

Radolfzell am Bodensee

zeller

magazin

2019
Juli - August

KNEIPPEN MIT SEEBLICK

Neues Becken für Einheimische und Gäste

AB AUFS BRETT

Trendsport SUP am Untersee

GLÜCKSMOMENTE EINES SOMMERS

Impressionen aus der Urlaubsstadt



METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin



Wärme. Wasser. Leben.

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

bo ra
HotSpaResort

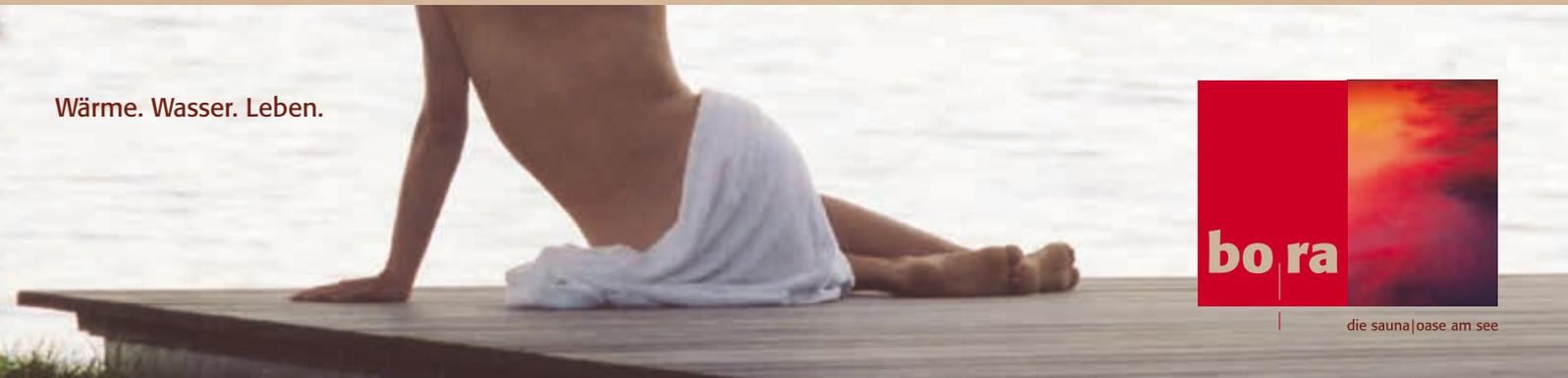


bora HotSpaResort ****

www.bora-hotsparesort.de

Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell

T 00 49 - 77 32 - 950 400

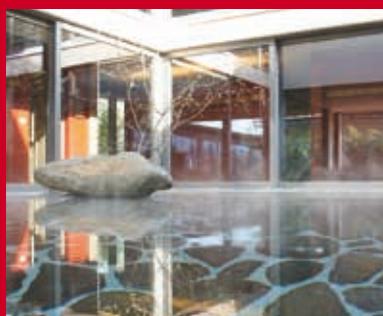


Wärme. Wasser. Leben.



die sauna|oase am see

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



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

www.bora-sauna.de



Ausgiebig genießen – das möchte jeder im Urlaub. Mit unseren Themen in dieser Ausgabe wollen wir Ihnen zeigen, wieviel Genuss und Abwechslung Sie in Radolfzell am Bodensee in den schönsten Wochen des Jahres erwartet. Ob gemütlich baden, sich beim Wassersport auspowern oder beim Stand Up Paddling die große Freiheit auf dem Wasser genießen, der

Untersee ist das perfekte Revier mit vielen Möglichkeiten. Richtig ab geht es beim 15. Bodensee-Megathlon, zu dem in Radolfzell mehr als 2000 Teilnehmer erwartet werden.

Urlaubsfeeling durch und durch ist jeden Donnerstag beim Radolfzeller Abendmarkt zu erleben, der voller Rhythmus und Kulinarik steckt. Apropos Schlemmen mit Flair: Haben Sie sich schon einen Platz gesichert bei unserem Dîner en blanc am 17. August? Très chic, dieses gemeinsame Abendessen in lauschiger Abendstimmung mit 750 Gästen an der weißen Tafel

direkt an der Hafenmole. Highlight am dritten Juliwochenende ist das traditionelle Hausherrenfest mit Mooser Wasserprozession und zweitägiger Festmeile an der Seepromenade – die höchsten Feiertage der Stadt mit einer Vielzahl geistlicher und weltlicher Veranstaltungen.

Musikgenuss liegt vom 2. bis 6. August in der Luft, wenn die Internationale Sommerakademie zu ihren abendlichen Freiluftkonzerten in der Altstadt und auf der Mettnau einlädt. Und nicht verpassen sollten Sie unsere spektakuläre, bildgewaltige Multimedia-Ausstellung „Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“ im Radolfzeller Milchwerk, die Sie Kunst auf ganz neuartige Weise erleben lässt.

Freuen Sie sich auf diesen genussvollen Sommercocktail in Radolfzell am Bodensee.

Ihre Nina Hanstein
Geschäftsführerin
der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

INHALT



4

Der Megathlon-Macher Kai Sauser 4-5



6

Kneipen mit Seeblick 6-7

Ab aufs Brett! Stand Up Paddling 8-9

Glücksmomente eines Sommers 10-11

Hausherrenfest
Glaube, Lebensfreude und Heimatliebe 12-13

Radolfzeller Abendmarkt
(Sommer)liebe geht durch den Magen 14-15



8

Internationale Sommerakademie Radolfzell 16-17

Fotoausstellung im Stadtmuseum 17

Radolfzell auf einen Klick: Neue Website der TSR GmbH 18

**Die METTNAU –
das Gesundheitszentrum am Bodensee** 19-24

Radolfzell hat Herz für Kinder 25

Die Stadt zeigt ihr Sommergesicht 26-27

Radolfzeller Filmnächte: Der See als Kinokulisse 28

Kunst auf neuen Wegen 29

Wirtschaftsförderung: PVS Reiss – der Spezialist
für medizinisches Factoring 30-31

Stadtwerke:
Radolfzell to go – die ZELLER APP 32-33

Veranstaltungen Juli – August 2019 34-37

Impressum 37

Gewinnspiel | Randnotiz | RUDOLF 38



16



26



29



12



30



14



32



FRAGEN UND FOTO NICOLA M. WESTPHAL

Der Megathlon-Macher

Der Bodensee-Megathlon hat sich längst etabliert. Er lockt Jahr für Jahr gut 1500 bis 2000 Sportler nach Radolfzell – und jede Menge Zuschauer. Verantwortlich dafür ist seit Jahren die Sauser Event GmbH Villingen-Schwenningen, gegründet von den Brüdern Kai und Rick Sauser. Das „zeller magazin“ traf Kai Sauser im Vorfeld des großen Ereignisses beim „Megathlon-Festival“ im Radolfzeller Herzenbad zum Interview.

Kai, beim heutigen „Megathlon -Festival“ ist ja schon richtig was los. Was passiert heute?

Der „Testlauf“ für den Megathlon hat sich über die Jahre bewährt und wird – obwohl er an einem Wochentag stattfindet, wieder einmal von vielen Sportlern genutzt. Etliche Teilnehmer nutzen die Chance, um sich schon einmal vorab die Strecken anzuschauen und Wettkampfatmosphäre zu schnuppern. Außerdem haben wir Kooperationspartner vor Ort, bei denen man Ausrüstung zum Testen leihen und kaufen kann sowie Guides, die in den einzelnen Disziplinen wertvolle Tipps geben.

Was sind die Disziplinen des Megathlons?

Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, Mountainbiken und Laufen. Die Teilnahme ist als Einzelstarter, im Duo oder im 5er-Team möglich.

Wer sind die Teilnehmer?

Die Teilnehmer sind bunt gemischt, Frauen und Männer unterschiedlicher Altersklassen. Das ist ja das Schöne, dass die Strecke nicht zu anspruchsvoll ist und auch als Team absolviert werden kann, daher ist es fast jedem möglich mitzumachen. Wir haben Leute aus der Region, aber auch Teilnehmer, die eine lange Anreise haben. Die Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland und dem angrenzenden europäischen Ausland und viele verbinden das mit ein paar Urlaubstagen am See.

Der Megathlon findet in diesem Jahr zum 15. Mal statt.

Wie hat sich der Event im Laufe der Jahre verändert?

Es gibt immer mehr aktive Sportler, gerade im Radbereich und Triathlon. Das ist ein richtiger Hype. Die Leute trainieren und wollen sich dann auch mit anderen messen. Was sich im Laufe der Zeit verändert hat, ist wohl der Sicherheitsaspekt. Die Vorkehrungen für Sicherheit und Streckenschutz sind anspruchsvoller und damit arbeitsintensiver geworden.

Seid Ihr deshalb auf Kooperationspartner angewiesen?

Definitiv. Nicht nur auf Sponsoren, sondern auch auf Vereine. In Radolfzell haben wir wirklich großes Glück, denn wir haben nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch Fachleute vor Ort, die den Sportlern sowohl mit Ausrüstung wie auch Know-How zur Seite stehen. Außerdem haben wir die Malteser und DLRG mit großem Aufgebot mit an Bord. Und die Radolfzeller Kanuten unterstützen uns, indem sie die Schwimmer auf der Strecke begleiten. Nicht zuletzt sorgt die Stadt Radolfzell für Unterstützung bei der Infrastruktur.

Mit Radolfzell habt ihr doch den perfekten Ort für einen Megathlon, oder?

Ja, das ist so. Das Gelände am Herzenbad ist optimal, denn die gut 1500 bis 2000 Sportler brauchen Platz. Wir haben hier alles, was wir brauchen. Den See mit seiner traumhaften Kulisse zum Schwimmen und das Umland, welches auf der Rad-, MTB- und Inlinestrecke mit einer einmaligen Aussicht punktet. Der Schienerberg garantiert uns mit seinen Höhenmetern Varianz und nicht zuletzt ist es die Altstadt, in der die Läufer ordentlich von den Zuschauern angefeuert werden. Radolfzell ist ein Volltreffer.

Du bist von der Ausbildung her Diplom-Betriebswirt, hast bei einer Bank gearbeitet. Dein Bruder war Polizist. Wie seid auf darauf gekommen, die Sauser Event GmbH zu gründen und solche Veranstaltungen zu planen?

Das kam, ehrlich gesagt, aus einer Bierlaune heraus. Im Jahr 1999 saß ich mit meinem Bruder Rick im Biergarten und uns war langweilig. Zu dieser Zeit war der Profi-Radsport ein Riesenthema. Irgendwie sind wir dann auf die Idee gekommen, ein Radrennen zu veranstalten, aber wenn schon, denn schon, also richtig groß und mit Promi vor Ort. Wir haben das dann wirklich durchgezogen und konnten Erik Zabel für uns gewinnen und hatten über 15.000 Zuschauer. Im Jahr 2000 hat uns dann Bad Dürrenheim angefragt, ob wir sie beim „Riderman“ unterstützen könnten. Und das war der Startschuss in unsere Unternehmensgründung.

Ich nehme an, Dein Bruder und Du, Ihr macht auch Sport?

Ja, mein Bruder fährt Rennrad, ich komme aus der Leichtathletik, war in der Nationalmannschaft, laufe jetzt noch ab und zu, um die Fitness zu erhalten.

Im Juli wird der Megathlon stattfinden, wann fangt Ihr mit der Planung für 2020 an?

Na, das ist jedes Mal so: Nach dem Event ist vor dem Event. Das heißt, dass es fast übergangslos in die nächste Planungsphase geht. Und ich freu mich schon drauf.

Der Megathlon

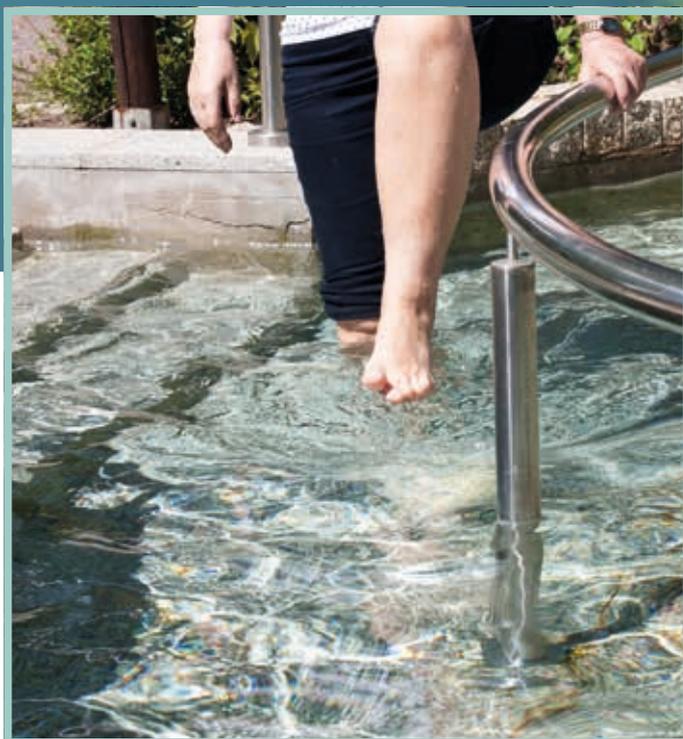
Verantwortlich für den Megathlon sind Kai (*1975) und Rick (*1967) Sauser, Inhaber der Sauser Event GmbH in Villingen-Schwenningen. Sie haben sich im Jahr 2000 selbständig gemacht, um sich auf die Organisation von großen Sport- und Kulturveranstaltungen zu spezialisieren.

Beim Bodensee-Megathlon müssen die Sportler die 1,5 Kilometer lange Schwimmstrecke bewältigen, 42 Kilometer entlang des Bodensees und über den Schienerberg mit dem Rennrad zurücklegen, 20 Kilometer Inlinern, 36 Kilometer mit dem Mountainbike absolvieren und abschließend zehn Kilometer durch die Altstadt und den Stadtpark zum Herzenbad laufen. Jedes Jahr lockt der Bodensee-Megathlon bis zu 2000 Sportlerinnen und Sportler nach Radolfzell.

Termin: Sonntag, 14. Juli 2019 | Start um 8 Uhr im Herzenbad | Meldeschluss: 6. Juli 2019
Nachmeldungen vor Ort sind nicht möglich!

Künftig wird Radolfzell am Bodensee wieder seinem Titel als Kneipp-Stadt gerecht: Mitte Juli geht die neue Kneippanlage im Mettnaupark in Betrieb. Sie wird frei zugänglich für alle sein. Umgeben von herrlicher Natur in unmittelbarer Nähe zum Ufer kann sich hier jeder, wann immer er möchte, eine genüssliche Auszeit nehmen und sich die Kraft des Wassers zunutze machen. Ein idealer Erholungsraum, um dem hektischen Alltag zu entfliehen und dem Körper ohne Anstrengung etwas Gutes zu tun.

KNEIPPEN mit Seeblick



Die neue Kneippanlage befindet sich im Mettnaupark auf der Halbinsel Mettnau, linkerhand des Ruderclub Undine.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID
LUFTBILDFOTOGRAPHIE HAJO DIETZ
FOTO ©JENNY STURM

Nicht erst, seit die Anwendungen des Allgäuer Pfarrers Sebastian Kneipp einen neuen Trend erfahren, ist die Philosophie des „Wasserdoktors“ Thema in Radolfzell. Schon seit 1966 darf Radolfzell als einzige Stadt am Bodensee neben Überlingen den Titel „Kneipp-Stadt“ tragen. Denn mit ihrem Konzept hat sich die METTNAU schon immer auch den Fundamenten der ganzheitlichen Kneipp-Philosophie zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit verschrieben: Ernährung, Heilpflanzen, Lebensweise und – Wasser und Bewegung. Nur das ehemalige Kneippbecken im Seebad ist längst nicht mehr im Betrieb.

Die Initiative für den Bau des neuen Beckens ging vom Kneipp-Verein aus. „Wir sind sehr froh, dass Oberbürgermeister Martin Staab den Wunsch aufgegriffen und die Stadt gemeinsam mit der Kur die Anlage realisiert hat“, so Wilfried Brendle, Vorsitzender des Kneipp-Ortsvereins. Er sieht mit der Anlage eine schöne Möglichkeit, in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise und Eigenverantwortung zu sensibilisieren. „Kneipp ist mehr als Wassertreten und Güsse. Die fünf Säulen seines ganzheitlichen Ansatzes sind die wichtigsten Formeln für ein gesundes Leben und stehen im Einklang mit der heutigen Naturheilkunde“, unterstreicht Brendle. Erst 2011 hat der Heilpraktiker den Vorsitz des damals vor der Auflösung gestandenen und zwischenzeitlich wieder 80 Mitglieder zählenden Kneippvereins übernommen, bewusst auch als Botschafter dieser authentischen Gesundheitslehre, die ihren Ursprung in Deutschland hat und zum Themenkreis der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zählt. „Kneipp ist heute so aktuell wie nie“, berichtet Wilfried Brendle – ein Erfolgsrezept, das sogar in manchen Kindergärten eingesetzt werde, um schon bei den Kleinsten Gesundheitsprävention zu betreiben. Auch Kneipp-zertifizierte Senioren- und Pflegeeinrichtungen seien im Kommen. Die Mitglieder des Kneippvereins wollen sich mit großem Engagement einbringen, damit die neue Anlage belebt wird und auch junge Menschen und Familien das Kneippen für sich entdecken. Regelmäßig finden vor Ort Einführungen in die Kneippschen Wasseranwendungen statt, es wird zu Yoga am Kneippbecken eingeladen und im Restaurant „Strandcafé“ werden regelmäßig Vorträge zu Kneipp-Themen angeboten. Auch die METTNAU wird die Anlage nutzen und für ihre Gäste Einführungskurse anbieten. „Wir freuen uns, dass wir als staatlich anerkannter Kneippkurort Radolfzell mit dem neuen Kneippbecken ein ergänzendes und freies, öffentliches Angebot für alle Gäste und Einheimischen anbieten können“, betont Kurdirektor Eckhard Scholz.

Das neue Kneippbecken liegt direkt am Verbindungsweg zum Strandbad in der Nähe des Urkundenhäuschens und ist gut zu erreichen. Das 3 mal 9,30 Meter große rechteckige Becken aus Naturstein ist von beiden Seiten aus begehbar. Es wird mit Frischwasser aufgefüllt, das anschließend in den See abgeführt wird, so dass ein ständiger Wasseraustausch stattfindet. Damit die Anlage zu einem Begegnungsort wird, laden unterschiedliche Sitzelemente und Liegen zum Verweilen ein. Auch ein Barfußpfad mit verschiedenen fest eingebauten Materialien – Holzpflaster, Klinker, gebrochene Wackeln – wird angelegt und ein Armbecken wird zur Verfügung stehen. Eine Infotafel wird die Kneippanwendungen ausführlich erläutern, so dass auch Einsteiger sie richtig ausführen können. Eingefasst wird das Areal mit Stauden und Heilkräutern, auf die Sebastian Kneipp geschworen hat. Für den Unterhalt, die Pflege und den Betrieb des Beckens ist die Stadtverwaltung verantwortlich.

ANGEBOTE DES KNEIPPVEREINS

Wassertherapie

Einführung in Kneipps „Parade-Disziplin“

jeden 4. Mittwoch des Monats ab 17 Uhr am Kneippbecken
(für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 2 Euro)

Yoga am Kneippbecken

„Bewegung und Lebensordnung – zwei wichtige Kneippsäulen“

2., 9., 16., 30. August jeweils 16.30-17.15 Uhr
(Mitglieder 2 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro)

Vorträge zum Thema

Kneipp's Geheimtipps bei Ein- und Durchschlafstörungen

Referenten Ulrike und Wilfried Brendle

am 26. September, 19.30 Uhr im Restaurant Strandcafé.

Weitere Vorträge zu „Kneipp und Gesundheit“

am 24. Oktober und 21. November

Erleben Sie die
MEISTER
Gesamt-Kollektion

MEISTER

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

AB AUFS BRETT!

Gutschein zu gewinnen!
siehe Seite 38



FOTO ZWEIRAD JOOS – EVENTS-BODENSEE

Eine beliebte Freizeitaktivität auf dem Wasser ist mittlerweile das Stand Up Paddling, kurz SUP, geworden. Auch am Bodensee boomt die Trendsportart. „Der Untersee vor Radolfzell ist das perfekte Revier, um auf dem Brett Spaß, Erholung und Entspannung zu erleben“, sagt Carsten Laufer von der Surfschule Radolfzell.



TEXT UND FOTO LINKS MARINA KUPFERSCHMID FOTO SURFSCHULE

Vom Ufer aus betrachtet sehen sie aus wie Gondolieri, wie sie aufrecht auf ihren Brettern stehen, das Paddel in den See stechen und dahingleiten. Es hat fast etwas Anmutiges. „Das kann jeder. Einfach aufs Brett stehen und lospaddeln, nach ein paar Minuten hat man es drauf“, sagt Carsten Laufer. „Zu uns kommen Schulklassen, Familien mit Kindern, Paare, auch ältere Menschen und alle haben Spaß – das schnelle Erfolgserlebnis ist mit ein Grund für den Reiz der Sportart“, schildert er seine Erfahrungen. Bereits vor sechs Jahren hat er als Alternative zum Windsurfen die ersten der übergroßen, kippstabilen SUP-Bretter angeschafft, die man mit Hilfe eines Paddels fortbewegt. Und Kurse? Carsten Laufer winkt ab und lacht. „Das ist total einfach. Da genügt eine Einweisung!“ Er erklärt hier auch die Regeln auf dem See, die Abstände, die zum Ufer eingehalten werden müssen und grundsätzliche Dinge wie Sonnenschutz etc.

Ein Schulklasse der Gerhard Thielcke-Realschule Radolfzell versucht sich gerade mit den Boards. Zunächst heißt es sich aufs Brett zu knien. Das Board, so wird erklärt, mit beiden Händen stabilisieren. Das Aufstehen klappt erstaunlich gut. Die ersten Minuten fühlten sich an, als würde man auf einer Schaukel stehen, nur mit einem Paddel in der Hand, erzählt eine Schülerin. Doch schon wenige Minuten später ist ihr Stand sicher. Die SUP-Boards haben in der Mitte eine geriffelte Gummifläche, auf der die Füße leichter Halt finden. Bremsen, im Kreis fahren, nach links und nach rechts, das alles klappt nach und nach immer besser. „Und wenn es Wind hat oder es durch Schiffe und Boote Wellen gibt, kann man auch kniend paddeln“, erklärt Carsten Laufer. Ansonsten sei der Untersee mit seinem oft spiegelglatten Wasser im Sommer ideal. „Mitten auf dem See zu stehen, das fühlt sich nach

Freiheit an. Die Ruhe ist Entspannung pur. Nur noch das Wasser zu hören, wie es gluckert und plätschert, wenn das Paddel eintaucht, und ganz lautlos dahingleiten, das ist ein Wahnsinnsegefühl“, so Carsten Laufer begeistert. „Manche machen auch Yoga auf dem Board“, beobachtet er immer häufiger. Vor allem aber sei es auch schön, die Natur-Landschaft am Untersee vom Board aus zu erleben. Er persönlich schätzt es mit dem Board unabhängig vom Wind unterwegs sein zu können. Einsteigern empfiehlt er eine eineinhalb bis zweistündige Tour vom Surfclub aus Richtung Moos, an der Aachmündung vorbei in Richtung Iznang und über den See zurück. Alternativ kann man vom Surfclub aus an der Mole vorbei Richtung Mettnau paddeln, unterwegs am Seebad eine Rast zum Trinken einlegen, dann weiter paddeln, um die Liebesinsel zu umrunden und zurückzukehren zum Surfclub. Wer an der Liebesinsel noch nicht genug hat, fährt um die Mettnauspitze herum in den Markelfinger Winkel. Ganz Sportliche paddeln vom Surfclub bis zur Insel Reichenau und zurück.

„Das Schöne ist ja, dass es am Untersee viele Möglichkeiten gibt, an Land zu gehen und Pause zu machen, wenn es einem zuviel wird“, so Carsten Laufer. Mit seinem Team bietet er im Übrigen auch geführte Touren an, zu denen man sich anmelden muss.

Informationen zu Verleih und Touren unter

www.surfschuleradolfzell.de

www.events-bodensee.de

Weitere SUP-Verleihstellen und Kurse unter

www.radolfzell-tourismus.de

Wassersportzentrum Radolfzell
 Ganzjährig geöffnet!
 Alles rund ums Segeln und Motorboot fahren
 Sie wollen schnell und mit Freude Segeln lernen oder Ihren Motorboot-Führerschein erwerben?
 Nähere Informationen zu den Kursen, Preisen und Terminen finden Sie auf unserer Webseite unter: www.wassersportzentrum-radolfzell.de
 Wassersportzentrum Radolfzell
 Zeppelinstr. 23
 78133 Radolfzell
 Tel. +49(0)7732-971932
 Mobil + 49(0)172-567 8093
 info@wassersportzentrum-radolfzell.de
 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)7732-971932
 www.Motorboot-Charter-Bodensee.de

Event Segeln Bodensee
 erleben Sie:
 • Wetzenkurs
 • Romantikdinner
 • Autorenkurse
 • Sicherheitstraining auf dem Wasser
 • Segeln in Kombination mit Sprachkursen
 • Team-Training und BurnOut-Prävention
 info@event-segeln-bodensee.de
 Tel. +49(0)7732-971932
 Mobil + 49(0)172-567 8093
 Event-Segeln-Bodensee GmbH
 Zeppelinstr. 23
 78133 Radolfzell
 Vieles mehr unter www.event-segeln-bodensee.de

Über 10.000 (E)-Bikes am Lager

Joos
 Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

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

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



Glücksmomente

EINES SOMMERS





FOTOS KANUCLUB RADOLFZELL | MICHAEL SCHRODT | KUHNLE & KNÖDLER | GERALD JARAUSCH | TSR GMBH | MARINA GNIRSS

- 1 Kanupolo des Kanuclub Radolfzell:
- 2 Jazz open an der Konzertmuschel
- 3 Festliche Stimmung beim Dîner en blanc
- 4 Einer der Höhepunkte am Hausherrenfest – das traditionelle Feuerwerk am Sonntagabend
- 5 Hausherrenfest mit Unterhaltung am Konzertsegel
- 6 Chillen an der Seebar
- 7 Badespaß pur
- 8 Schwimmdisziplin beim Megathlon
- 9 Spaß auf dem Wasserspielplatz
- 10 Rock am Segel
- 11 Flamenco auf dem Abendmarkt
- 12 Großkanadier-Gaudi des Kanuclub Radolfzell



9

11

10

12



GLAUBE, LEBENSFREUDE UND HEIMATLIEBE

Vom 19. bis 22. Juli feiert
Radolfzell seine Stadtpatrone

Es sind die höchsten Feiertage der Stadt Radolfzell: das Hausherrenfest am dritten Juliwochenende. In diesem Festreigen mit vielen geistlichen und weltlichen Veranstaltungen finden Glaube, Lebensfreude und Heimatliebe gleichermaßen ihren Ausdruck.

Während am Freitag, 19. Juli, die Prozession des Kindergartens St. Sebastian zu Ehren der drei heiligen Hausherren Theopont, Senesius und Zeno stattfindet, signalisieren die Münsterglocken am Samstag, 20. Juli, um 17 Uhr den Beginn des Radolfzeller Hausherrenfestes. Nach dem Rosenkranz-Beten und der Wallfahrtsmesse im Münster gibt das Jugendblasorchester Radolfzell um 20.15 Uhr sein Galakonzert, im Rahmen dessen Oberbürgermeister Martin Staab das Hausherrenfest offiziell eröffnet.

Am Hausherrensonntag, 21. Juli, schon früh am Morgen, bläst die Stadtkapelle zum Gruß vom Münsterturm. Um 9 Uhr wird im Münster ein feierliches Hochamt zelebriert, dem sich die Hausherren-Prozession anschließt. Begleitet von den Ministranten aller Kirchengemeinden, vielen Priestern und kirchlichen Würdenträgern, der Stadtkapelle und der Trachtengruppe „Alt Radolfzell“ werden die Reliquien der drei Hausherren im kostbaren Schrein durch die Straßen der Altstadt getragen, um so Segen und Wohlergehen für die Stadt zu erbitten. Mit musikalischer Unterhaltung und Festbetrieb geht es dann an der Seepromenade und am Konzertsegel weiter. Besonders stimmungsvolle Highlights sind zu späterer Stunde das Gondelkorso und das Defilee der beleuch-

teten Segelboote, gekrönt vom abschließenden Feuerwerk über dem See.

Ein ganz besonderer Höhepunkt ist am frühen Hausherrenmontag, 22. Juli, die traditionelle Mooser Wasserprozession mit ihren blumengeschmückten Booten, die alljährlich für überregionales Medieninteresse sorgt. Um 8 Uhr sollte man an der Radolfzeller Mole sein, um den Empfang der Wallfahrer mitzuerleben. Im Anschluss daran findet das Mooser Hausherrenamt im Münster statt.

Am Hausherrensonntag und -montag bieten das Kulturbüro Radolfzell und die Radolfzeller Vereine an der Seepromenade ein buntes und vielfältiges Festprogramm mit Bewirtung an. Musikalisch unterhalten an den Abenden The Roosters, die Tom Alex Band, Veteranilli und Christoph Metzger. Am Montagnachmittag gibt es am Konzertsegel Programm mit Tanz und Gesang von Kindern für Kinder. An der Schwimmbühne des FC 03 Radolfzell können sich die Kinder im See abkühlen.

Ausführliche Informationen zum Hausherrenfest unter www.radolfzell.de/Hausherrenfest



FOTOS KUHNLE & KNÖDLER



Der Hausherren-Pin – ein Zeichen der Verbundenheit

Um der Verbundenheit mit dem Hausherrenfest ein sichtbares Zeichen zu geben, erscheint in diesem Jahr erstmals ein Hausherren-Pin. Auf der Anstecknadel aus Metall sind die drei Hausherren Theopont, Senesius und Zeno abgebildet. Vorlage für die Gestaltung des Hausherren-Pins ist das Motiv der Hausherrentafel des Münsters, bekannt auch durch das gusseiserne Relief, das 1953 bei der Firma Allweiler erstmals gegossen wurde. Der Entwurf stammte seinerzeit von Siegfried Fricker.

Wichtig: Der Hausherren-Pin stellt keine Eintrittsberechtigung dar, der Zugang zum Fest ist nach wie vor frei. Vielmehr ist die Festplakette zum Preis von vier Euro ein schönes Sammlerstück.

Gleichzeitig werden mit dem Verkauf des Hausherren-Pins die inzwischen stark erhöhten Sicherheitsanforderungen für das Hausherrenfest mitfinanziert. Die erforderlichen Maßnahmen, die der Sicherheit und einem guten Festgefühl der Besucher dienen, sind natürlich nicht ohne entsprechenden finanziellen Aufwand seitens der Stadt zu leisten. Der Verkauf der Hausherren-Pins wird hierzu einen Beitrag leisten. Der Vorschlag des Kulturbüros wurde im Verwaltungs- und Finanzausschuss einstimmig angenommen und auch die bewirtenden Vereine stehen geschlossen dahinter.

Der Hausherren-Pin wird zunächst in einer Charge von 2.500 Stück hergestellt. Die am Hausherrenfest beteiligten Vereine haben sich bereit erklärt, jeweils zwischen 150 und 250 Stück der Hausherren-Pins zu übernehmen und zu verkaufen. Dabei fließen 50 Cent vom Verkaufspreis eines jeden Pins in die Jugendarbeit des jeweiligen Vereins.

Unter anderem ist der Hausherren-Pin bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, beim Stadtmuseum und in der Stadtbibliothek erhältlich.



Themen der Abendmärkte

- 27.6. Eröffnung
- 4.7. Frisch Aufgetischt
- 11.7. Mittelalter
- 18.7. Tag der Vereine
- 25.7. Kinder-Spezial
- 1.8. Schwiizer Spezialitäten
- 8.8. Vital am See
- 15.8. Kernige Früchtchen
- 22.8. Scharfer Donnerstag
- 29.8. Flower Power
- 5.9. Sommer(schluss)schmaus
- 12.9. Oktoberfest Warm-up

(SOMMER) *liebe* geht durch den Magen

Feiern, Flanieren, Genießen – neben Live-Musik und Kunsthandwerk stehen beim Radolfzeller Abendmarkt vor allem die Gaumenfreuden im Mittelpunkt. Aufgetischt wird zum wöchentlichen Sommerplausch am Donnerstagabend alles, was die fruchtbare und sonnenverwöhnte Region am westlichen Bodensee hergibt, ob zu lokalen Spezialitäten wie Dünnele oder Maultaschen verarbeitet oder als Zutaten für internationale Köstlichkeiten. Heimische Manufakturen, Bauern von der Höri, Food-Trucks mit besonderen Speisen, die gut und lecker zubereitet werden, aber auch Marktbesucher mit Produkten aus Südtirol, Italien, Spanien und Ungarn machen Lust aufs Probieren. Regionaler Wein, Bierspezialitäten wie Inselbier von der Reichenau, sommerliche

Cocktails und Getränke aus heimischem Streuobst vervollständigen das breit gefächerte Angebot. So mancher deckt sich bei seinem Schlemmerspaziergang in lässig leichter Atmosphäre mit frischen, feinen Dingen für den Grillabend oder das Picknick am Wochenende ein. Für den Vorratsschrank zu Hause gibt es zudem ein vielfältiges Angebot an hausgemachten Marmeladen, Chutneys, Pestos, verschiedenen Senfsorten, exklusiven Ölen, Brotaufstrichen und vieles mehr. Abwechslung ist stets garantiert, denn jeder der zwölf Abendmärkte steht unter einem anderen Thema, das sich jeweils auch in einer passenden kulinarischen Palette widerspiegelt. Auf jeden Fall lohnt es sich immer, Hunger mitzubringen!



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

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

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell



©FOTO NENETUS



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS TSR GMBH

Führungen & Touren zur Abendmarkt-Zeit

27.6./18.7./8./22.8./12.9. | „Mit Geist, Leib und Seele“ ¹⁾²⁾

Führung zur Stadtgeschichte und zu kulinarischen Traditionen der Region

Treffpunkt: 16.45 Uhr im Stadtmuseum

4.7./1.8./5.9. | Nachtwächterführung ²⁾

Treffpunkt: 20 Uhr vor dem Stadtmuseum

11./25.7./15./29.8. | „Radolfzell anno 1551“ ²⁾

Stadtführung vom Mittelalter bis zur frühen Neuzeit

Treffpunkt: 19.30 Uhr vor dem Stadtmuseum

27.6.-12.9. | Segway Tour mit Zweirad Joos ¹⁾³⁾

jeden Donnerstag 15.30-17.30 Uhr

Treffpunkt: Zweirad Joos

25.7. | Münster ULF Turm-Besteigung

ab 16 Uhr mit dem Münsterbauverein Radolfzell

¹⁾ Inklusive einem Getränk auf dem Radolfzeller Abendmarkt

²⁾ Anmeldung: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Tel. 07732/81-500, info@radolfzell-tourismus.de

³⁾ Anmeldung erforderlich: Events Bodensee
Tel. 07732/82368-80, info@events-bodensee.de

G

LESEGLÜCK

beginnt bei uns

buch-greuter.de

BUCH GREUTER

Margrit Pomrehn
Schmuckunikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell

www.mp-schmuckatelier.de



FOTOS NORBERT BRAUN



KULTUR
Radolfzell
MUSIKSCHULE

26. Internationale Sommerakademie Radolfzell

Die Meisterkurse der Internationalen Sommerakademie sind seit einem Vierteljahrhundert eine feste Größe im Radolfzeller Kulturkalender. Junge Musiktalente reisen aus allen Teilen der Welt an, um von herausragenden Meistern ihres Faches zu lernen und wichtige Impulse für ihre künstlerische Karriere mitzunehmen. Dass sie mit einer Reihe öffentlicher Auftritte das sommerliche Konzertleben der Stadt bereichern, wird von Einheimischen wie von Besuchern jedes Jahr mit Begeisterung erwartet.

Eröffnet wird die Sommerakademie mit dem Konzert der Dozenten. Carmen Piazzini (Klavier), Anke Dill (Violine) und Gustav Rivinius (Violoncello) bilden hier im Wortsinn ein eingespieltes Team, auf dem Konzertpodium ebenso wie als Lehrer der Radolfzeller Meisterklassen. Unvergessene Konzerterlebnisse haben diese drei Künstler internationalen Formats der Musikstadt am See in den zurückliegenden Jahren bereits beschert.

Acht Tage intensiver musikalischer Arbeit mit den Studenten schließen sich an, unterstützt von zwei versierten Klavierbegleitern, wobei interessierte Zuhörer jederzeit eingeladen sind, den Meistern und ihren Schülern beim Unterricht über die Schulter zu schauen.

Zu hören sind die jungen Musikerinnen und Musiker dann bei abendlichen Freiluftauftritten auf dem Gerberplatz, in der Christuskirche und am Wochenende bei Matinee-Konzerten vor dem Strandcafé auf der Mettnau. Der Eintritt ist frei.

Höhepunkt der Meisterkurse bildet das große Abschlusskonzert der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Milchwerk. Hier präsen-

tieren sich die profiliertesten Talente vor großem Publikum.

Der zweite Teil der Sommerakademie im September wird dann von den werdenden Meistern des Taktstocks beherrscht. In Kooperation mit der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz wurde im Jahr 2016 eine Meisterklasse für Dirigieren ins Leben gerufen. Hierfür konnte der weltweit gefragte Dirigent und Pädagoge Johannes Schläfli verpflichtet werden. Er leitet an der Zürcher Hochschule der Künste die Ausbildungsklasse Dirigieren und nimmt in Radolfzell acht ausgewählte Studentinnen und Studenten unter seine Fittiche, die in einwöchiger konzentrierter Probenphase mit den Profis der Philharmonie ein sinfonisches Konzertprogramm erarbeiten, das beim Abschlusskonzert im großen Saal des Milchwerks zur Aufführung kommt. Als Solistin des Abends ist die 18-jährige Geigerin Sara Schlumberger-Ruiz zu erleben. Sie war, wie die Konzertsolisten der vergangenen Jahre, Teilnehmerin der Meisterklassen des ersten Teils der Sommerakademie.

ALLE VERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

MEISTERKURSE MIT ANKE DILL (VIOLINE), GUSTAV RIVINIUS (VIOLONCELLO) UND CARMEN PIAZZINI (KLAVIER)

Dienstag, 30. Juli, 19.15 Uhr, Milchwerk

Eröffnungskonzert der Dozenten
(Eintritt 14,- Euro/ermäßigt 8,- Euro, freie Platzwahl)

Mittwoch-Mittwoch, 31. Juli-7. August

9.30-12.30 Uhr und 14.30 -18 Uhr, Musikschule
Offener Unterricht

Freitag-Sonntag, 2.-4. August, 19.15 Uhr
Gerberplatz (bei Regen in der Christuskirche)
Open-Air-Konzerte (Eintritt frei)

Samstag-Sonntag, 3.-4. August, 10.30 Uhr
Mettnausteg, Restaurant Strandcafé
(bei Regen in der Werner-Messmer-Klinik)
Matinee-Konzerte (Eintritt frei)

Montag-Dienstag, 5.-6. August, 19.15 Uhr, Christuskirche
Abendkonzerte (Eintritt frei)

Mittwoch, 7. August, 19.15 Uhr, Milchwerk
Abschlusskonzert der Studentinnen und Studenten mit
Preisvergabe (Eintritt frei)

MEISTERKURS DIRIGIEREN MIT JOHANNES SCHLAEFLI UND DER SÜDWESTDEUTSCHEN PHILHARMONIE KONSTANZ

Mittwoch, 11. September, 9.30 bis 13 Uhr, Milchwerk
Öffentliche Probe (Eintritt frei)

Donnerstag, 12. September, 9.30-12 Uhr und 13.30-16 Uhr
Freitag, 13. September, 9.30-12 Uhr
Studio Philharmonie, Konstanz
Öffentliche Proben (Eintritt frei)

Samstag, 14. September, 20 Uhr, Milchwerk
Abschlusskonzert
(Eintritt 24,-/19,-/16,- Euro, ermäßigt 19,-/14,-/11,- Euro)

Eintrittskarten sind erhältlich bei:

Stadtmuseum Radolfzell, Seetorstraße 3, Tel. 07732/81530
Musikschule Radolfzell, Güttinger Straße 19, Tel. 07732/81396

www.radolfzell.de/sommerakademie



KULTUR
Radolfzell
STADTMUSEUM

Radolfzell – „Wie's war, wie's isch“

Fotoausstellung im Stadtmuseum

Nichts ist so beständig wie der Wechsel. Diese Erkenntnis liegt der neuen Ausstellung zugrunde, die der Förderverein Museum und Stadtgeschichte Radolfzell e.V. in Zusammenarbeit mit dem Archiv Moriell und dem Fotoclub Radolfzell ab Juli im Stadtmuseum präsentiert. Die bisherigen erfolgreichen Ausstellungen mit Aufnahmen aus den Fotoarchiven von Burkhard Liedl und dem Fotoclub Radolfzell in den Jahren 2016/17 zeigten, dass das Interesse hoch ist, die Veränderungen im Stadtbild zu verfolgen.

In der Ausstellung werden historische Aufnahmen von früher markanten, prägenden Gebäuden der heutigen Ansicht gegenübergestellt. Die alten Aufnahmen stammen zum großen Teil aus den 50er und 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Der Betrachter wird durch einen spannenden Blick auf das Gestern und Heute gefesselt. So werden unter anderem die alte Stadtapotheke, die Villa Windschief oder die Kaiserpassage in ihrer ursprünglichen Gestaltung und im Vergleich mit ihrem heutigen Aussehen gezeigt.

Die Aufnahmen sind ab 13. Juli zu den gewohnten Öffnungszeiten des Stadtmuseums (Di-So 11-17 Uhr) zu sehen.



Fotoausstellung
13. Juli 2019-
16. Februar 2020
STADTMUSEUM

RADOLFZELL AUF EINEN KLICK

Neue Website www.radolfzell-tourismus.de

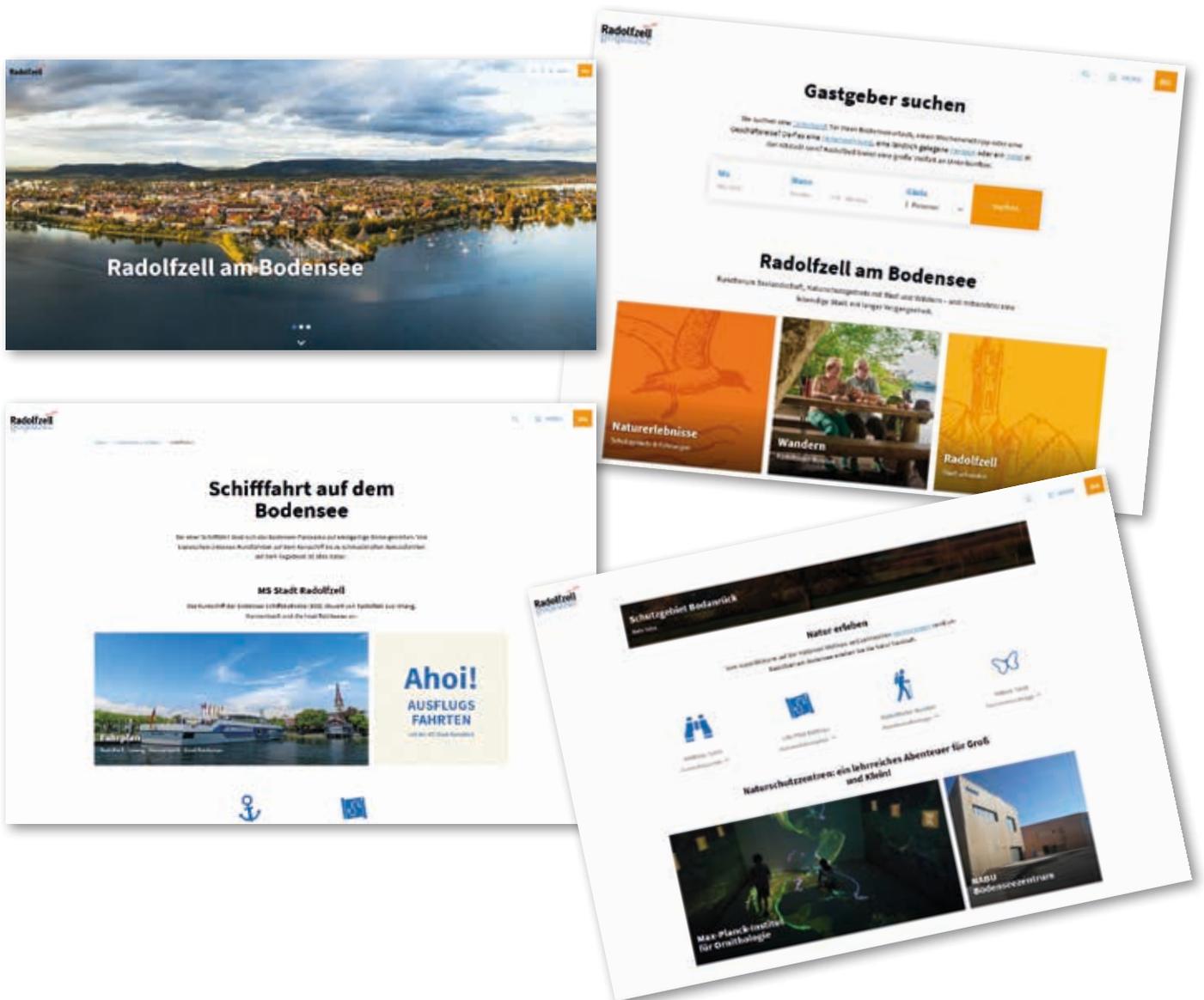
Das neue Webportal der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH geht im Juli online. Wir zeigen eine Vorschau auf die neuen Seiten.

Die neue Website bietet einen emotionalen Einstieg, die übersichtliche Inhaltsstruktur lässt den Nutzer schnell zum Ziel gelangen. In der neuen Rubrik „Reiseführer“ können Gäste Inspirationen sammeln. Im Bereich Entdecken & Erleben finden Nutzer nach Themen aufgeschlüsselt ausführliche Informationen für die Freizeitgestaltung, von der Schifffahrt über Sportmöglichkeiten an Land und auf dem Wasser bis hin zu Einkaufen, Essen & Trinken und Veranstaltungen. Unter Planen & Buchen finden sich Unterkünfte, Hotel-Pauschalen und Gruppen-Angebote, ergänzende Infos zur Urlaubsplanung bietet die Rubrik Service.

Da der Anteil der Nutzer über mobile Endgeräte (Smartphones, Tablets) den Anteil der Desktop-PC-Nutzer deutlich übersteigt, wurde die Website für mobile Endgeräte optimiert, ohne Einbußen bei der Nutzerfreundlichkeit für PC-Nutzer.

Das neue Webportal entstand in einem Projekt mit REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau und weiteren Orten am Untersee. Die neue Website www.bodenseewest.eu ist ebenfalls schon fertig. Hier werden die Stärken der Region auf den Themenseiten Aktiv, Natur & Kultur in den Vordergrund gerückt, außerdem sind alle Orte der Region mit Unterkünften, Gastronomiebetrieben, Veranstaltungen, Sehenswürdigkeiten, Wetter sowie der Lage mit Informationen zur Anreise dargestellt. Wie schon bisher sind die Datenbanken der Orte und der Region für Unterkünfte, Gastronomie, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten bzw. Freizeiteinrichtungen verknüpft, so dass relevante Informationen der Orte auch auf www.bodenseewest.eu dargestellt werden.

TEXT TSR GMBH



IN DIESER AUSGABE MIT
FOLGENDEN THEMEN:

20
Wenn Knochen
brüchig werden

22
Mineralstoff
Calcium

23
Taiji- und
Qigong-Tage

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

Herzlich willkommen auf der METTNAU

Die METTNAU ist eines der bedeutendsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Die medizinischen Einrichtungen, die auf der unvergleichlich schönen Bodenseehalbinsel Mettnau liegen, sind insbesondere auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie Folgen psychischer Überbelastung behandelt – ebenso präventiv wie auch als Rehabilitationsmaßnahme.

Die METTNAU ist seit Jahrzehnten in Sachen Gesundheitsprävention ein verlässlicher Kooperationspartner von Unternehmen unterschiedlicher Branchen und bietet mit seinen ambulanten und stationären Angeboten ein breites Leistungsspektrum. Die Angebote sind sowohl als Basisprogramm wie auch mit ergänzenden Modulen buchbar.

Intensive Reha-Nachsorge

Im Anschluss an eine erfolgreiche Rehabilitation, bietet die METTNAU in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung verschiedene Nachsorgeprogramme an – und zwar berufsbegleitend und wohnort-

nah. Diese Nachsorgeprogramme werden am Ende eines stationären oder ambulanten Rehabilitationsaufenthaltes vom behandelnden Arzt der jeweiligen Rehabilitationseinrichtung empfohlen. Versicherte erhalten für das zuzahlungsfreie Angebot sogar eine Fahrtkostenpauschale. Die Reha-Nachsorge IRENA ist indikationsübergreifend für alle Erkrankungen geeignet und beinhaltet Schulungen, Beratungen und Training in den therapeutischen Bereichen Bewegung, Motivation, Ernährung und Entspannung. Auf diese Weise ist es möglich, den Belastungen im Beruf und Alltag gestärkt entgegenzutreten.

Das Nachsorgeprogramm T-RENA

ist eine trainingstherapeutische Reha-Nachsorge bei Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates. Ziel ist dabei, mit Hilfe des gerätegestützten Trainings die Beweglich- und Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern und so Schmerzen zu reduzieren.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an unter Telefon 07732/151-628 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@mettnau.com. Wir beraten Sie gerne!

Die METTNAU, Ihr erfahrener Ansprechpartner und Begleiter für den Beginn einer körperbewussten, gesunden Lebensführung.



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

Reservierungsanfragen:

Telefon 07732/151-810
info@mettnau.com
www.mettnau.com

Wenn Knochen brüchig werden



Osteoporose ist eine der häufigsten Alterserkrankungen unserer Knochen. Deutschlandweit sind acht Millionen Menschen von der Krankheit, die auch als „Knochenschwund“ bezeichnet wird, betroffen. Da die Erkrankung oft unerkannt bleibt, ist die Dunkelziffer jedoch höher. Dr. Sandra Unger, Funktionsoberärztin der METTNAU, Sportmedizinerin und Osteologin DVO, erklärt im Interview, wie wir Osteoporose frühzeitig erkennen und therapieren können.

Frau Dr. Unger, wie kommt es zu Osteoporose?

Bis zum Alter von etwa 30 bis 35 Jahren nehmen Masse und Festigkeit der Knochen noch zu. Um das 35. Lebensjahr hat der Mensch seine individuelle maximale Knochenmasse, die sogenannte „peak bone mass“, erreicht. Ab dann reduziert sich die Knochenmasse jährlich um etwa 1 Prozent. Bei Frauen nimmt um das 50. Lebensjahr die Schutzwirkung des Östrogens rapide ab, die Knochenmasse geht zurück, Knochen können dann brüchig werden. Die Osteoporose ist jedoch keine reine Frauenkrankheit. Bei Männern sinkt der „Knochenschutz“ Testosteron allerdings nicht so schnell, so dass der Knochenabbau gemächlicher vonstatten geht. Die Männer sind kurzfristig im Vorteil, die signifikante Verminderung der Knochenmasse tritt etwa erst ab dem 60. Lebensjahr auf.

Wie äußert sich Osteoporose und bei welchen Symptomen sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Die Osteoporose verläuft schleichend, sie bleibt oft lange un bemerkt und Symptome treten erst spät auf. Klassische Anzeichen sind Abnahme der Körpergröße um mehr als 4 cm, Rundrücken, anhaltend stechende bis brennende Rückenschmerzen, die oft fehlgedeutet werden. Osteoporose wird oftmals erst diagnostiziert, wenn die ersten Wirbelbrüche auftreten - meist bei Alltagsaktivitäten wie Anheben einer schweren Einkaufstasche oder nach einem harmlosen Sturz. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, mögliche Risikofaktoren für die Entstehung der Osteoporose zu kennen, um rechtzeitig vorzubeugen.

Welches sind Risikofaktoren?

Leidet ein Elternteil an Knochenschwund und ist womöglich ein Oberschenkelhalsbruch aufgetreten? Werden bestimmte Medikamente eingenommen, die sich auf die Knochenbalance negativ auswirken oder die Sturzneigung fördern? Sind chronische Erkrankungen wie Diabetes Mellitus oder Herzinsuffizienz bekannt oder liegen chronische Entzündungen vor, die zur selteneren Form, der sekundären Osteoporose, führen können? Es muss zudem festgestellt werden, inwieweit ungünstige Lifestyle-Faktoren die Entstehung des Knochenschwundes fördern. Ideal ist es, rechtzeitig ärztlichen Rat einzuholen, noch lange bevor der

Knochen bricht. Die Fachgesellschaften empfehlen daher eine Basisdiagnostik bei Frauen mit mehreren Risikofaktoren ab dem 50. Lebensjahr, bei Männern ab dem 60. Lebensjahr.

Welche Lebensumstände begünstigen die Osteoporose?

Neben Geschlecht und Veranlagung spielen Lebensstil und Alter eine Schlüsselrolle. Alkohol schädigt die knochenaufbauenden Zellen und vermindert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Wie Studien zeigen, vermindert der „Knochenbrecher Rauchen“ die Knochendichte und führt dadurch vermehrt zu Frakturen, im Vergleich zu den Nichtrauchern. Zudem machen Untergewicht, ungünstige Ernährungsgewohnheiten oder Fehlernährung den Knochen mürbe. Körperliche Inaktivität oder gar Immobilität verringern Muskel- und Knochensubstanz. Was nicht benötigt wird, wird abgebaut – „use it or lose it“.

Welche Möglichkeiten der medikamentösen Therapie zur Behandlung der Osteoporose gibt es?

Hier werden vom Arzt Medikamente verordnet, die den Knochenabbau hemmen oder den Knochenanbau fördern. Die Substanzgruppe der Bisphosphonate wird in Tablettenform eingenommen, alternativ als Infusionen verabreicht. Sie lagern sich an die Knochensubstanz, hemmen den Knochenabbau und stärken den Knochen. In manchen Fällen sind auch monoklonale Antikörper sinnvoll, die zweimal im Jahr unter die Haut gespritzt wird. Zudem gibt es die Stoffklasse der Selektiven Östrogen Rezeptor Modulatoren (SERMS), welche, wie die von Gynäkologen verordneten Östrogenpräparate, einen Östrogeneffekt am Knochen zeigen und sich somit positiv auf den Knochenstoffwechsel auswirken. Andere Wirkstoffe fördern den Aufbau der Knochen. Der wichtigste ist das Teriparatid, eine veränderte Form des körpereigenen Parathormons, das man unter die Haut injiziert. Wichtig ist in jedem Fall die Therapietreue, das heißt, die regelmäßige Einnahme der Medikamente. Nur so können neue Frakturen verhindert werden. Ist bereits ein osteoporotischer Knochenbruch aufgetreten, so liegt die Wahrscheinlichkeit bei 25%, dass innerhalb eines Jahres eine neue Fraktur auftritt, wenn keine Behandlung durchgeführt wird.



« Osteoporose vorbeugen – dazu gehört neben einer gesunden Ernährung Bewegung und Muskelaufbau.

FRAGEN NICOLA M. WESTPHAL
FOTO METTNAU

**Wir werden immer älter, bleiben – dank diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen – immer länger fit.
Was kann ich konkret zur Vorbeugung tun?**

Die beste Vorsorge ist es, beeinflussbare Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und so weit wie möglich auszuschalten. So sollte Normalgewicht angestrebt werden. Von wesentlicher Bedeutung ist die „knochengesunde Ernährung“, das heißt eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Calcium, Vitamin K und D. Calcium wird am besten über grünes Gemüse, Kräuter, Nüsse, calciumreiches Mineralwasser und, wem es bekommt, auch Milchprodukte zugeführt. Vitamin K, ein Aktivator eines Knochenproteins, ist unter anderem in grünem Blattgemüse enthalten. Der Vorteil von vollwertiger und gemüselastiger Ernährung ist, dass ausreichend Mineralstoffe und Vitamine aufgenommen werden, die unsere Knochen zusätzlich stärken. Das Vitamin D kann nur begrenzt über die Nahrung aufgenommen werden. Den größten Teil dieses „Sonnenvitamins“ produzieren wir selbst unter Einwirkung von UV-Strahlung. Experten empfehlen daher einen Aufenthalt im Freien von mindestens 20 Minuten täglich mit unbedecktem Gesicht und Armen. In manchen Fällen, vor allem in den sonnenarmen Monaten, kann es sinnvoll sein, zusätzlich Vitamin D einzunehmen. Dieses sollte jedoch immer nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Letztendlich spielt die körperliche Aktivität eine große Rolle. Neben dem Krafttraining ist es ganz wichtig, die Fähigkeit zu trainieren Stürze abfangen zu können. Durch Balance-Übungen wird der Gleichgewichtssinn verbessert. Gute Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit beugen ebenfalls dem Sturzrisiko vor. Stoßbelastung beim Laufen, Springen wie beim Seilhüpfen oder gezielte Übungen auf dem Trampolin stärken den Knochen besonders gut. Daher: Tägliches Training für Koordination und Muskelkraft, denn ein bewegter Knochen ist Leben!

Osteoporose (Knochenschwund)

Der Name leitet sich vom griechischen „osteo“ für Knochen und „poros“ für das Loch ab. Zusammen ergibt das „poröser Knochen“. Die primäre Osteoporose tritt in 95 % der Fälle auf. Die häufigste Form, die postmenopausale Osteoporose, ist als Folge des Östrogenmangels zu sehen. Die senile Osteoporose betrifft vor allem Menschen über 70 Jahren und betrifft Männer und Frauen gleichsam.

Abzugrenzen ist die sekundäre Osteoporose, die nur in 5 % der Fälle vorkommt. Hier liegen Krankheiten oder andere Ursachen vor, die zum Knochenschwund führen, z.B.

Überfunktion der Schilddrüse, Einnahme von bestimmten Medikamenten, Untergewicht, chronische Entzündungen, länger anhaltende Magen-Darmstörungen oder bestimmte Tumorerkrankungen.

Die Basisdiagnostik beinhaltet:

Ein ärztliches Gespräch zur Erfassung aller Risikofaktoren sowie eine ärztliche Untersuchung, eine Osteodensitometrie (Knochendichtemessung) an Wirbelsäule und Oberschenkel, in manchen Fällen eine Röntgenaufnahme. Bei bestimmten Fragestellungen erfolgt zusätzlich eine Blutuntersuchung. Aus all den Daten wird die Notwendigkeit einer medikamentösen Therapie in Kombination mit einem individuellen Bewegungs- und Ernährungsprogramm erarbeitet.

Gut zu wissen

Unser ambulantes Angebot für Sie: „Gesunder Rücken-Zirkel mit der Balori®-Methode“. Der Kurs besteht aus einem intensiv betreuten Training an Kraftgeräten und wird durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit dem Balori-Stab ergänzt. Sie werden kräftiger, beweglicher und sicherer für die Bewegungen im Alltag. Persönliches Einführungstraining Ende September. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Acht Einheiten ab 10. Oktober 2019 um 18 Uhr im Kurmittelhaus (Raum Medizinische Trainingstherapie), Strandbadstraße 106 in 78315 Radolfzell. Anmeldung und Buchung unter Telefon +49 7732/151-811 oder per E-Mail an: training@mettnau.com

CALCIUM. Ein Mineralstoff mit vielen Aufgaben

Calcium ist neben Magnesium der bekannteste Mineralstoff. Calcium kommt in unserem Körper in so großen Mengen vor wie kein anderer Mineralstoff. Der höchste Anteil – nämlich gut 99 Prozent – steckt in den Knochen und Zähnen. Aber wofür benötigen wir Calcium und in welchen Mengen? Wie stelle ich einen Calciummangel fest und wie wirkt er sich auf die Gesundheit aus? Diese und andere Fragen beantworten wir für Sie im Überblick.



FOTO NICOLA M. WESTPHAL

Viel Calcium steckt in Milch, Käse, Joghurt, Leinsamen und Broccoli.

Calcium – wofür?

Calcium ist vorwiegend für den Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen notwendig, aber ebenso für die Blutgerinnung und die Muskelkontraktion. Damit die Reizübertragung richtig funktioniert, ist Calcium im Nervensystem unverzichtbar.

Calcium-Quellen

Calcium-Lieferanten sind vor allem Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch, Hart- und Schnittkäse (z.B. Emmentaler, Parmesan, Gouda, Edamer) sowie Hüttenkäse, Quark, Feta und Mozzarella. Außerdem enthält grünes Gemüse wie beispielsweise Brokkoli, Spinat oder Grünkohl nennenswerte Mengen an Calcium sowie Hülsenfrüchte. Auch die „Gesundheits-Allrounder“ Samen und Nüsse (z.B. Haselnüsse oder Leinsamen) sind tolle Calciumlieferanten. TIPP: Auch über calciumreiches Mineralwasser kann der tägliche Bedarf gedeckt werden. Achten Sie daher beim Kauf des Mineralwassers auf den Calciumgehalt. Mind. 150 mg/l Calcium muss in einem Mineralwasser enthalten sein, dass es sich calciumhaltig nennen darf. Werte über 300 mg/l sind erstrebenswert, wenn keine oder nur wenig Milchprodukte verzehrt werden. Wer auf Milchersatzprodukte wie Soja-, Mandel- oder Haferdrink zurückgreift, findet hier häufig einen Calciumzusatz, da Calcium natürlicherweise nicht in Pflanzendrinks enthalten ist.

Der Calciumbedarf

Die empfohlene Tagesmenge an Calcium ist individuell verschieden. Als Richtwert gilt: Für Jugendliche etwa 1200 mg Calcium täglich, Erwachsene etwa 1000 mg (als Orientierungshilfe: 1000 Milligramm Calcium sind enthalten in 100 Gramm Emmentaler oder 850 Gramm Naturjoghurt). Calcium sollte über den Tag verteilt aufgenommen werden. Vor allem am Abend, da der Knochenaufbau in der Nacht stattfindet. Übrigens: Damit Calcium vom Körper richtig aufgenommen werden kann, benötigen wir eine ausreichende Menge an Vitamin D, welches der Körper bei UV-Bestrahlung selbst über die Haut bildet. Auch über die Nahrung können wir Vitamin D aufnehmen. Viel davon steckt vor allem in Fischarten wie Makrele, Thunfisch, Hering und Lachs sowie in Avocado, in Eiern und Pilzen. TIPP: Ob ein Vitamin D-Mangel vorliegt, lässt sich über eine Blutuntersuchung feststellen.

Negativ beeinträchtigt wird die Calcium-Aufnahme durch Stoffe wie die Oxalsäure, die beispielsweise in Rhabarber und Kakao steckt sowie durch Kaffee, Alkohol und manche Medikamente sowie Eisen- oder Zinkpräparate. Für die Eisen- oder Medikamenten-Einnahme gilt: Bitte einen Zeitabstand von mindestens zwei Stunden zu calciumhaltigen Lebensmitteln einhalten. Bedenken Sie, dass die Aufnahme von Calcium und Vitamin D im Körper mit zunehmendem Lebensalter vermindert ist. Wird zu viel Calcium zugeführt, kann es sich in Organen ablagern. Nierensteine und eine Verkalkung der Arterien sind mögliche Folgen.

Calciummangel – Symptome und Folgen

Symptome, die bei einem Calciummangel auftreten können, sind: Brüchige Knochen, Knochenerweichung und Muskelkrämpfe. Ein bestehender Calciummangel wird erst spät festgestellt, nämlich dann, wenn Schäden am Skelett aufgetreten sind. Blutplasmawerte sind oft nicht auffällig, da der Großteil des Calciums im Knochen gespeichert ist.

Fazit: Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium. Sollte über die tägliche Ernährung zu wenig Calcium aufgenommen werden, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. Jedoch ist hierbei auf die Dosierung zu achten. Übrigens sind organische Calciumsalze (z.B. Citrate, Gluconate, Aspartate, Acetate) für den Körper besser verfügbar als anorganische (beispielsweise Carbonate, Sulfate). Besprechen Sie die Supplementierung mit Ihrem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft. Auch Vitamin D sollte über ausreichend UV-Strahlen der Sonne sowie Lebensmittel aufgenommen werden. Bei einem Mangel empfiehlt sich hier ebenfalls eine Supplementierung. Einige Calciumpräparate enthalten zusätzlich auch Vitamin D. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung legen Sie so einen Grundstein für Ihre Gesundheit.

20. METTNAU

Taiji- und Qigong-Tage



Für alle Interessierten, für alle „Einsteiger“ und diejenigen, die ihr Wissen über diese Bewegungsform auffrischen möchten, finden auch in diesem Jahr wieder die beliebten Taiji- und Qigong-Tage auf der METTNAU statt.

FOTO METTNAU

Die kostenfreien „Qigong-Abende“ bieten eine wunderbare Gelegenheit, die Grundlagen der asiatischen Bewegungsformen kennenzulernen. Die Tagesseminare mit Themenschwerpunkten, vertiefen die Übungen und bilden eine gute Basis, das Erlernete auch zu Hause weiterzuführen.

Taiji ist eine alte chinesische Disziplin für Gesundheit, Entspannung und Meditation. Die Ausführung der Übungen erfolgt langsam und gleichförmig nach kreisförmigen Mustern und soll zu innerer Ruhe und Kraft führen. Regelmäßig praktiziert, lassen sich viele Beschwerden wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzkrankheit, Verdauungsprobleme oder Arthritis mindern. Taiji fördert das Herzkreislaufsystem, hilft zu entspannen und das Nervensystem zu stärken. Taiji kann altersunabhängig und mit fast jeder körperlichen Konstitution durchgeführt werden.

Qigong ist eine Heilgymnastik, die auf einer jahrtausendealten chinesischen Tradition basiert. Durch das Zusammenwirken von Körper- und Atemübungen sowie durch spezielle Vorstellungsübungen wird der Energiefluss ebenso angeregt wie harmonisiert. Die Übungen sind nicht leistungsorientiert, im Vordergrund steht die Körperwahrnehmung. Gerade bei Krankheitsbildern wie Migräne, Rückenschmerzen und Burnout-Symptomen können regelmäßig durchgeführte Qigong-Übungen lindernd beziehungsweise unterstützend wirken.

Bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang. Wir laden Sie ein zu den 20. METTNAU Taiji- und Qigong-Tagen am idyllischen Bodenseeufer der METTNAU.

Programm 2019

Qigong am Abend

Montag, 8. Juli bis Donnerstag 11. Juli

jeweils von 19-20 Uhr

kostenlos und ohne Anmeldung

Tagesseminare

Jeweils von 10-12 Uhr und 14-16.30 Uhr

am Kurmittelhaus/kleine Gymnastikhalle

kostenpflichtig (60 Euro pro Person) und nach Anmeldung

Samstag, 13. Juli

Lungen Qigong

Sonntag, 14. Juli

Gesundheitsschützendes Qigong

Buchung der Tagesseminare

Telefon: +49 7732/151-811

Fax: +49 7732/151-871

E-Mail: training@mettnau.com

NICO'S BLOG:

POLLENALARM

„Hatschblümchen“ hat meine Tante Ilse immer gesagt, wenn ich als Kind niesen musste. Dieser Ausdruck war wohl die ihrer Meinung nach kindgerechte Variante zur gängigen Verbal-Reaktion „Gesundheit“. Im Moment fliegen sie wieder vermehrt, die leidigen Pollen. Glaubten wir doch die Erkältungs- und Niesattacken der kalten Jahreszeit gerade überstanden zu haben, kribbelt es nun den Allergikern in der Nase. Diese niesen im Übrigen unterschiedlich. Es gibt die „Unterdrücker“, die mit geschlossenem Mund niesen, bis man meint, dass Ihnen dabei das Trommelfell platzt und die Augäpfel rausfliegen, und die „Drama-Nieser“. Diese leiten das meist extrem laute und feuchte Niesen dramaturgisch gewieft ein. Erste Stufe ist ein rhythmisches, lautstarkes nach Luft schnappen, die Augenlider dabei fest zusammengekniffen, gefolgt von einem theatralischen Fächeln, und zwar mit der flachen Hand vor der Mundpartie. Bei Knigge heißt es im Übrigen: „Muss man selbst oder eine andere Person in einem Raum niesen, ignoriert man dies als einen unerheblichen Zwischenfall. Dieser sollte nicht durch ein schallendes „Gesundheit!“ zu einem Drama gesundheitlichen Verfalls verfremdet werden.“ Erlaubt ist als Reaktion, dem Niesenden unauffällig ein Taschentuch anzubieten. Wohl denn! Tja, nicht leicht mit den Pollen. Überhaupt hat man den Eindruck, dass die Anzahl der Allergiker in den letzten Jahren extrem zugenommen hat. Als ich letztes eine Freundin fragte, ob sie Lust hätte, mit spazieren zu gehen, zuckte sie entschuldigend die Schulter: „Sorry, Pollenallergie.“ Das war früher kein Thema. Glaube ich. Aber vielleicht hat ja schon der Steinzeitmensch seinen Lendenschurz gerade gerückt, sich mit Pfeil und Bogen bewaffnet, ist barfuß rüber zu seinem Nachbarn geschlurft und hat gesagt: „Hunger! Lass uns Mammuts jagen.“ Und der saß demotiviert in der Ecke auf dem Lehm Boden und hat geantwortet: „Sorry, Pollenallergie.“ Wer weiß ... Kommen Sie gut durch die Pollenzeit, genießen Sie die Natur!

Ihre

Nicola M. Westphal
Nicola M. Westphal



Diesmal gibt es ein vegetarisches Gericht aus unserer METTNAU-Küche:

Sellerie-Cordon bleu mit Remouladen-Dip

Pro Portion 300 kcal ■ VEGETARISCH



FOTO METTNAU

Zutaten

1 kg Knollensellerie
4 Scheiben Käse (30 % F.i.Tr.)
Paprika, Pfeffer, Salz, Muskat
4 EL Mehl, Type 1050
4 EL Semmelbrösel
2 Eier (Gr. M), 2 EL Rapsöl
400 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
3 TL Senf, mittelscharf
2 EL gehackte Kapern oder Gewürzgurke
1 TL Zitronensaft
Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Dill)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Sellerieknolle schälen und in mind. vier 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren
- Die Selleriescheiben in einem Topf mit wenig Wasser ca. 10-15 min bissfest garen und abkühlen lassen

- Inzwischen für den Remouladen-Dip die frischen Küchenkräuter waschen und kleinschneiden
- Joghurt, Senf und Zitronensaft mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren
- Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, Essigurken/Kapern und die frischen Kräuter dazugeben
- Selleriescheiben auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Muskat würzen
- Zwischen zwei Selleriescheiben eine Scheibe Käse legen
- Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben
- Ei in einem Suppenteller mit einer Gabel aufschlagen
- Die Sellerie-Cordon bleus zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden und in Rapsöl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

Als Beilage zum Cordon bleu passen Kartoffelsalat oder Kräuterkartoffeln.

TIPP: Anstatt Sellerie eignet sich auch Kohlrabi. Der Remouladen-Dip ist ein Allrounder, zum Beispiel als Salat-Topping, zu vegetarischen Bratlingen oder Puffern, zu gebratenen Auberginen, zu Fisch, gegrilltem Fleisch und kaltem Braten.

Jazz am Steg

Holger Rohn-Quartett, Sonntag, 7. Juli

Klar definierter Sound und melodisch klare Linie, mal zart, mal in energiegeladener Drive interpretiert, machen Holger Rohn's Spiel zu einem immer wieder neuen Klangerlebnis. Seine Kompositionen, die trotz moderner Harmonik auf traditionelle Stile, wie Blues, Swing oder Fusion aufbauen, verschmelzen durch das Charisma der einzelnen Musiker zu einem stilvollen Gesamtwerk.



Nic Daneck-Trio, Sonntag, 8. August

It don't mean a thing if it ain't got that swing! Was einst schon Duke Ellington formuliert, ist auch heute Credo dieser Musiker. Den jungen Nachwuchspianisten Nicolai Daneck begleiten zwei hochdekorierte und international renommierte Größen der deutschen Jazzszene. Präsentiert wird die beste Auswahl aus dem Great American Songbook, Fans von Swing und spielfreudigem Jazz kommen hier auf ihre Kosten.



Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 11 Uhr am Strandcafé Mettnau. Der Eintritt ist frei.

FOTOS
VERANSTALTER

Radolfzell hat Herz für Kinder

Spiel und Spaß für Kinder von drei bis vierzehn Jahren stehen beim Aktionstag „**Herz für Kinder**“ am **6. Juli** im Mittelpunkt.

Von 10 bis 14 Uhr wartet ein Spieleparcours mit verschiedenen Mitmachstationen in der Radolfzeller Innenstadt zwischen Seetorplatz und seemaxx auf die Teilnehmer. Dabei sind Geschicklichkeit und ein Quäntchen Glück gefragt. Ob „Hau den Lukas“, Wurf- und Tastspiele, Rätsel raten oder Basteln, die teilnehmenden Vereine und Organisationen haben bei der 14. Auflage des Aktionstages wieder ein buntes Programm zusammengestellt. Hierbei gilt „dabei sein ist alles“ – jedes Kind, das mindestens acht der 26 Stationen erfolgreich absolviert hat, erhält eine Urkunde und einen Eisgutschein. Unter allen Teilnehmern werden außerdem tolle Preise verlost. **Die Preisverleihung findet am 25. Juli im Rahmen des Radolfzeller Abendmarktes statt.**

Neben dem Spieleparcours können sich die Kinder auf eine kleine Tierschau mit Streicheltieren, einen Kinderbuchflohmarkt und das beliebte Kinderschminken freuen. Das seemaxx bietet anlässlich des Aktionstags unter anderem eine Puppenbühne mit Zaubershow, Ballkunst und Zirkusvorführungen, Modellbootfah-

ren und Wasserballlaufen. Die Eltern können sich an den Ständen verschiedener Organisationen und Vereine über Angebote für Kinder informieren. Der Radolfzeller Einzelhandel beteiligt sich mit Rabatt-Aktionen.

„Mit Herz für Kinder können wir zeigen, dass Radolfzell für Familien mit Kindern viel zu bieten hat und gleichzeitig machen wir auf den Radolfzeller Einzelhandel aufmerksam“, erklärt Nina Hanstein, Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, die den Aktionstag mit Unterstützung des Südkuriers und des Familienverbandes Radolfzell veranstaltet.

Weitere Informationen und Kontakt

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee, Tel. 07732/81-500, info@radolfzell-tourismus.de, www.radolfzell-tourismus.de.

TEXT UND FOTOS TSR GMBH



Beim Aktionstag „Herz für Kinder“ gibt es jede Menge Spiel und Spaß.





TEXT BARBARA BURCHARDT FOTO KUHNLE & KNÖDLER



Die Stadt zeigt ihr Sommergesicht

Seit einigen Wochen erfreut die Fotokunst in luftiger Höhe in der Radolfzeller Seestraße Einheimische und Besucher. Manch neugieriger Blick verrät sofort, wer welches Bild zu seinem persönlichen Favoriten auserkoren hat. Und weil die Resonanz auf die neue Form der Freiluftgalerie „aufgehängt & hochgesehen“ überwältigend positiv ausfällt, ist heute schon sicher, dass sie nächstes Jahr in eine neue Runde geht. Doch zuvor freuen sich die diesjährigen Motive auf neue Besitzer und einen schönen Platz an einer freien Wand.

Traditionell geht die Freiluftgalerie mit der Zeller Kulturnacht am 2. Oktober zu Ende. Doch zurück zur Premiere des neuen Formats „aufgehängt & hochgesehen“, die ein voller Erfolg war. Das ist der konstruktiven und kreativen Zusammenarbeit vieler Akteure zu verdanken. Neben der Aktionsgemeinschaft und der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH waren dies beispielsweise Hafner Schuhe, druck+, Stadtwerke Radolfzell, Sparkasse Hegau-Bodensee, Schlosserei Repnik, der Fotoclub Radolfzell und Kuhnle & Knödler, um nur einige der engagierten Partner zu nennen.

Und weil die Motive, die in diesem Jahr unter dem Motto „Stadt – Land – See“ eingereicht wurden, so viele Fans gefunden haben, werden die Bilder im Rahmen der Kulturnacht im Milchwerk versteigert. Wer sich längst „sein Lieblingsbild“ ausgesucht hat, das künftig unbedingt das heimische Wohnzimmer zieren soll, kann das Bild auch per Sofortkauf für 500 Euro erwerben. „Auf ausdrücklichen Wunsch aller teilnehmenden Fotografen werden wir den Erlös von Verkauf und Versteigerung der 34 wunderschönen Fotomotive abzüglich unserer Produktionskosten einer karitativen Radolfzeller Einrichtung spenden“, so Stefan Heck, Leiter des organisierenden Arbeitskreises. Interessierte Käufer können sich bereits vorab unter www.herzlich-einkaufen.de informieren, dort sind alle Bilder mit der entsprechenden Nummerierung zu finden.

Dank des großen Erfolgs wird die Freiluftgalerie auch in der nächsten Saison von Mai bis Ende September der Radolfzeller Seestraße wieder ihr beliebtes Sommergesicht geben. Die Organisatoren sind bereits in der Planung des nächstjährigen Wettbewerbs, bei dem alle, die gerne fotografieren, wieder dazu aufgerufen sind, ihre schönsten Fotomotive einzureichen. 2020 wird die Galerie unter dem Motto „Geheim-Blicke Radolfzells“ stehen. Wer also gerne mit seiner Kamera an seinen ganz persönlichen und eher unbekanntem Plätzen und Winkeln in und um Radolfzell unterwegs ist, sollte sich das Thema am besten schon jetzt merken, denn pro Teilnehmer können drei Bildereingereicht werden. Alle Informationen zur Freiluftgalerie 2020 gibt es ab Mitte Juli unter www.herzlich-einkaufen.de.

Gutschein zu gewinnen!
siehe Seite 38



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

Vier Jahrzehnte im Dienste der „guten Augenblicke“

Bernhard Kirchner hat am 1. Mai nach knapp 52 Berufsjahren mit 43-jähriger Tätigkeit in Radolfzell seine beiden Geschäfte, die Firma **Wolf Optic Aktuell GmbH** in der Schützenstraße 15 und Alemannenstraße 5, in neue Hände übergeben. Der immer im Sinne des Radolfzeller Handels engagierte Optiker geht mit einem lachenden und einem weinenden Auge: „Mehr als ein halbes Leben habe ich den im wahrsten Sinne des Wortes „guten Augenblicken“ gewidmet und jetzt ist es an der Zeit, „Auf Wiedersehen“ zu sagen. Ich möchte an dieser Stelle allen von Herzen danken, die sich gemeinsam mit mir immer für den perfekten Durchblick unserer Kunden eingesetzt haben.“ Bernhard Kirchner bleibt der Stadt und dem Radolfzeller Einzelhandel verbunden, auch in diesem Jahr wird er wieder federführend den beliebten Radolfzeller Christkindlemarkt organisieren.

Umzug abgeschlossen

druck+, Full-Service-Anbieter für alles, was zum Thema Druck gehört, ist in seinen neuen Räumlichkeiten angekommen. Das Team um Inhaber Harald Böhler ist in Neubohlingen 1/1 direkt an der Hauptstraße Richtung Überlingen am Ried/Singen zu finden – Kundenparkplätze direkt vor der Türe inklusive.

Herzlich willkommen

Seit 24. Mai hat die „**un.ver.gleich.bar**“ in der Poststraße 5 ihre Türen geöffnet. Im ehemaligen Goldenen Engel setzt Birgit Hotz ihr in der Stadt einzigartiges gastronomisches Konzept in die Tat um: von Frühstück bis Tanzbar gibt es für die unterschiedlichsten Geschmäcker das passende Angebot. Frisch, lecker, entspannt.

Ebenfalls in der Poststraße liegt die **Zahnarztpraxis**, die Zahnärztin Lina Karnesi vor kurzem von Dr. Kathrin Weidhase übernommen hat. Der Schwerpunkt von Lina Karnesi und ihrem Team liegt auf verständlicher und ehrlicher Beratung mit herzlicher Betreuung sowie auf der schonenden, qualitätsorientierten und individuell abgestimmten Behandlung.

„Se(e)henswertes in Radolfzell“

Da kommt man als Gast in eine Stadt, die man noch nie besucht hat und möchte so gerne ein wenig mehr erfahren über all die prächtigen Gebäude und ihre Geschichte. In Radolfzell kann man sich entweder an die Tourist-Information am Bahnhof wenden und eine informative Stadtführung mit echten „Radolfzell-Experten“ buchen oder man erkundet die Stadt auf eigene Faust. Bei dieser Variante unterstützt der neue Faltpfad „Se(e)henswertes in Radolfzell“, der den Besucher auf dem Rundgang durch die Stadt mit kurzen Informationen zu den Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke versorgt. Dieser Faltpfad ist kostenlos bei den Radolfzeller Händlern und in der Tourist-Information erhältlich. Und ganz bestimmt gibt es so manche Info, die auch für die Einheimischen neu und spannend ist.

12. Radolfzeller Filmnächte

Der See als Kino-Kulisse



TEXT TSR GMBH FOTO MATTHIAS ZIZELMANN

Am 27. und 28. Juli 2019 verwandelt sich das am Bodenseeufer gelegene Konzertsegel bereits zum 12. Mal in ein großes Freiluftkino.

Am Sonntagabend wird der deutsche Spielfilm „**25 km/h**“ mit Lars Eidinger und Bjarne Mädel gezeigt. Der Film war für den Deutschen Filmpreis 2019 nominiert und handelt von einem Roadtrip zweier Brüder, die im Erwachsenenalter mit ihren Mofas eine Deutschlandreise nachholen, die sie als Fünfzehnjährige geplant hatten.

Für den Samstagfilm waren die Radolfzeller Kinder und Jugendlichen gefragt. Die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH hatte zusammen mit dem café connect im Juni dazu aufgerufen, zwischen drei Vorschlägen abzustimmen. Zur Wahl standen die Filme „**Die Schöne und das Biest**“, „**Downsizing**“ und „**Monster Trucks**“. Welcher Film ausgewählt wurde, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Das Besondere bei den Radolfzeller Filmnächten ist die gemütliche Picknick-Atmosphäre. Kinobesucher dürfen sich gerne eigene Stühle oder Decken mitbringen. Alle, die noch eine Sitzgelegenheit benötigen, können sich – solange der Vorrat reicht – gegen eine Gebühr von drei Euro einen Stuhl oder Liegestuhl ausleihen.

Bereits ab 20 Uhr können Besucher bei einem kühlen Getränk oder einem leckeren Snack die Atmosphäre am Seeufer genießen und sich auf den Film einstellen. Filmbeginn 21.30 Uhr, der Eintritt ist an beiden Abenden frei.

Sollte das Wetter an einem der Abende nicht mitspielen, gibt es mit Montag, 29. Juli, einen Ausweichtermin. Die Absage bzw. Verschiebung wird rechtzeitig auf www.radolfzell-tourismus.de bekannt gegeben.

Weitere Informationen und Kontakt

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2 · 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-500 · info@radolfzell-tourismus.de
www.radolfzell-tourismus.de



Kunst auf neuen Wegen

„Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“

Berühmte Werke großer Maler zu ausgewählter Musik in animierter Videoproduktion vereinen sich in der spannenden Multimedia-Ausstellung „Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“ zu einer einzigartigen Symbiose, die ganz neue Perspektiven auf die Kunst eröffnet und jeden Ausstellungsbesuch zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt. Bis **1. September** ist die spektakuläre Wanderausstellung im Radolfzeller Milchwerk noch zu sehen.

Öffnungszeiten und Eintrittspreise unter www.milchwerk-radolfzell.de



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS RENÉ LAMB



Freuen sich über ihr neues Domizil (von links): Geschäftsführer Michael Reiss, Firmengründer Manfred Reiss und Prokurist Hans-Dieter Fallner.

Der Spezialist für medizinisches Factoring

Die PVS Reiss GmbH gehört zu den führenden Verrechnungsstellen für Heilberufe in Deutschland. Als eine der ersten in einem wachsenden Markt ist dieses Unternehmen in den über 30 Jahren ihres Bestehens kontinuierlich gewachsen und stieß daher räumlich am bisherigen Sitz in Singen an ihre Grenzen. „Wir sind ein Unternehmen, das deutschlandweit agiert, gleichzeitig aber sehr stark regional verbunden ist“, erzählen die Geschäftsführer Manfred und Michael Reiss. So sei man überglücklich gewesen, nach dreijähriger Suche in Radolfzell einen geeigneten Platz für ein neues Domizil gefunden zu haben. Mit Unterstützung von seiten der Stadt Radolfzell konnte ein gemeinsames Konzept für die behutsame Renovierung der 1896 erbauten, denkmalgeschützten „Villa Clara“ in der Strandbadstraße und die Überbauung des an die Villa und an das Krankenhaus angrenzenden Geländes als Verwaltungsgebäude erstellt werden. Rund sechs Millionen Euro investierte das Unternehmen in den Campus mit der historischen Villa, der nun 1500 Quadratmeter Bürofläche bietet und sich mit dem Neubau optisch perfekt in das gehobene, sehr gepflegte

Die PVS Reiss GmbH, ein langjährig familiengeführtes Unternehmen, unterstützt mit Factoring Zahnärzte, Ärzte, Therapeuten, Kliniken sowie Pflegeeinrichtungen in ihrer Verwaltung und hat deutschlandweit rund 1500 Kunden. Das 1985 gegründete Unternehmen mit aktuell 85 Mitarbeitern und Büros in Köln und Minden zog vor einem Jahr mit seinem Hauptsitz nach Radolfzell.

städtebauliche Bild der Halbinsel Mettnau einfügt. 64 der 85 Mitarbeiter sind am Standort Radolfzell beschäftigt.

Professionelle Kunden- und Zielorientierung ist die Basis des Erfolgs der PVS Reiss

Das medizinische Factoring beschreibt Michael Reiss so: Beim Factoring erwirbt die PVS Reiss als Factor die Forderung eines Kunden gegenüber eines Debtors, zum Beispiel die Forderungen einer Praxis gegenüber ihrer Patienten. Die PVS Reiss zahlt den vereinbarten Kaufpreis und zieht die Forderung beim Patienten ein. Neben ihrer Kernkompetenz, der Abrechnung medizinischer Leistungen, bietet der Finanzdienstleister viele Serviceleistungen für Arzt und Patient, wie zum Beispiel die Versicherungskorrespondenz oder für den Patienten die zinsfreien Ratenzahlungen. Speziell qualifizierte Abteilungen unterstützen Fachärzte und Kliniken bei der Kostenberechnung und bei der Begründung der Diagnosen ebenso wie die mit ihnen assoziierten Patienten bei der Erstattung der Kosten bei der Versicherung.

Vor allem die jahrzehntelange Erfahrung macht den Factoring-Pionier zum Spezialisten. „Unser größtes Gut sind die Mitarbeiter“, sagt Michael Reiss. So vielfältig wie die Dienstleistungen, sind die Qualifikationen der Beschäftigten. Die Mitarbeiter aus dem Patientenservice, wo es häufig um Fragen zu Rechnungen geht, kommen aus dem kaufmännischen Bereich. In den Fachabteilungen für die Abrechnung arbeiten vor allem Medizinische Verwaltungsassistentinnen, die in den Gebührenordnungen firm sind. Etliche Mitarbeiter waren zuvor in Arztpraxen und Anwaltskanzleien tätig. Hinzu kommen Mitarbeiter im Vertrieb, in der Buchhaltung sowie IT-Spezialisten für die eigens im Hause entwickelte Software und die neuesten Sicherheitsstandards für die Verarbeitung der sensiblen Daten, die aufwendig auf Hochsicherungssevern geladen und verschlüsselt übertragen werden.

„Wir verstehen den Markt und entwickeln uns stetig weiter. Unser Ziel ist, mit hoher Qualität unsere Kunden und Mitarbeitenden bestmöglich zufrieden zu stellen.“

Ein großer Bereich sind Schulungen für die Mitarbeiter: Dafür hat das Unternehmen Trainer, die regelmäßig in verschiedenen Fachbereichen referieren. Seit vielen Jahren führt die PVS Reiss auch für ihre Kunden Seminare in verschiedenen Fachgebieten durch. Grundlagen der Abrechnung, Personalführung, Coaching oder Existenzgründung bis hin zu Fachvorträgen über innovative Behandlungsmethoden sind hier die Themen.

So ist es nur schlüssig, dass die PVS Reiss am 21. und 22. September 2019 den 1. Bodensee Kongress für Human- und Dentalmediziner im Milchwerk ausrichtet. In Fachvorträgen erhalten Ärzte und Zahnärzte wertvolles Spezialwissen für fachübergreifende Anwendungs- und Abrechnungsbereiche. Mit Top Act Henry Maske gewinnt das Netzwerk- und Fachtreffen zudem auch einen eloquenten Gastredner. Mit diesem Bodensee Kongress etabliert die PVS Reiss nun ein Fortbildungsforum, in welchem international renommierte Referenten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse vorstellen und Spezialwissen für innovative, ganzheitliche Behandlungsformen und deren Abrechnung vermitteln. Infos zum Kongress unter www.bodensee-kongress.de.



Der Neubau und die Renovierung der unter Denkmalschutz stehenden Villa Clara sind sehr gelungen.

pvs >> reiss

Zahlen und Fakten

Abrechnungsvolumen: über 350 Mio. Euro/Jahr
 Kunden: Über 1500 Ärzte bundesweit
 Mitarbeiter: Derzeit 85 Mitarbeiter an drei Standorten
 Aufsicht: Das Factoring-Unternehmen unterliegt hohen Auflagen und ist der BaFin, der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht, unterstellt.
 Weitere Informationen zum Unternehmen unter www.pvs-reiss.de

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS NATALJA ERNST

Wir verkaufen

Ihre Immobilie

zum Bestpreis!



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



Wohnwerte Schütz
IMMOBILIEN AUS DER REGION

...besser gleich zum Experten!

WIR BEWERTEN VERMIETEN UND VERKAUFEN ERFOLGREICH IMMOBILIEN

WOHNWERTE-SCHUETZ.DE



bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch · Höllturmpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828

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

Verkauf · Verleih · Reparatur



Radolfzell to go: die ZELLER APP

Wer Radolfzell liebt, braucht die Zeller App. Damit bleibt man immer auf dem Laufenden, auch wenn man sich nicht gerade an der schönen Stadt am Bodensee aufhält.



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

Für über 2000 Smartphone-Besitzer ist die Zeller App der Stadtwerke Radolfzell ein mobiler Begleiter im Alltag. Die App bietet eine große Themenvielfalt mit einer Vielzahl von Features aus energienahen Dienstleistungsangeboten und topaktuellen Neuigkeiten in und um Radolfzell. So informiert beispielsweise der Veranstaltungskalender über aktuelle Events in Radolfzell und Umgebung. In Kooperation mit dem Wochenblatt erfährt der App-Nutzer alle Neuigkeiten in und um Radolfzell. Komfortablen Service im alltäglichen Geschehen bietet unter anderem der Abfallkalender, der den Nutzer per Push-Nachricht erinnert, die Mülltonne vor die Tür zu stellen. Die günstigste Tankstelle und alle Strom- und Erdgastankstellen werden in einer Kartenansicht ebenso darstellt wie auch die POI (Points of Interests – die schönsten und interessantesten Orte in Radolfzell).

So ganz nebenbei haben die Nutzer der App den direkten Draht zu den Stadtwerken Radolfzell. Ob den Zählerstand einfach per Smartphone fotografieren, Wissenswertes zum Energiesparen erfahren oder mal schnell errechnen lassen, ob sich nicht doch eine Photovoltaikanlage mit Stromspeicher auf dem eigenen Dach lohnt – solche und weitere multifunktionale Angebote findet man in dieser Gratis-App

FOTO STADTWERKE RADOLFZELL

Entdecken Sie die vielfältigen Funktionen. Die kostenlose App steht im App Store und Google Play zum Download zur Verfügung.

Top-Aktuell

- » In Zusammenarbeit mit dem Wochenblatt erfahren Sie Neuigkeiten aus Radolfzell und Umgebung immer aktuell und im Überblick.
- » Aktuelle Nachrichten zu den Stadtwerken und zum Stadtbus werden Ihnen ebenfalls präsentiert.

Veranstaltungskalender

- » Wer tritt im Milchwerk auf? Welche Ausstellung wird gerade in der Villa Bosch gezeigt? Wo geht es heute Abend hin? Mit der Zeller App können Sie einfach Ihren Interessen entsprechend die passende Veranstaltung herausfiltern.

Vereinsleben

- » Ob Sport, Fasnacht oder Musikvereine, viele lokale Akteure und Vereine präsentieren sich über die Zeller App. Reinschauen lohnt sich!

Mobilität

- » Wann genau fährt noch mal der Stadtbus? Kein Problem, fragen Sie die Zeller App – sie zeigt alle Abfahrtszeiten auf einen Blick.
- » Auch Umleitungen und geplante Fahrplanänderungen sind – nach Stadtbus-Linien sortiert – zu erfahren.
- » Sie sind mit Ihrem E-Mobil unterwegs und die Batterie leert sich? Die Zeller App zeigt Ihnen die nächste freie E-Ladesäule.
- » Natürlich zeigt Ihnen die App auch alle herkömmlichen Tankstellen und auch Erdgas-tankstellen übersichtlich über Google Maps an.

Service

- » Schon wieder vergessen, die Mülltonne rauszustellen? Das kann Ihnen mit der Zeller App nicht mehr passieren. Per Push-Nachricht werden Sie erinnert, wann Sie welche Tonne vor die Tür stellen müssen.
- » Freies WLAN in Radolfzell? Na klar! Fragen Sie die App nach dem nächsten HotSpot!
- » Einzelhandel, Restaurants, Hotels sind übersichtlich im integrierten Branchenbuch zu finden.

Meine Energie

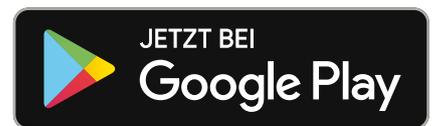
- » Ab in den Keller, Foto vom Stand des Strom-, Gas oder Wasserzählers schießen und über die Zeller App an die Stadtwerke übermitteln.
- » Direkter Draht zum Self-Service-Portal der Stadtwerke. Hier können Sie Ihren Strom anmelden, Ihre Bankverbindung ändern, Ihre Rechnung einsehen u.v.m.
- » Die Zeller App vereinfacht Ihnen Mitteilungen an die Stadtwerke Radolfzell, etwa wenn Sie feststellen, dass eine Straßenlaterne kaputt ist.
- » Freuen Sie sich auf hilfreiche Energiespartipps – nicht trocken, sondern locker erklärt.

Gewinnspiele

- » Mit der Zeller App ist das Glück greifbar. Machen Sie mit bei exklusiven Gewinnspielen der Zeller App.

24-Stunden-Service

- » Direkte Störungsnummern für alle Sparten mit nützlichen Verhaltenstipps.



ELEKTRO
WAGNER

Inhaber: Markus Maier

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

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

Autovermietung
BLENDER

AUTOHAUS BLENDER GMBH
Robert-Gerwig-Strabe 6 · 78315 Radolfzell

Veranstaltungen Juli 2019

Donnerstag, 4. Juli

Waldbaden – Qigong am Mindelsee

Spaziergang durch das Naturschutzgebiet Mindelsee mit Energieübungen
Treffpunkt: Markelfingen, Parkplatz Mindelsee, 18 Uhr

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20 Uhr

Freitag, 5. Juli

METTNAU SUMMER NIGHTS

Luz y Sombra mit Tango Nuevo
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20 Uhr

Samstag, 6. Juli

Zeller NABU aktiv

Rundgang auf der Mettnau
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9.30 Uhr

Herz für Kinder

Aktionstag für Kinder | s.S. 28
Ort: Innenstadt, 10-14 Uhr

Kinderbuchflohmarkt

für Kinder und Jugendliche
Ort: vor der Stadtbibliothek, 10-14 Uhr

Großkanadierrennen und KCR-Sommernachtsfest

Spritziges Fun-Rennen für alle
Ort: Kanuclub Radolfzell, 10.30 Uhr

Handwerkermarkt nach Mögginger Art

Ort: Möggingen, Dorfplatz, 14-23 Uhr

Ökumenisches Sommerfest

mit den Lake Side Gospel Singers
Ort: Konzertsegel, 18-20 Uhr

Samstag-Sonntag, 6.-7. Juli

Bachfest

Abendhock mit dem Musikverein Markelfingen
Ort: Markelfingen, Musikhaus

Sonntag, 7. Juli

NABU-Sonntagsspaziergang

Seltene Tier- und Pflanzenarten erleben
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
10-11.30 Uhr

Jazz am Steg

mit dem Holger Rohn Quartett
Ort: Mettnau, Strandcafé, 11 Uhr

Ulrichsfest

mit Prozession, Frühschoppen und Nachmittagsprogramm
Ort: Güttingen, Buchenseehalle, 11.30 Uhr

Donnerstag, 11. Juli

Stadtgartenkonzert

Von Cello- und Trompetenschülern der Musikschule
Ort: Pavillon im Stadtgarten, 17 Uhr

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Radolfzell anno 1551
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30 Uhr

Freitag, 12. Juli

DRK Blutspende-Aktionstag

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14-19.30 Uhr

Samstag, 13. Juli

Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern Vereinsheim, 8-16 Uhr

Samstag-Sonntag, 13.-14. Juli

15. Bodensee Megathlon

Mehr zum Programm unter www.bodensee-megathlon.de
Ort: Herzengelände

Sonntag, 14. Juli

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr

Volksschießen

Ort: Stahringen, Schützenhaus, 10-20 Uhr

Ausstellung der diesjährigen

Schreiner-Gesellenstücke

Ort: Berufsschulzentrum Radolfzell
10-17 Uhr

Jazz Open

mit dem Nocturne Ensemble
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Kurkonzert

mit dem Liederkranz und den Goldkehlen Markelfingen
Ort: Markelfingen, Campingplatz, 11 Uhr

Harfefahrt

Konzert mit Johanna Dammert auf dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafen, 19 Uhr

Mittwoch, 17. Juli

Sommerfest

Turnverein Radolfzell lädt zu Sport und Unterhaltung
Ort: Mettnau, Turnerheim TV Radolfzell
10.30-17 Uhr

Donnerstag, 18. Juli

Mit Geist, Leib und Seele

Stadtführung zur Historie und Kulinarik von Radolfzell mit Einkehr auf dem Radolfzeller Abendmarkt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 16.45 Uhr

Stadtgartenkonzert

Schüler der Blockflöten-, Gitarren- und Orff-Klasse musizieren
Ort: Stadtgarten Radolfzell, Pavillon
17 Uhr

Samstag, 20. Juli

Modenacht 2019

Abschlussmodenschau des Berufskollegs für Mode und Design, Motto: Kunstgefühle
Ort: BSZ Radolfzell, 20 Uhr

Samstag-Montag, 20.-22. Juli

Hausherrnenfest Radolfzell

Traditionelles Fest zu Ehren der Radolfzeller Stadtpatrone | s.S. 12
Programm unter www.radolfzell.de/hausherrnenfest
Ort: Innenstadt und Seepromenade

Mittwoch, 24. Juli

Kneippsche Wasseranwendungen

Wassertherapie: Einführung in Kneipps „Parade-Disziplin“
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 17 Uhr

FRISEUR & FACHGESCHÄFT

Tel. 0 77 32.93 82 22

glückssträhne

GUTES FÜR IHR HAAR

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



Need some shoes?

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

Save the Date!

45. Radolfzeller Altstadtfest →

Musikkapellen, Straßenkünstler, Kunsthandwerker, Einzelhändler, Gastronomen und Vereine warten am 7. September in der Innenstadt mit einem Mammutprogramm an Unterhaltung auf.



Donnerstag, 25. Juli

ADFC Halbtagestour

Geführte Radtour mit dem ADFC
Treffpunkt: Seetorplatz, 10 Uhr

Donnerstag, 25. Juli

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Radolfzell anno 1551
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30 Uhr

Freitag, 26. Juli

Rock am Segel

Ort: Konzertsegel, 17-24 Uhr

METTNAU SUMMER NIGHTS

mit dem Tzigan Trio
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20 Uhr

Samstag, 27. Juli

Stadtführung im Jahre 1913

Auf dem Weg in die Moderne mit Hannes,
dem Diensthofen der Stadt Radolfzell
Treffpunkt: Stadtmuseum, 14 Uhr

Libellenexkursion am Mindelsee

Treffpunkt: Markelfingen
Parkplatz am Waldfriedhof, 14 Uhr

Samstag-Sonntag, 27.-28. Juli

Dorfplatzfest mit dem MV Böhringen

Ort: Böhringen, Dorfplatz

12. Radolfzeller Filmnächte

Open-Air-Kino | s.S. 25
Ort: Konzertsegel, 20 Uhr
Filmbeginn 21.30 Uhr

Sonntag, 28. Juli

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in
der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr
Führung im Kräutergarten
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11 Uhr

Jazz Open

mit dem Thomas Banholzer Quintett
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Sommerfest mit spannenden Aktivitäten und Verpflegung

Ort: Markelfingen, NaturFreundeHaus
Bodensee, ganztags

Die alte Stadtapotheke

Führung in den historischen
Apothekenräumen
Treffpunkt: Stadtmuseum, 14 Uhr

dorner
WERBUNG
bedrucken · bekleben · begeistern

VON DER GESTALTUNG
BIS ZUR MONTAGE:
AUSSENWERBUNG
PRÄSENTATIONSSYSTEME
DRUCK UND PLOTT
SPEZIALFOLIEN
TEXTILVEREDELUNG

Karl-Bücheler-Straße 4 · 78315 Radolfzell
Tel.07732-13539 · www.dorner-werbung.de

**EIN PANZER GEGEN
DIE HÄSSLICHE ZEIT**
HESSES »GLASPERLENSPIEL«
IM »DRITTEN REICH«

Hesse Museum Gaienhofen
Ausstellung 17.3. – 15.9.2019
Di-So 10-17 Uhr
Kapellenstraße 8
78343 Gaienhofen am Bodensee
www.hesse-museum-gaienhofen.de

HESSISCHES MUSEUM GAIENHOFEN

Veranstaltungen August 2019

Donnerstag, 1. August

Waldbaden – Qigong am Mindelsee

Spaziergang durch das Naturschutzgebiet Mindelsee mit Energieübungen
Treffpunkt: Markelfingen, Parkplatz Mindelsee, 18 Uhr

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20 Uhr

Freitag, 2. August

Yoga am Kneipp-Becken

Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 16.30 Uhr

Sonntag, 4. August

NABU Sonntagsspaziergang

Mit dem NABU seltene Tier- und Pflanzenarten erleben
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 10 Uhr

Kinderstadtführung

Mit „Magd Marie“ durch die Altstadt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11 Uhr

Dienstag, 6. August

Dixie-Schiffahrt (Abendrundfahrt)

mit der BSB und Live Musik
Abfahrt: Hafen, 20.15 Uhr

Donnerstag, 8. August

ADFC Halbtagestour

Geführte Radtour mit dem ADFC
Treffpunkt: Seetorplatz, 10 Uhr

Mit Geist, Leib und Seele

Stadtführung zur Historie und Kulinarik von Radolfzell mit Einkehr auf dem Radolfzeller Abendmarkt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 16.45 Uhr

Freitag, 9. August

Yoga am Kneipp-Becken

Bewegung und Lebensordnung – zwei wichtige Kneippsäulen
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 16.30 Uhr

METTNAU SUMMER NIGHTS

mit dem Hamburg Tango Quintett
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20 Uhr

Sonntag, 11. August

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr

Pflanzen wider Tod und Teufel

Führung im Kräutergarten
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11 Uhr

Jazz Open

mit der Ladwigs Dixieland Kapelle
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Führung in der stadtgeschichtlichen Ausstellung

Ort: Stadtmuseum, 14 Uhr

Donnerstag, 15. August

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Radolfzell anno 1551
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30 Uhr

Freitag, 16. August

Yoga am Kneipp-Becken

Bewegung und Lebensordnung – zwei wichtige Kneippsäulen
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 16.30 Uhr

Blues Night

Blues unter freiem Himmel
Ort: Versch. Locations in Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 17. August

Radolfzeller Dîner en blanc

Großes Picknick in Weiß direkt am Seeufer
Ort: Hafentmole, 19-22 Uhr

Heuschrecken am Mindelsee – den Sprungtalenten auf der Spur

Spaziergang mit Beobachtung von Heuschrecken
Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 14 Uhr

Sonntag, 18. August

Kinderstadtführung

Mit „Magd Marie“ durch die Altstadt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11 Uhr

Jazz am Steg

mit dem Nic Daneck Trio
Ort: Mettnau, Strandcafé, 11 Uhr

Freitag, 23. August

Yoga am Kneipp-Becken

Bewegung und Lebensordnung – zwei wichtige Kneippsäulen
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 16.30 Uhr

Samstag, 24. August

Baden-Württembergische SUP-Meisterschaften

Ort: Kanu-Club Radolfzell, 9 Uhr

Stadtführung im Jahre 1913

Auf dem Weg in die Moderne mit Hannes, dem Diensthofen der Stadt Radolfzell
Treffpunkt: Stadtmuseum, 14 Uhr

Flohmarkt

Ort: Markelfingen, Campingplatz, 15 Uhr

Sonntag, 25. August

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr

Bodensee-Fun-SUP-Polo-Turnier

Spritzig, rasant und spaßig
Ort: Kanu-Club Radolfzell, 9 Uhr

Jazz Open

mit Dieter Rühland und Band
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Mittwoch, 28. August

Kneippsche Wasseranwendungen

Wassertherapie: Einführung in Kneipps „Parade-Disziplin“
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 17 Uhr

Donnerstag, 29. August

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Radolfzell anno 1551
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30 Uhr



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



Eine große Auswahl an Bodensee- und Internationalen Weinen
WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de

Freitag, 30. August

Yoga am Kneipp-Becken

Bewegung und Lebensordnung – zwei wichtige Kneipssäulen
Ort: Mettnau, Kneipp-Becken | s.S. 6 (Nähe Ruderclub Undine), 16.30 Uhr

Vortrag im Garten: „Hildegard von Bingen – Heilpflanze Borretsch“

Ort: Natur- und Heilkräutergarten
Sabine Christ, Brunnenstraße 13,
16.30 Uhr

Samstag, 31. August

Felchenfahrt

Fischköstlichkeiten auf dem Solarschiff HELIO genießen
Abfahrt: Hafen, 18.30 Uhr

Alle Informationen zu den Veranstaltungen nochmal zum Nachlesen und weitere Termine unter www.radolfzell-tourismus.de

Dauerveranstaltungen Juli-August 2019

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Donnerstag

Radolfzeller Abendmarkt

Ort: Marktplatz, 16-21 Uhr | s.S. 14

Jeden Samstag + jeden 1. Mi im Monat

Flohmarktlädele

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

SPORT | BEWEGUNG

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

Treffpunkt: Bahnhofplatz, 13-18 Uhr

Täglich

Geführte E-Mountainbike-Touren

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell
(Anmeldung erforderlich), 14-16 Uhr

Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell
(Anmeldung erforderlich), 14-16 Uhr

Jeden Mittwoch

Tennis-Breitensport- und Gästeturniere

Ort: TC Radolfzell, Platzanlage
15-17 Uhr

Montag-Sonntag, 8.-14. Juli

20. METTNAU Taiji + Qigong-Tage

Ort: Mettnau, Kurmittelhaus,
kleine Gymnastikhalle | s.S. 23
Mo-Do 19-20 Uhr, Sa-So 10-12 Uhr und
14-16.30 Uhr

FÜHRUNGEN

Jeden Samstag

Auf den Spuren Radolfs

Kulturhistorischer Rundgang
durch die Gassen der Altstadt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 10.30-12 Uhr

Jeden Dienstag

Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19-20 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Täglich bis September

Von Monet bis Kandinsky

Multimedia Ausstellung | s.S. 29
Ort: Milchwerk Radolfzell, 10 20 Uhr

Montag-Samstag bis 28. Juli

Kunst in der Kaserne „Ouroboros“

Ausstellung von Christoph Dinges
Ort: Kaserne, Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10 17
Uhr, So auf Anfrage

Dienstag-Sonntag, 16.-28. Juli

Kunst im Viereck

Figürliche Acrylmalerei von Erika Ebinger
Ort: Mettnau, Kunsthäusle
10-12 Uhr und 13.30-19 Uhr

Dienstag-Sonntag bis 25. August

Spiegelberg und Lockenroller

Cordula Güdemann – Malerei
Gisela Kleinlein – Objekte
Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Bis Herbst 2019

Kunst im Baudezernat

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

SCHIFFFAHRT

Täglich

RadolfzellerSEEticket – Rundfahrt

Abfahrt: Hafemole ab 9.25 Uhr
Kaffee-Kränzchen 15 Uhr

Jeden Freitag

Untersee-Rundfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafen, 14.15-17.15 Uhr stündlich

Dienstag, 2./16. Juli, 13./27. August

Gästebegrüßungsfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Mettnausteg, 18.30 Uhr,
Hafen Radolfzell 19 Uhr

Jeden Dienstag und Donnerstag

Sonnenuntergangsfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Mettnau, Mettnausteg
Termine www.solarfaehre.de/aktuelles

KONZERTE

Promenadenkonzerte mit Seeblick

Alle Termine finden Sie unter
www.radolfzell.de/promenadenkonzerte
Ort: Konzertsegel am See

Täglich 2.-6. August

Internationale Sommerakademie

Meisterkurs Dirigieren
in Kooperation mit der Südwestdeutschen
Philharmonie Konstanz | s.S. 16
Ort: Gerberplatz (2.-4. August)
Ort: Christuskirche (5.-6. August)

Impressum

***zeller magazin:** Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 4/19, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 9.000 Exemplare

Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein, Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH,

Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung

Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de, Geschäftsführung: Steven Rückert

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

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

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

Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen
Titelfoto: TSR GmbH | Kuhnle & Knödler
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

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

'zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro, gestiftet von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell
- » Ein Gutschein für zwei Personen für zwei Stunden Stand Up Paddling, gestiftet von der Surfschule Radolfzell
- » Gutschein für zwei Personen für die Stadtführung „Mit Geist, Leib und Seele“ mit Einkehr auf dem Abendmarkt oder Schokoladenmarkt, gestiftet von der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

GEWINNSPIELFRAGE: Welches neue Gesundheitsangebot erwartet Einheimische und Gäste im Mettnaupark?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 10. August 2019 an 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.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTO MICHAEL SCHRODT »

Randnotiz: Dîner en blanc

Die Radolfzeller sind echte Genießer und unsere Region zeichnet sich durch einzigartige regionale Produkte aus. So darf man gespannt sein, was sich die Einheimischen und Gäste diesmal zum großen Dîner en blanc am 17. August einfallen lassen. Wie kann die kulinarische Vielfalt besser in Szene gesetzt werden als von den Bürgern, die mit ihren mitgebrachten Lieblingsspeisen zeigen können, was sich daraus Leckeres zaubern lässt? Nur mal angenommen – jeder Teilnehmer, der an einem der 750 Plätze an der langen Tafel teilnimmt, tischt etwas ganz Neues auf, das wäre die Picknick-Rezeptbörse – die größte überhaupt und komplett mit Vorschlägen nur aus Radolfzell am Bodensee. Einzige Bedingung zur Teilnahme am gemeinsamen Picknick in Weiß ist ja: Nur weiße Kleidung und ein gefüllter Picknickkorb. Aber die Radolfzeller sind Perfektionisten, brachten schon zur zweiten Auflage im letzten Jahr auch schöne Deko in Weiß mit. Wer weiß, ob sie sich in diesem Jahr weiter steigern. Weiße Speisen wären noch eine Option. Denkbar wären zum Beispiel weißer Zwiebelkuchen, Nudelsalat Carbonara, Blumenkohlsalat, eine Käseplatte mit vorwiegend in weiß gehaltenen Käsesorten, gebratene Auberginenscheiben mit Mozzarella geschichtet, Spargel-Panacotta, kalte Mandelsuppe mit Knoblauch, und und und ..., aber die Zeller sind ja findig. Lassen wir uns überraschen!



'zeller
magazin
Radolfzell am Bodensee
2019
10. Ausgabe

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 30. August 2019. Keine Ausgabe mehr verpassen! Das 'zeller magazin ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten). Bestellung unter zeller@radolfzell-tourismus.de – Betreff: Abo zeller magazin

RUDOLF

... KÖNNTEST DIR AUCH MAL WAS NEUES EINFALLEN LASSEN!



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

Dekopak
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

DIE BODENSEE-
SCHIFFFAHRT. **BSB**

SCHIFFSTOUREN IM UNTERSEE

**ZELLER-SEE-
TICKET**

Rundfahrt
12,40 € p.P.



www.bsb.de

Über
40 Top-Marken
bis zu 70%
reduziert!

#markenglücklich

... Fashion genießen

seemaxx.

Outlet Center Radolfzell