

Radolfzell am Bodensee

zeller

magazin

2020
Januar - Februar

HEIMATGENUSS

Hofläden machen Appetit

„ÜBER GRENZEN“

Radolfzell wird Teil des Bodenseefestivals

WANDERN GEHT IMMER!

Die schönsten Touren



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

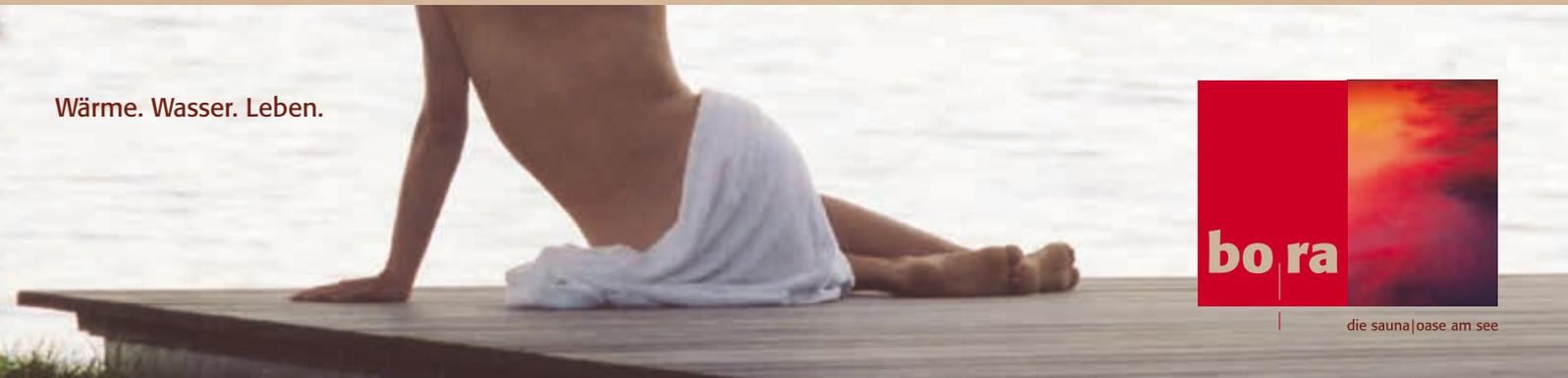


bora HotSpaResort ****

www.bora-hotsparesort.de

Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell

T 00 49 - 77 32 - 950 400

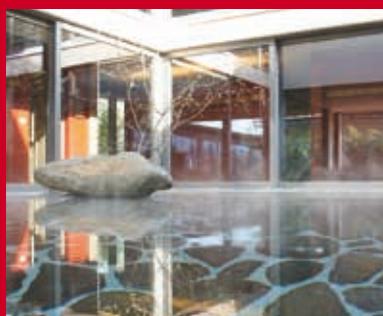


Wärme. Wasser. Leben.



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



Wahre Genießer, auch die Einheimischen, lieben diese Zeit, in der es am See etwas ruhiger zugeht, wo die Natur einmal in ihrer ganzen Pracht und Stille zu erleben ist, und man bei einem Spaziergang am Ufer den Kopf freibekommt. Wer weiß, vielleicht friert der See ja in diesem Winter wieder einmal zu und wir können die Schlittschuhe aus dem Keller holen. Wenigstens ein paar Tage war dies in den letzten Jahren meist der Fall. Dann geht es schnell rund auf dem See und mit der Stille ist es vorbei. Doch jeder genießt anders.

Umtriebige können die fünfte Jahreszeit nicht erwarten, in der Radolfzell als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht tolles Brauchtum zelebriert. Viele lieben es, mit Genuss zu kochen und den kulinarischen Reichtum der Region auszukosten, auf den heimische Erzeuger mit ihren Produkten auf dem Wochenmarkt und in Hofläden Appetit machen.

Wobei wir beim Einkaufen wären, wo Radolfzell mit einem faszinierenden Innenstadt-Ensemble aus vielfältigen Einzelhandelsgeschäften, dem seemaxx Outlet Center, zahlreichen Cafés und Restaurants zum Flanieren einlädt.

Nicht zu vergessen die Radolfzeller Kultur mit vielen Bühnen-Highlights im Milchwerk, mit vielfältigen Ausstellungen, Konzerten und Lesungen – einem breiten Spektrum für viele Geschmäcker. Lassen Sie sich von unseren Geschichten inspirieren.

Genießen Sie Radolfzell am Bodensee mit allen Sinnen!

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

INHALT



Ein Stadtkenner mit Feingeist 4-5

Ach wie gut, dass niemand weiß ...
Der Schlegele-Beck und die sieben Höllteufel 6-7



So schön ist der Winter 8-9

„Über Grenzen“ 10-11

Heimatgenuss mit kulinarischer Vielfalt 12-13

Shopping-Freuden das ganze Jahr 14-15

Mathematik zum Anfassen:
Wie man einen Würfel aufpustet 16

Zeitungen international: PressReader 16

„Solo und Quartett“ – Ausstellung in der Villa Bosch 17

Start für den Kabarett-Winter 2020 18

„Jugend musiziert“ in Radolfzell 18

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

LebensArt bringt den Frühling 25

HAUS | BAU | ENERGIE: Rund um das eigene Zuhause 25

Wandern geht immer! 26-27

BUND: „Umweltbildung ist uns wichtig!“ 28-29

Wirtschaftsförderung: Weingenuß aus der ganzen Welt . 30-31

Stadtwerte Radolfzell: „Wir sind schon drin!“ 32-33

Veranstaltungen Januar – Februar 2020 34-37

Impressum 37

Gewinnspiel | Randnotiz | RUDOLF 38



Ein Stadtkenner mit Feingeist



Lothar Rapp liebt sein Radolfzell, die Menschen und den Jahreslauf mit seinen Traditionen. In der fünften Jahreszeit reflektiert er das Stadtgeschehen auf seine unvergleichliche Weise.

Man mag es kaum glauben, im Interview ist der Bühnenerfahrene Redner eher einer der leisen Töne, erzählt nur zögerlich von dem, was er bereits alles in seinem Leben gemacht hat. Der Mann, der dem 'zeller magazin in seinem gemütlichen Wohnzimmer gegenüber sitzt, mag anfangs gar nichts mit demjenigen gemeinsam haben, der in der Öffentlichkeit steht: mit dem Kreativen, dem Moderator vieler Veranstaltungen, mit „dem“ Kappedeschle, dem Radolfzeller Fasnachturgestein Lothar Rapp. „Ja, ich war früher eher schüchtern!“, gibt er zu. Wie er dann ausgerechnet zum gefragtesten Fasnachtredner wurde, hatte mehrere Gründe.

1948 in Radolfzell geboren, hat er sich schon als Bub für das Trommeln begeistert. Sein Vater, bei der Firma Allweiler beschäftigt und begeisterter Artist, ist nicht nur im Zirkus aufgetreten, sondern trainierte auch Mitte der 50er Jahre kurzzeitig die Damengarde der Froschenzunft. Und so lag es nahe, dass er „den kleinen Lothar“ zu Proben mitnahm. Dort lernte dieser den Jugendfanfarenzug der Froschen kennen und wurde einer ihrer Trommler. Nach der Schule lernte Rapp beim Schwarzwälder Boten in Singen den Beruf des Schriftsetzers. Er kam danach zu den Fallschirmjägern nach Böblingen, wo er nach dem Wehrdienst als Schriftsetzer und Layouter bei der Kreiszeitung Böblinger Bote arbeitete. Als es ihn im Jahr 1971 zurück in seine Heimatstadt am Bodensee zog, hat er kurzzeitig nochmal bei den Froschen getrommelt.

Er wollte aber einiges anders machen und gründete 1976 kurzerhand einen Fanfarenzug, mit dem er dann in die Narrizella Ratoldi eintrat. In die Fasnacht wurde er aber auch von ganz anderer Seite gedrängt. Sein Schwager Udo Haupt, ehemaliger Stadtrat von Radolfzell und zeitweilig Kurdirektor der Mettnau, habe ihn „geschuckt“, wie Rapp schmunzelnd erzählt. Bereits im Jahr 1973 bat der ihn nämlich, das Layout der Narrenzeitung, „De Kappedeschle“, zu übernehmen. Eine Aufgabe, bei der damals noch nicht abzusehen war, dass sie ihn die nächsten Jahrzehnte begleiten sollte. Die Zeitung der Narrizella Ratoldi gestaltet er bis heute mit großer Liebe zum Detail, nicht nur „kreativ und technisch“, sondern seit Jahrzehnten als „Chefredakteur“. Auch die in der Bütt verlesene Narrenschelte, die er in diesem Jahr zum 36. Mal beim Narrenspiegel präsentieren wird, stammt aus Rapps Feder. „Ich verehere Bruno Epple, der 1984, ein Jahr vor meinem Beginn, nochmal den Text der Narrenschelte geschrieben hat und sie im Narrenspiegel vortrug, jedoch war mir von Anfang an bewusst, dass ich von seinem Talent weit entfernt sein würde. Aber ich habe mich auf meine Weise der Rolle des Kappedeschle genähert“, erzählt Lothar Rapp. Man muss schon Kenner von Radolfzell sein, sowohl über die gesellschaftlichen Geschehnisse als auch über die politischen Ereignisse Bescheid wissen, um diese in der Bütt ebenso mit Humor wie Feingeist präsentieren zu können. Lothar Rapp ist Mitglied im Stiftungsrat der Bürgerstiftung Radolfzell, war Mitglied des Stadtrates, ist aktiver Narr, hat sich im kulturellen Geschehen einen Namen gemacht – nicht zuletzt mit seinen vielen Auftritten im Rahmen des Zunfthaussommers.

Ein Garant für gute Unterhaltung war er insbesondere auch im Duo mit Freund und Kollege Wolfgang Drobig.

Lothar Rapp lässt bis heute seine Texte von keinem anderen schreiben. Alles, was er in der Bütt präsentiert, stammt aus seiner eigenen Feder. „Ich weiß sehr wohl, worüber die Menschen am leichtesten lachen“, sagt Rapp. „Derbe Stammtischwitze kommen zwar nicht immer an, haben es aber in der Regel leicht, die Menschen zu erheitern. Das ist aber nicht mein Stil. Ich will es anders machen.“ Mit dem Anspruch, stets in puncto Humor oberhalb der Gürtellinie zu bleiben, beweist er sich Jahr für Jahr aufs Neue. Seine erfahrenste Kritikerin sei seine Frau Karin, erzählt er lachend. Hat er ein Gedicht zu Papier gebracht, trägt er die ersten Zeilen seiner Frau vor. Lacht sie, weiß er, dass der Witz zündet. Auf die Frage, woher er seine vielen, vielen Ideen nimmt, antwortet er schnell: „Die kommen aus dem Hosensack. Ich kann nix dafür, die fallen mir einfach so ein. Meistens nachts!“ Was er nicht mag, das seien Proben, erzählt er. Er will spontan sein, seine Narrenschelte ändert er manchmal sogar noch bis kurz vor der Aufführung. Sein unvergleichliches Talent und sein sympathisches Auftreten sind gefragt. Immer wieder tritt er als Moderator in Erscheinung. Dabei ist ihm wichtig, dass er stets der Moderator bleibt, spontan sein darf und nicht als bloßer Ansager vorgeschriebene Texte vortragen muss.

All sein Tun ist ehrenamtliche Arbeit, aber das will er eigentlich gar nicht an die große Glocke hängen. Überhaupt wirkt er bescheiden. Zwischen den Zeilen und nebenbei erfährt das 'zeller magazin im Interview, was er bisher alles gemacht und initiiert hat. Darauf angesprochen, winkt er ab und bittet: „Das müssen Sie jetzt aber nicht schreiben.“ Hört man von dem vollen Terminplan, entsteht der Eindruck, als hätte sein Tag mehr als 24 Stunden. „Ich bin in Rente, genieße das, was ich mache, es bleibt auch genug Zeit für meine Frau und mich, für die Familie, die Enkel“, sagt er. Und für seine Hobbys, die Gartenarbeit, das Drechseln von Holz und das Krippenbauen. Auf die Frage, was für ihn ein Highlight wäre, was er unbedingt noch machen möchte, muss er lange überlegen. „Wissen Sie, ich brauche kein i-Tüpfelchen“, winkt er ab. „Ich liebe die Traditionen, die der Jahreslauf mit sich bringt, Ostern, Weihnachten und die Fasnacht mit ihren Bräuchen.“ Er überlegt noch einen Moment und fügt dann augenzwinkernd hinzu: „Ich will gar keine Veränderung, sonst wandere ich aus.“

LOTHAR RAPP, geboren am 8. November 1948 in Radolfzell, ist gelernter Schriftsetzer und Layouter. 42 Jahre war er beim SÜDKURIER beschäftigt und seit dem Jahr 2014 ist er im (Un)Ruhestand. Er ist mit seiner Frau Karin glücklich verheiratet. Lothar Rapp hat vier Kinder, drei Enkel und einen Urenkel. Rapp gilt als Radolfzeller „Fasnachtsurgestein“ und ist Ehrenpräsident der Narrizella Ratoldi. Als bewährter Moderator des Narrizella-Männerfrühschoppens gab er 2019 nach 37 Jahren sein Amt an seinen Zunftkollegen Benni Bromma ab.

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO GERALD JARAUSCH



FOTO PRIVAT



Ach wie gut, dass niemand weiß ...

Der Schlegele-Beck und die sieben Höllteufel sind an Fasnacht von früh morgens bis spät abends auf der Hut, um nicht enttarnt zu werden. Keiner hat es bisher geschafft, die Radolfzeller Maskengruppe zu entlarven.

Das Maskentragen hat bis heute in der Fasnacht seinen festen Platz und in vielen Narrenstädten wird ein strenger Umgang mit dieser Tradition gepflegt. In Villingen etwa darf die „Scheme“ nur in eigens ausgewiesenen „Stüble“ abgelegt werden, eine öffentliche Entblößung des Gesichts ist dort, wie in vielen anderen schwäbisch-alemannischen Fasnachtsstädten, verpönt. Der Elzacher Schuttig mit seinem Schneckenbeladenen Dreispitz ist nicht einmal imstande, die Holzlarve mit Hut selbstständig abzulegen. Wenn einmal die festgezurrten Lederriemen Maske und Hut zusammenhalten, läuft er so lange durch die Fasnacht, wie er nur kann. Ähnlich ist das bei Strofiguren, etwa in Leipferdingen. Einmal eingepackt, kommt der Verkleidete erst wieder aus seinem Haferstroh, wenn sich der Brauch dem Ende neigt. Zuvor wird ihm das Stroh sorgfältig auf den Leib geschneidert, bis zuletzt nicht einmal mehr die Nasenspitze zu sehen ist.

Auch die acht Narren der Radolfzeller Fasnachtsgruppe „Schlegele-Beck und die sieben Höllteufel“ haben es nicht leicht. Von frühmorgens bis spätabends sind sie immer auf der Hut. Das oberste Gebot der 1996 gegründeten Brauchtumsgruppe lautet: Die Anonymität ihrer Maskenträger ist unter allen Umständen zu wahren, eine Enttarnung ist

strikt zu vermeiden. So bleibt die Faszination an den einzelnen Figuren erhalten und kann dem Tragen der Larven einen wirklichen Sinn geben. Vor allem bereitet es dem Schlegele Beck Spaß, die „Wunderfitzigkeit“, sprich Neugier, der Radolfzeller Bürger auf die Spitze zu treiben.

Besonderen Humor bewies einmal der frühere Stadtpfarrer Maurer. Der bot dem Schlegele-Beck und den Höllteufeln närrisches Asyl an und am Schmutzige Dunschtig zeigte er sich demonstrativ mit den Teufeln am Pfarrhaus-Fenster, um den Bürgern zuzuwinken.

Durch ihre aufrichtige Art haben der Schlegele-Beck und seine Höllteufel die Herzen vieler Narren erobert. In der Altstadt von Radolfzell hat die Gruppe viele geheime Verstecke, wo ihnen Bürger in ihren Wohnzimmern Essen und Trinken bereitstellen, damit sich die Narren von ihrem anstrengenden Tagwerk gelegentlich erholen können. Ihnen wird sogar gewährt, sich in den Stuben von innen einzuschließen, damit sie unbefangen ihre Masken ablegen können.

Die Radolfzeller Bürgern sind mit dem Schlegele-Beck schon lange vertraut, handelt es sich doch dabei um einen Bäckermeister, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts seinen Laden in der dortigen Höllstraße besaß. Aber auch über den Sohn des Bäckermeisters, Hans Schlegel, gibt es viele Geschichten, die manchmal noch von alten Radolfzellern erzählt werden. Seit Generationen taucht dieser Narrenvers vom Bäcker auf, der sein Hinterteil aus dem Fenster streckt und dadurch die Leute zum Nachdenken animiert, ob es sich dabei um ein Brötchen (Weckle) oder um etwas „Fleischliches“ handelt.

In der Höllstraße war allerdings nicht nur der Beck angesiedelt, sondern auch die Höllbrauerei, die vor rund 100 Jahren ihren Hopfensaft auf Postkarten und Bierkrügen mit dem Teufel bewarb. Aus diesem Gebräu entstanden die sieben Höllteufel, die jedes Jahr in der Fasnachtszeit den Schlegele-Beck begleiten. Auch in der kommenden Fasnacht wird diese Gruppe wieder in der Radolfzeller Altstadt ver mummt ihr Unwesen treiben.

Vers vum Schlegele-Beck

I de Höllschtroß Nummero sechs,
do wohnt de Schlegele-Beck.

Der schtreckt sin Arsch zum Fenschter nauß,
mer mont es wär en Weck.

Es isch kon Weck, es isch kon Weck,
es isch de Arsch vum Schlegele-Beck.

Do kunnt e Fraule glaufe,
und will des Weckle kaufe.

Do seet de Schlegele-Beck:
„Min Arsch isch doch kon Weck!“

Es isch kon Weck, es isch kon Weck,
es isch de Arsch vum Schlegele-Beck.



So schön ist der





FOTO BORA HOTSPARESORT



Winter

FOTOS KUHNLE & KNÖDLER | GERALD JARAUSCH | HARALD WOCHNER





KULTUR
Radolfzell
präsentiert.



Weltschlagzeuger Martin Grubinger erstmals Gast in Radolfzell

Anlässlich des Festivalmottos 2020 „Über Grenzen“ ist der österreichische Multipercussionist und musikalische Grenzgänger Martin Grubinger einer der Artist in Residence beim diesjährigen Bodenseefestival. Mit gerade einmal 36 Jahren hat der energiegeladene und sympathische Weltkünstler bereits alles erreicht, was man im klassischen Konzertbetrieb erreichen kann. Er ist Universitätsprofessor am renommierten Mozarteum und hat in seiner jahrelangen Konzerttätigkeit in den bekanntesten Konzerthallen der Welt gespielt, wie der Carnegie Hall New York, der Suntory Hall Tokyo, dem Wiener Konzerthaus oder der Elbphilharmonie in Hamburg. Auch auf den renommiertesten Festivals wie den Salzburger Festspielen, dem Lucerne Festival, dem Heidelberger Frühling oder den Bregenzer Festspielen ist er Jahr für Jahr ein hochgeschätzter Künstler.

Im Radolfzeller Milchwerk dürfen sich die Besucher auf eine einzigartige musikalische Reise freuen. Spektakuläre Arrangements, wilde Rhythmen, zarte und harte, laute und leise Klänge lassen ein ganzes Jahrhundert grenzüberschreitender Percussions- und Schlagzeugkunst lebendig werden.

In besonderer Weise hat sich der Österreicher darum verdient gemacht, das Schlagwerk als Soloinstrument in den Mittelpunkt des klassischen Konzertbetriebs zu stellen. So sind an diesem Abend das Marimba- und Xylophon, kleine und große Trommeln, Becken, Congas, Bongos, und viele weitere Instrumente, die mit Klöppeln, Schlägeln, Sticks und Händen bearbeitet werden, im Einsatz.

Martin Grubinger & Friends – Bodenseefestival 2020 „Percussion spektakulär“

Donnerstag, 14. Mai | 20 Uhr | Milchwerk Radolfzell | Werner-Messmer-Straße 14 | 78315 Radolfzell

MUSIKER: Percussion » Martin Grubinger | Rainer Furthner | Alexander Georgiev | Slavik Stakhov | Leonhard Schmidinger
Klavier: » Per Rundberg

Tickets gibt es ab sofort bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und online auf Reservix zu kaufen.

„Über Grenzen“

Nach der zweiten erfolgreichen Ausgabe des Seefestivals erwartet die Einwohner und Besucher Radolfzells im Frühsommer 2020 ein großes musikalisches Highlight. Die Musikstadt Radolfzell wird Teil des Bodenseefestivals 2020 und ist mit zwei einzigartigen Konzerten dabei.

FOTO SIMON PAULY

Musikalische Verbindung über die Ländergrenzen

„Über Grenzen“ hinweg ist auch die langjährige Freundschaft der beiden Partnerstädte Radolfzell und der Schweizer Stadt Amriswil. In 2019 wurde begonnen, das 20. Jubiläum der offiziellen Städtepartnerschaft zu feiern und die Feierlichkeiten dauern noch bis zum Sommer an.

Umso schöner, dass diese Partnerschaft, die inoffiziell bereits bis 1946 zurückreicht und auf der Nachbarschaftshilfe nach dem Krieg begründet ist, Einzug in eine musikalische Reihe zum Motto des diesjährigen Bodenseefestivals hält. Die Konzertreihe „Grenzgeschichten“ widmet sich an je einem musikalischen Abend geografischen, kulturellen oder persönlichen Grenzüberwindungen. Für Radolfzell und Amriswil wird diese auf zweierlei Hinsicht reflek-

tiert: einerseits durch die Worte von Zeitzeugen der Nachkriegszeit – die durch einen Sprecher zwischen den Stücken und teilweise zur Musik vorgetragen werden – andererseits durch die aktuelle künstlerische Partnerschaft zwischen den Städten: Der Radolfzeller Schlagzeuger Yu Fujiwara und das Amriswiler Estarellas Streichquartett zeigen mit dem rhythmischen Stück „Ligneous 1“ des Komponisten Andy Akiho den kreativen Austausch und die vitale grenzüberschreitende Zusammenarbeit in der Musik. Als Gastmusiker sind zudem Mitglieder des PODIUM Festival-Ensemble zu hören, die nicht nur mit ihrer Arbeit beim PODIUM Festival Esslingen in den vergangenen Jahren zahlreiche Innovationspreise für ihre künstlerische Arbeit erhalten haben.

Grenzgeschichten: Nachbarschaft

Ein Konzert über die grenzüberschreitende Partnerschaft zwischen Amriswil und Radolfzell.

Freitag, 15. Mai 2020 | 20 Uhr
Radolfzell | Milchwerk – Foyer

Samstag, 16. Mai 2020 | 19 Uhr
Amriswil | Evangelisches Kirchengemeindehaus

MITWIRKENDE:

Estarellas Streichquartett
Yu Fujiwara (Marimbaphon)
Magnus Boye Hansen (Violine)
Florian Willeitner (Violine)
Steven Walter (Cello)
Mathias Halvorsen (Klavier)
N.N. (Sprecher)

Tickets für das Konzert in Radolfzell gibt es ab sofort bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und online auf Reservix zu kaufen.

Veranstalter: Kulturbüro Radolfzell
Marktplatz 2, 78315 Radolfzell

Heimatgenuss mit kulinarischer Vielfalt



TEXT UND FOTOS MARINA KUPFERSCHMID

FOTO BAUERNMARKT

Unsere Region ist reich gesegnet mit erstklassigen Produkten aus heimischer Landwirtschaft und Natur. Auch im Winter machen die Erzeuger auf dem Wochenmarkt und in den Hofläden ringsum Appetit auf regionalen Genuss.

Mittwochs und samstags heißt es für viele Einheimische, den großen und kleinen Einkaufszettel zu zücken und auf den Wochenmarkt inmitten der schönen Altstadt zu spazieren. Mit frischem Saisongemüse aus heimischer Erde von den nahen Feldern der Höri, knackigen Salaten und saisonalem Obst nebst regionalem Angebot an Fisch, Fleisch, Käse und Brot sprüht der Markt geradezu vor Vitalität. Ein absolutes Muss für alle Genießer.

Doch es lohnt sich auch, in einigen Ortsteilen von Radolfzell auf kulinarische Entdeckungstour zu gehen. Es gibt dort etliche landwirtschaftliche Betriebe, die ihre gesunden und nachhaltig produzierten Erzeugnisse mit Liebe und Herzblut in eigenen Hofläden direkt vermarkten, oftmals auch haus- und handgemachte Spezialitäten wie etwa fruchtige und deftige Brotaufstriche oder Eingelegtes, selbstgemachte Essige, Nudeln oder auch eigene Obstbrände. Es ist ein Erlebnis, so authentisch und verbunden mit der Region einzukaufen.

Erst wenige Wochen alt ist der neue **Hofladen der Familie Keller in Liggeringen [1]** in der Dettelbachstraße gegenüber der Zimmerei Leiz. Bereits in vierter Generation verkauft der Familienbetrieb seine Produkte vom Bodanrück auf dem Konstanzer Wochenmarkt und vorort bisher direkt aus der Lagerhalle und den Gewächshäusern. Um am Markt immer attraktiv zu sein, haben sich Winfried und Margarita Keller u.a. dem Anbau alter und ausgefallener Gemüseraritäten verschrieben wie bunte Möhren, farbige Beete, Peperonis in allen Schärfe und Tomaten in allen Größen, Formen und Farben. Den ganzen Winter gibt es etwa roten Grünkohl, Feldsalat, Schnittsalat und Mangold. Und immer hat Margarita Keller auf Nachfrage ein Rezept bereit, etwa für die neue Rarität Kohlröschen. „Einfach mit Zwiebeln in der Pfanne kurz andünsten, vielleicht vorgegarte Maroni oder etwas Petersilienwurzel dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lecker!“

Safran
BIO-RESTAURANT
BIO-CATERING, CAFE

*Kreative Bio-Küche
von regionalen Bio-Produkten*

☎ Löwengasse 22 am Gerberplatz 78315 Radolfzell
☎ 07732-130 50 62
✉ info@biocatering-safran.de
🌐 www.biocatering-safran.de

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

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 69,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 179,-

Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

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



[1]



[2]



[3]



FOTO BAUERNMARKT

[4]

Mit mehr als 20 Sorten Äpfeln aus 20 Hektar Obstbau, eigenem Saft, Apfel-, Willams-, Zibaten- und Kräuterbränden aus eigener Brennerei, feinen Fruchtaufstrichen, mit Kartoffeln aus Duchtlingen, der Höri Bülle, Honig aus dem Ort und vielem mehr wartet der **Hofladen der Familie Aichem auf dem Sonnhof in Güttingen [2]** auf. Der Familienbetrieb mit Milchwirtschaft ist auch „Lernort Bauernhof“ mit vielen Angeboten für Kinder und Erwachsene. Das macht unter anderem den Einkauf mit Kindern, die auf dem Hof auf viele Tiere treffen, zu einem besonderen Erlebnis.

Wer in „**Zimmermann's Hofladen**“ in **Stahringen [3]** vorbeischaut, dem strömt meist der herrliche Duft von selbst gebackenem Bauernbrot aus dem Steinbackofen entgegen. Sehr beliebt neben den Mehrkorn-, Vollkorn- und reinen Dinkelbroten sind die Walnuss- und Bärlauchbrote, aber auch die Hefezöfö. Die selbstgebackenen Kuchen und Torten sorgen für viel Stammkundschaft, erzählt Hildegard Zimmermann. Hofeigener „Stahinger Riedkäse“ aus eigener Milch von 80 Kühen, hergestellt in einer mobilen Käserei, und Frischmilch rund um die Uhr am Automat sind weitere Besonderheiten. Mit eigenen Nudeln, Fruchtaufstri-

chen, selbstgebrannten Schnäpsen, zugekauftem Gemüse von der Insel Reichenau, Wurst und Fleisch aus der Region sowie Weinen vom Weingut Rebholz in Liggeringen sichert der Familienbetrieb eine schöne Nahversorgung für den Ort.

Für kulinarische Lebensfreude aus der Region steht auch der **Bauernmarkt in Radolfzell [4]**, der von der Familie Keller vom Biohof Elmengrund in Mauenheim (Fleisch und Wurst vom Biolandbetrieb) sowie von Michael und Stephan Glaser (Obst und Gemüse von der Höri) betrieben wird. Mit der ergänzten Produktpalette von zahlreichen Höfen und Manufakturen der Region, die mit hohem Qualitätsanspruch Lebensmittel erzeugen und zeigen, was man aus gesunden landwirtschaftlichen Produkten herstellen kann, ist der Bauernmarkt ein Spiegelbild der Genießerregion.

Einen umfassenden Überblick über die Hofläden und Erzeuger in der Region gibt die Direktvermarkter-Broschüre des Landkreises, der kostenfrei in Rathäusern sowie in der Tourist-Information ausliegt und online zur Verfügung steht.

G

LESEGLÜCK

beginnt bei uns

BUCH
GREUTER

Schützenstraße 11 | Radolfzell
Onlineshop | buch-greuter.de

Margrit Pomrehn | Schmuckunikate
Seestraße 41 | 78315 Radolfzell

www.mp-schmuckatelier.de

Shopping-Freuden

In Radolfzell lässt sich wunderbar einkaufen, und dass alle Generationen ihren Spaß haben, ist nicht zuletzt der rührigen Aktionsgemeinschaft der Händler zu verdanken. Damit einem ganz sicher nichts entgeht, lohnt sich schon jetzt ein Blick in den Veranstaltungskalender. Wie immer wartet die Händlerwerbegemeinschaft mit einem bunten Programm auf, das für jeden Geschmack und jedes Alter das Passende bietet.

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

Auf geht's zur See(h)reise

Zwischen der Fasnet und Ostern startet das Veranstaltungsjahr der Aktionsgemeinschaft mit dem ersten verkaufsoffenen Sonntag. Am 29. März geht's auf „See(h)reise“. An diesem Tag dreht sich bei hoffentlich frühlingshaftem Wetter alles um den Start in die touristische Saison - die perfekte Gelegenheit, den Sonntags-Einkauf mit der Freizeitplanung rund um den Bodensee zu verbinden.

Aufgehängt und hochgesehen

Und dieser Tag ist auch der Start in die zweite Runde der längsten Fotofreiluftgalerie am Bodensee. Nach dem im letzten Jahr knapp 600 Fotos eingereicht wurden, freuen sich die Organisatoren auf die Fotos, die unter dem Motto „Geheim-Blicke Radolfzells“ sicher spannende Motive der Stadt zeigen werden. Eine Jury wählt Aufnahmen von Hobbyfotografen aus, die von Ende März bis in den Oktober die Seestraße wieder zu einem ganz besonderen Ort machen werden. Man darf sehr gespannt sein, für welche Motive sich die Jury entscheiden wird. Und dann heißt es wieder: aufgehängt und hochgesehen! Und hoffentlich Einblicke genießen, die man so von Radolfzell vielleicht noch nicht kennt. Alle Details zu diesem Wettbewerb finden Sie unter www.herzlich-einkaufen.de/Freiluftgalerie.

Das Rad ist rund

Und es rollt und rollt und rollt. Ganz besonders beim zweiten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres, der seit 22 Jahren unter dem Motto „Tag des Rades“ steht. Am 3. Mai ist das Motto dann mehr als Programm. Es ist der perfekte Tag, um alles über die neuesten Zweiradtrends zu erfahren und gleichzeitig an jeder Ecke der Stadt viel zu erleben. Wenn dann noch das Wetter passt, gibt es nichts Schöneres als zu bummeln und Genuss mit Spannung und Information zu verbinden. Da drehen im wahrsten und positiven Sinne des Wortes alle am Rad.

„ Die komplette Fahrrad- und E-Bike-Kompetenz der führenden Hersteller trifft sich wieder im Mai zum Tag des Rades in Radolfzell.“

Andreas Joos, Vorsitzender Aktionsgemeinschaft und Leiter im Arbeitskreis „Tag des Rades“



„ Ich freue mich schon sehr auf den ersten verkaufsoffenen Sonntag 2020, denn für mich bedeutet dies zeitgleich den Frühlingsbeginn und den Start in die kommende Saison. Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen steigen, da kommt automatisch gute Stimmung auf. Außerdem sorgen neue Programmpunkte in Kombination mit bestehenden Eventbausteinen für einen abwechslungsreichen Tag: Viele unterschiedliche Themen machen Lust auf den bevorstehenden Sommer – besonders natürlich die Eröffnung der zweiten Freiluftgalerie in der Seestraße.“

Stefan Heck, Aktionsgemeinschaft, Leiter AK See(h)reise und im Arbeitskreis der Freiluftgalerie. "



das ganze Jahr

Da ist Musik drin

Das ist die richtige Beschreibung für den letzten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres. Bei „Musik uff de Gass“ am 11. Oktober trifft das für die ganze Stadt zu. Überall wird musiziert, ganz gleich ob junge Nachwuchsmusiker oder alte Hasen, ob solo oder in der Gruppe – dieser Tag ist mit einer Gute-Laune-Garantie versehen, denn in ganz Radolfzell klingt und swingt es. Da kommt man vor lauter Staunen und Zuhören fast nicht zum Einkaufen ...

„Beim dritten verkaufsoffenen Sonntag im Jahr ist echt überall Musik drin. Ein toller Tag, der perfekt zu Radolfzell als Stadt der Musik passt.“

Roland Lang, Aktionsgemeinschaft und Leiter des Arbeitskreises zu „Musik uff de Gass“.



„Nicht das, was wir beginnen, zählt, sondern das, was wir fertigbringen. Dem Arbeitskreis ist es in den letzten 20 Jahren gelungen, dass sich unser Christkindlemarkt fulminant weiterentwickelt hat, was die Professionalität, die Qualität, das Erscheinungsbild, die Atmosphäre und den Bekanntheitsgrad angeht.“

Bernhard Kirchner, Aktionsgemeinschaft und Leiter des Arbeitskreises Christkindlemarkt.

Es weihnachtet wieder

Man mag es kaum glauben, aber ganz sicher kommt sie schneller wieder als man denkt – die Adventszeit. Und in Radolfzell ist sie schon ganz besonders, denn das vorweihnachtliche Programm sorgt ab Ende November dafür, dass man sich auf das Fest freuen darf und es genügend Gelegenheiten gibt, in der Vorbereitung inzuhalten, zu genießen, zu plaudern und das gute Miteinander zu feiern. Ob im Adventsdorf auf dem Seetorplatz oder beim einzigartigen Radolfzeller Christkindlemarkt, der vom 3. bis 6. Dezember stattfinden wird.

Alles in allem ein stattliches Programm, das sich auf viele Besucher freut. Nicht zu vergessen, dass die geweckte Begeisterung und Freude der Besucher der schönste (und einzige) Lohn für die Händlergemeinschaft ist, denn die Veranstaltungen der Aktionsgemeinschaft werden in verschiedenen Arbeitskreisen rein ehrenamtlich organisiert. Dank der Kooperationen mit vielen anderen Akteuren ist in Radolfzell eine Menge geboten. Und immer mit dem ganz eigenen Zeller Charme, der die Stadt am Untersee so besonders macht.



++ In eigener Sache ++

Ein neues Gesicht in der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft. Als Verstärkung sorgt Suse Schäd gemeinsam mit Beate Grünwald dafür, dass die Aktionsgemeinschaft auch künftig perfekt organisiert ist. Suse Schäd war einige Jahre in Marketing und Vertrieb tätig und zuletzt im Event-Management – also beste Voraussetzungen für die neue Aufgabe in der Aktionsgemeinschaft. Herzlich Willkommen!

TEXT BARBARA BURCHARDT
FOTOS AKTIONSGEMEINSCHAFT



Wie man einen Würfel aufpustet

Der Kult-Mathematiker Prof. Dr. Albrecht Beutelspacher kommt nach Radolfzell und führt die Besucher in die Wunderwelt der Mathematik. Ein Muss für alle, die Spaß an Mathematik haben oder bekommen wollen.

Als Gründer des Mathematikums, des weltweit ersten Mitmachmuseums für Mathematik, zählt Professor Dr. Albrecht Beutelspacher zu den bekanntesten und populärsten Vertretern dieser Disziplin in Deutschland. Als Professor am Mathematischen Institut der Universität Gießen hat sich der vielfach ausgezeichnete Wissenschaftler zum Ziel gesetzt, Mathematik einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Und das praktiziert er sowohl in seinem Museum als auch in seinen Vorträgen mit ansteckender Begeisterung.

Dabei macht Beutelspacher keinen Unterschied zwischen Mathematikgenies und mathematischen Laien. Mathematik soll einfach Spaß machen! Also versetzt er sein Publikum mit verblüffenden Experimenten und kleinen mathematischen Wundern in Erstaunen. Kaum zu glauben, wie viel

Mathematik in ganz alltäglichen Dingen steckt! Wer weiß schon, was Schaschlikspieße und Kühltürme gemeinsam haben, oder wie aus zwei Rauten eine Pyramide wird? Was wird immer größer – behält aber exakt dieselbe Form?

Albrecht Beutelspacher schreibt eine regelmäßige Kolumne in „Bild der Wissenschaft“, er gestaltete bei br-alpha eine 25-teilige TV-Serie „Mathematik zum Anfassen“, für hr2 entwickelt und spricht er regelmäßig Sendungen zur Mathematik und nicht zuletzt schreibt er populäre Bücher z.B. „Wie man durch eine Postkarte steigt“. Sein Wirken wurde durch zahlreiche Preise ausgezeichnet.

Eine Veranstaltung der VHS, Landkreis Konstanz, und der Stadtbibliothek Radolfzell.



FOTO PRIVAT



Veranstaltungsort: Stadtbibliothek, 2. UG | Marktplatz 8 | 78315 Radolfzell

Eintritt: 7 Euro | * Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei. Nur Abendkasse!



PressReader – das internationale Online-Zeitschriften- und Zeitungsportal

Zeitungen aus der ganzen Welt

NEU: Die Stadtbibliothek Radolfzell erweitert ihr digitales Angebot mit dem Zugang zur Internet-Plattform PressReader.

Deutschsprachige und internationale Zeitungen und Zeitschriften in über 70 Ländern bequem zuhause oder mobil auf dem Tablet oder Smartphone lesen – die Stadtbibliothek Radolfzell macht's möglich. Egal, ob Zeitungen aus der Schweiz, Großbritannien, USA, Frankreich, Russland, Indien, Iran, Türkei, Italien, Australien oder aus vielen anderen Ländern. Ob Neue Zürcher Zeitung, die Washington Post, die Schwäbische Zeitung, The Times of India oder auch die Zeitschriftenvielfalt zu allen Themenwelten – alles steht online zur Verfügung. Es gibt auch eine Hörfunktion, das heißt, man kann sich die Zeitschrift oder Zeitung in der jeweiligen Sprache vorlesen lassen.

Mit dem gültigen All-Inclusive Leseausweis der Stadtbibliothek Radolfzell können sich die Leser über die Stadtbibliothek Radolfzell bei PressReader anmelden und sind jeweils für 30 Tage freigeschaltet. Das digitale Angebot kann über den Browser am PC oder über die App PressReader mobil genutzt werden. Der neue Zugang PressReader in der Stadtbibliothek wurde durch die Unterstützung der Werner und Erika Messmer Stiftung ermöglicht.

Informationen unter www.radolfzell-stadtbibliothek.de



FOTO STADTVERWALTUNG



KULTUR
Radolfzell
VILLA BOSCH

„Solo und Quartett“

Ausstellung in der Villa Bosch | 25. Januar bis 8. März 2020

Nach über 40 Jahren finden sich vier ehemalige Studienkollegen der Kunstakademie Karlsruhe wieder und beschließen nach vielen Einzelausstellungen erstmals gemeinsam auszustellen. Auf Initiative des Radolfzeller Künstlers Ernst Preißer wird diese Idee Ende Januar in der Villa Bosch Wirklichkeit.

Die vom Radolfzeller Kulturbüro organisierte Ausstellung „Solo und Quartett“ zeigt die unterschiedlichen individuellen Entwicklungen der insgesamt vier Künstler – Ernst Preißer, Roland Bentz, Axel E. Heil und Helmut Daigger mit ihren Gemeinsamkeiten und Gegensätzlichkeiten.

Ernst Preißer [1] entwickelte im Laufe seiner künstlerischen Laufbahn ungegenständliche Vereinfachungen und perspektivische Ansichten von landschaftlichen Motiven, die eher dem eigenen Erleben in der Natur entsprachen und die seit einigen Jahren im Entstehungsprozess mehr und mehr durch Zufallstechniken geprägt sind.

Roland Bentz [2] beschäftigte sich hingegen mit einzelnen Spezies, der Kultur und Landschaften des Landes Bhutan, wo er innerhalb von 26 Jahren 20 Malaufenthalte verbrachte. Die Werke, die Roland Bentz in dieser Ausstellung zeigt, sind alle unmittelbar in Bhutan, meist unter freiem Himmel entstanden.

Die Ambivalenz ist der Hauptaspekt der künstlerischen Arbeit von **Axel E. Heil**. Elementare Phänomene wie Wasser, Feuer und Strahlung sind gleichzeitig lebensnotwendig und existenziell bedrohlich. Schützendes kann einengend und abschottend werden wie Gitter, Helme und Anzüge. Gezeichnete Malerei oder gemalte Zeichnung, kombiniert mit Collageelementen, hinterfragen die Mittel der Bildherstellung. Das Bild des Menschen, dessen Darstellungsmöglichkeiten sowie seine Werke und deren Auswirkungen stehen konsequent im Zentrum seiner Arbeit.

Die Arbeiten von **Helmut Daigger [3]** entstehen in der Regel aus der Erinnerung an Eindrücken oder im Umgang mit Fundobjekten. Die möglichst unbeeinflusste, vorurteilsfreie „Begegnung“ mit Natur, Landschaft und Mensch bildet häufig den Ausgangspunkt der bildnerischen Auseinandersetzung. Das „Motiv“ wird von ihm nicht gezielt gesucht, denn dann wäre die Begegnung nicht mehr voraussetzungslos.

Vernissage: Freitag, 24. Januar | 19 Uhr

Laudatio: Helmut Daigger

Musikalische Umrahmung: Michelle Morgan

Termine zu Führungen: www.villabosch-radolfzell.de

KONTAKT: VILLA BOSCH | Scheffelstraße 8 | 78315 Radolfzell
Tel. 07732/81371 | kulturbuero@radolfzell.de
www.villabosch-radolfzell.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mittwoch-Sonntag, 14-17.30 Uhr



[1]



[2]



[3]

TEXT MARTIN LANG FOTOS KÜNSTLER

25.1. - 26.3.2020

KABARETT-
WINTER
MILCHWERK

Radolfzell

25. Januar 2020:

Start für den Kabarett-Winter

Sieben heiß-vergnüglihe Abende stehen mit dem Radolfzeller Kabarett-Winter ins Haus.

MCD Sportmarketing aus Überlingen hat als neuer Veranstalter die Kabarett-Reihe vom Radolfzeller Kulturbüro übernommen. Das Veranstaltungsbüro, das seit zwei Jahren unter anderem das Milchwerk Musik Festival organisiert, setzt auf eine Mischung zwischen neuen Gesichtern und alten Bekannten. Mit dem Comedy-Magier Christopher Köhler und Bauchredner Tim Becker halten auch neue Formate Einzug.

Veranstaltungsort: Milchwerk Radolfzell

Beginn ist jeweils um 20 Uhr | Einlass um 19.15 Uhr

Karten im Vorverkauf sind erhältlich in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500, sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder über www.mcd-ticketshop.reservix.de

Das Abo (20% Ermäßigung auf alle Veranstaltungen) ist in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH erhältlich.

Programm und Termine unter www.radolfzell-tourismus.de

Top-Act
Bernd Stelter
Di, 3. März



FOTO MANFRED ESSER



KULTUR
Radolfzell
MUSIKSCHULE

1.-2. Februar | Musikschule Radolfzell
„Jugend musiziert“

In diesem Jahr ist die Musikschule Radolfzell Austragungsort für den Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“.

„Jugend musiziert“ steht für die alljährlichen bundesweiten Wettbewerbe für das instrumentale und vokale Musizieren. Seit Bestehen dieses größten deutschen Musikförderprojektes haben sich fast eine Million Kinder und Jugendliche als Solisten oder in Kammermusikgruppen der Öffentlichkeit und einer fachkundigen Jury präsentiert. Die Begeisterung für den Wettbewerb ist ungebrochen.

Der 57. Wettbewerb 2020 ist ausgeschrieben für die Solowertungen Klavier, Harfe, Gesang, Drum-Set und Popt gitarre. Außerdem gibt es Wertungen für Streicher- und Bläserensembles, für Akkordeon-Kammermusik und Neue Musik.

Am 1. und 2. Februar wird der Regionalauscheid der Region Konstanz von der Musikschule Radolfzell ausgetragen. Erste Preisträger mit besonderem Prädikat werden zum Landeswettbewerb weitergeleitet, der im März in Tuttlingen stattfindet. Aus den Landeswettbewerben gehen dann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hervor, die Anfang Juni zum Bundesentscheid nach Freiburg reisen dürfen.

Das Abschlusskonzert mit ausgewählten Teilnehmern findet am **Sonntag, 2. Februar um 18 Uhr** im Beethovensaal der Musikschule Radolfzell statt. Alle Wertungsvorspiele und das Abschlusskonzert sind öffentlich, der Eintritt ist frei.

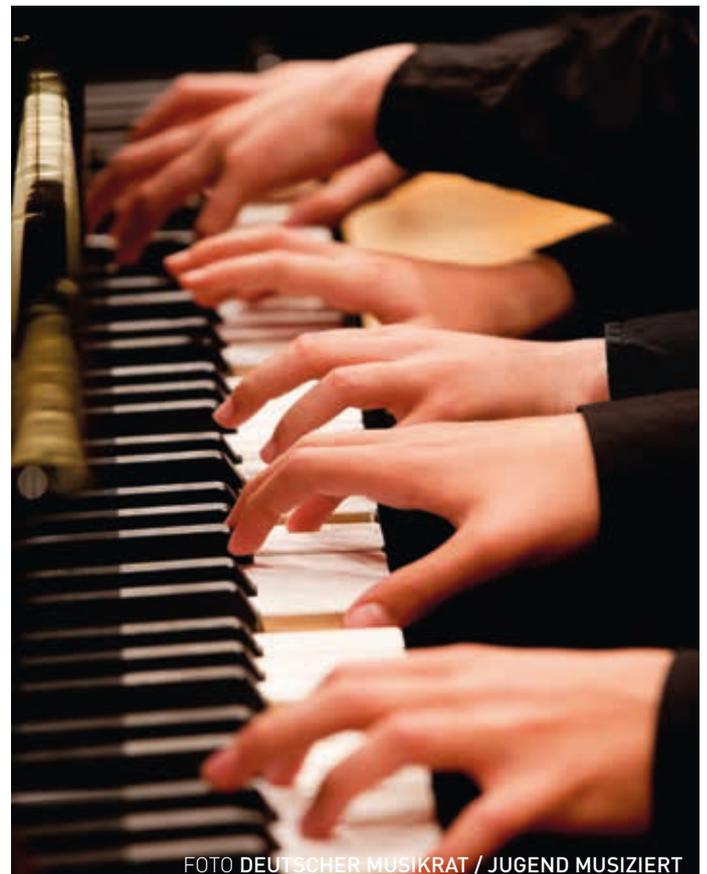


FOTO DEUTSCHER MUSIKRAT / JUGEND MUSIZIERT



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:

Mit Muskelkraft zu mehr Lebensqualität
Muskeltraining mit eigenem Körpergewicht
Trenddiäten unter die Lupe genommen

TEXT NICOLA M. WESTPHAL
FOTO METTNAU | ACHIM MENDE

DIE METTNAU – Ihr Gesundheitspartner

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

Die METTNAU ist als Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren werden orthopädische Befunde, Stoffwechselerkrankungen sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt.

Die METTNAU versteht sich als Berater und Impulsgeber und hilft den Gästen, ihre eigenen Ressourcen wiederzuentdecken und zu reaktivieren, um so den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit entgegenzutreten zu können.

Prävention und Rehabilitation

Die METTNAU bietet Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein Team von über 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter Sportlehrer, Therapeuten und Fachärzte wie Internisten, Kardiologen, Ernährungsspezialisten und Psychologen, arbeitet mit jahrelanger Erfahrung interdisziplinär und Hand in Hand.

Egal, ob gesetzlich Versicherte oder Selbstzahler, ob Mitarbeiter und Führungskräfte von Kleinunternehmen oder internationale Konzerne, im Mittelpunkt einer erfolgreichen Therapie steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld.

Das Ziel ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Neben der Rehabilitation nach Krankheit ist die Prävention mit einer gezielten Gesundheitsförderung eine weitere Säule des Behandlungskonzepts.

Nicht zuletzt ist es die einmalig schöne Lage direkt am Bodensee, die dazu einlädt, mit allen Sinnen zu genießen, die Region und die Sehenswürdigkeiten zu entdecken und dem Alltag zu entfliehen.

Abschalten, auftanken, gesund werden und gesund bleiben – mit und auf der METTNAU.



Die METTNAU wurde als Ergebnis einer unabhängigen Befragung des Magazins FOCUS zum vierten Mal in Folge als eine der TOP Reha-Kliniken Deutschlands für das Fachgebiet Herz ausgezeichnet.

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

Mit Muskelkraft zu mehr Lebensqualität – in jedem Alter



Muskeltraining, das ist weit mehr als Körperkult für junge Menschen. Dr. med. Roland Nebel, Oberarzt der METTNAU, sagt: „Das Krafttraining – egal, ob mit Eigengewicht oder Geräten – ist im Rahmen der Präventions- und Rehabilitationsprogramme ebenso sinnvoll, wie bewährt. Und das gilt völlig unabhängig vom Alter.“

Die Vorteile im Überblick: Krafttraining ...

... hält uns jung

Bis zu etwa einem Drittel der Muskeln werden wir im Laufe unseres Lebens verlieren, wenn wir sie nicht beanspruchen. Das heißt: Ein 70-jähriger Mensch, der trainiert, besitzt genauso viel Muskelmasse, wie ein 30-jähriger, der nicht trainiert.

... sorgt für eine gute Haltung

Eine aufrechte, stabile Körperhaltung setzt einen trainierten Muskelapparat voraus. Mit Krafttraining beugen wir insbesondere Fehlhaltungen der Wirbelsäule vor. Somit wirkt eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur frühzeitig präventiv bei Rücken- und sogar Kopfschmerzen.

... senkt das Risiko für Osteoporose

Osteoporose ist eine der häufigsten Krankheiten älterer Menschen und kann in Folge mit starken Schmerzen (z.B. bei Wirbelkörperbrüchen) und Immobilität einhergehen. Studien belegen, dass Muskel- und Knochenmasse in direktem positiven Zusammenhang stehen. Krafttraining verbessert die Knochenstruktur, erhöht die Knochendichte und senkt so das Risiko für Verletzungen und Stürze.

... hält uns flexibel, beweglich und dient der Sturzprävention

Die Zahl der Schenkelhalsfrakturen älterer Menschen liegt in Deutschland aktuell

bei fast 120.000 pro Jahr. Eine gut entwickelte Muskelkraft dient der Stand- und Gangsicherheit und ist damit einer der wesentlichsten Faktoren, Stürze zu verhindern. Muskeltraining erhöht unsere Körperwahrnehmung und Balance und sorgt damit für sichere Bewegungen im Alltag.

... stärkt Gelenke, beugt Arthrose vor

Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt Gelenke und Wirbel und reduziert ihre Belastung um etwa die Hälfte. Dr. Nebel empfiehlt: „Das Krafttraining muss unbedingt korrekt und zu Beginn unter fachkundiger Aufsicht ausgeführt werden, da es sonst kontraproduktiv wirkt und den Gelenken schaden kann.“

... verbrennt Fett

Mehr Muskelmasse führt dazu, dass auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrannt werden, also sogar bei der Arbeit am Schreibtisch oder im Schlaf.

... stärkt das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem und beugt Diabetes mellitus vor

Regelmäßiges Muskeltraining beugt Bluthochdruck und sogar Krampfadern vor. Außerdem werden mit dem Training der Muskeln die Blutzuckerwerte deutlich und nachhaltig verbessert.

... stärkt die Nerven

Ein sehr großer Teil unseres komplexen Nervensystems ist für die Muskeln zuständig. Regelmäßiges Training hält die Nerven intakt, steigert ihre Leitungsfähigkeit und unsere Stressresistenz.

... sorgt für Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Generell setzt Sport positive Botenstoffe frei, wir fühlen uns entspannter und fröhlicher. Auf lange Sicht steigert auch Krafttraining das Selbstbewusstsein und sorgt für mehr Alltagsenergie. Es wird auch medizinisch eingesetzt, um Depressionen zu mildern und kann helfen, Ängste abzubauen.

FAZIT DES MEDIZINERS:

„Die Muskelkraft bis ins hohe Alter zu erhalten ist dringend notwendig. Durch selbstbestimmte Mobilität sind insbesondere ältere Menschen besser in der Lage, ihr Leben nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten, am sozialen Leben teilzunehmen und letztendlich autark zu bleiben und Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Generell sorgt das Muskeltraining für eine verbesserte Leistungsfähigkeit, Fitness für den Alltag und mehr Lebensqualität. Kurzum, mit Ausdauertraining lebt man länger, mit Krafttraining nachweislich besser.“

Bodyweight-Training – Clevere Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht



Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, das klingt nach minimalem Aufwand und lässt auf maximalen Erfolg hoffen. Die Vor- und Nachteile des Bodyweight-Trainings erklärt Sportlehrer und Sportfachwirt Andie Hartmann, Sporttherapeut der METTNAU.

Andie, was genau ist das Bodyweight-Training?

Das ist nichts anderes als ein Eigenkörpergewichtstraining, also ein Training ohne zusätzliche Gewichte oder Geräte. Dabei arbeitet die Muskulatur gegen die Schwerkraft des eigenen Körpers. Man spricht hier auch von sogenannten „funktionellen Übungen“, einer Variante des funktionellen Trainings. All diese Übungen trainieren den Körper nicht isoliert, sondern in Muskelschlingen oder auch Muskelketten. Regelmäßig durchgeführt, machen sie uns für den Alltag und die Freizeit fit.

Was für Übungen sind das beispielsweise?

„Lunches“ (Ausfallschritte), Push Ups (Liegestütze), Pull Ups (Klimmzüge), Squats (Kniebeugen), Situps (Aufzüge), Planks (Unterarmstützen) und Mountainclimbers (Bergsteiger).

Im Prinzip gab es diese Trainingsform – nur mit deutscher Bezeichnung – doch schon lange, oder?

Genau. Die Übungen kennen viele noch aus dem Sportunterricht in der Schule und dem altbekannten Trimm-Dich-Pfad, allerdings erleben sie in den letzten Jahren ein Revival mit neuen, englischsprachigen Namen. Im Übrigen machen wir in unse-

rem Alltag unbewusst viele dieser Bewegungen mehrfach pro Tag. Beispielsweise die Kniebeuge, wenn wir etwas aufheben, eine Kiste anheben oder abstellen.

Neben der Tatsache, dass man mit dem Training orts-, zeit- und wetterunabhängig ist, welche Vorteile bietet es noch?

Mit dem Bodyweight-Training, richtig und regelmäßig durchgeführt, wird der Stoffwechsel angeregt, Fett verbrannt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Der Körper wird beweglicher, stabiler, die dadurch erworbene Körperspannung sorgt für eine bessere Körperhaltung und die Gelenke gewinnen an Stabilität. Allgemein erlangen wir Fitness und mehr Leistungsfähigkeit, eine bessere Koordinationsfähigkeit und Balance. Ein weiterer Vorteil: Das Training ist kostenlos und man braucht keine kostspielige Kleidung oder Ausrüstung und erspart sich den Aufwand für den Weg ins Fitnessstudio. Und: Man kann die Übungen sogar draußen in der Natur durchführen. Nicht zuletzt senkt das Training mit dem eigenen Körpergewicht das Verletzungsrisiko.

Das klingt alles so gut, gibt es überhaupt Nachteile?

Naja, die Übungen können zwar durch die Häufigkeit der Wiederholungen, nicht aber durch die Steigerung des Widerstandes erhöht werden. Möchte man beispielsweise Muskelmasse aufbauen, wäre das im Prinzip nur mithilfe von Zusatzgewichten erreichbar. Außerdem besuchen viele Menschen ein Fitnessstudio wegen der sozialen Komponente, die mit dem Training zu Hause wegfällt. Zudem gehört natürlich ein gewisser Grad an Eigenmotivation und Disziplin dazu, das Training nicht „auf morgen“ zu verschieben, sondern regelmäßig durchzuführen.

Was müssen Anfänger beachten?

Bei uns auf der METTNAU findet das Training für unsere Gäste in Gruppen statt, das macht natürlich noch mal mehr Spaß. Und wir Sporttherapeuten achten darauf, dass die Übungen richtig ausgeführt werden, um ein Verletzungsrisiko auszuschließen. Bestenfalls besucht man als Trainingsstart einen Kurs, bei denen Bewegungsabläufe durch Trainer korrigiert werden oder bucht sogar einen Personal Trainer. Danach kann man gut alleine trainieren.

Weg mit dem Winterspeck! Wie sinnvoll sind Trend-Diäten?



Die Jahreswende ist in der Regel mit guten Vorsätzen verbunden. Schließlich hat der Dezember – dank der Festtage und gemütlichen Sofaabenden mit Printen und Plätzchen - seinen Tribut gefordert. Die Muskeln sind lahm, der Hosenbund kneift, Lifestyle-Magazine präsentieren wieder Diäten mit vollmundigen Versprechen. Aber wie sinnvoll und vor allem nachhaltig sind diese Diäten wirklich? Wir haben gemeinsam mit Jessica Hage, Ernährungsexpertin der METTNAU, drei der beliebtesten Trend-Diäten unter die Lupe genommen.

Das Intervallfasten

Beim Intervallfasten kann man zwischen mehreren Varianten wählen, nämlich zwischen Essenspausen oder ganzen Fastentagen. Auf diese Weise soll der Stoffwechsel lernen, von seinen Reserven zu leben, ohne dass dabei Muskeln abgebaut werden. In der restlichen Zeit darf man essen, worauf man Lust hat – bestenfalls jedoch mit Sinn und Verstand, nämlich kalorienarm und mit viel Gemüse. Bei der 10in2-Methode isst man innerhalb 12 Std. nach Herzenslust, dann folgen 36 Std. Essenspause, in denen nur kalorienfreie Getränke erlaubt sind. Die 5:2-Methode bietet 5 „normale“ Tage, gefolgt von 2 Tagen, in der die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500, bei Männern auf 600 kcal reduziert ist. Kohlenhydrate sind dabei tabu. Die 8:16-Methode ist die beliebteste, denn nach einer Nahrungszufuhr innerhalb von 8 Stunden, darf man einen Teil der 16stündigen Pause in die Nachtruhe verlegen und entspannt „verschlafen“. Mit dem Intervallfasten soll nicht nur das Gewicht reduziert, sondern auch die körpereigenen Heilungskräfte angeregt und Schmerzen gelindert werden. Viele berichten, dass sie sich insgesamt fitter und sogar kreativer fühlen.

» Meinung der Ernährungsexpertin

Reines Fasten hat keine positive Wirkung auf den Körper, wohl aber das Weglassen „schädlicher Substanzen“. Wichtig ist dabei, dass auch in Fastenphasen der Nährstoffbedarf an beispielsweise Calcium oder Eiweiß ausreichend gedeckt wird. Studien, die den versprochenen Effekt des Intervallfastens belegen, gibt es nicht, lediglich Studien, die mit Mäusen unter sterilen Bedingungen durchgeführt wurden, zeigen, dass das Fasten lebensverlängernd wirkt. Wurden die Mäuse jedoch aus dem sterilen Bereich entlassen und Umwelteinflüssen ausgesetzt, zeigte sich, dass ihr Immunsystem vergleichsweise schlechter war und sie sogar früher starben.

Die Paleo-Diät, die Ernährungsweise der „Jäger und Sammler“

Es stehen frische und naturbelassene Lebensmittel auf dem Speiseplan, die es vermutlich schon in der Steinzeit gab. Neben großen Mengen Fleisch (vorzugsweise Wild), gibt es vor allem frischen Fisch, Meeresfrüchte, Ei, Obst, Gemüse, Kräuter,

Pilze, Nüsse und Honig. Da der Steinzeitmensch keine Nutztiere hielt, verzichtet man bei der Paleo-Diät auf Milchprodukte. Auch Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte und gepresste Öle findet man nicht auf dem Speiseplan. Dass Fertigprodukte, „Junk Food“ sowie Zucker tabu sind, erklärt sich von selbst.

» Meinung der Ernährungsexpertin

Generell sind der Verzicht auf Junk Food sowie der Verzehr naturbelassener Lebensmittel gut. Allerdings ist die Diät wegen der hohen Qualitätsansprüche teuer und der Verzicht auf Lebensmittel wie Pasta, Brot und Käse schränkt den Speiseplan extrem ein. Das Vermeiden von Getreide- und Milchprodukten kann zudem zu einem Defizit an Calcium und Vitaminen (insbesondere den wichtigen B-Vitaminen) führen. Letztendlich kommt diese Ernährungsvariante wegen der hohen Fleischlastigkeit für Vegetarier und Veganer nicht in Frage.

Die ketogene Diät – Low Carb, viel Fett & Eiweiß

Ketogen? Der Begriff leitet sich von dem Zustand der Ketose ab. Unser Körper, vor allem das Gehirn, benötigt für einige Funktionen zumindest geringe Mengen Kohlenhydrate. Bei Kohlenhydratmangel werden Fette in der Leber zu sogenannten Ketonkörpern umgewandelt. Diese ersetzen bei der Energiegewinnung die Kohlenhydrate. Der Zustand, in dem der Körper diese erzwungene Fettumwandlung durchführt, nennt sich Ketose, die Basis der ketogenen Diät. Der Energiebedarf wird bei dieser Diät durch 6 bis 8 Prozent Eiweiß und etwa 90 Prozent Fett gedeckt. Kohlenhydrate machen maximal vier Prozent der Ernährung aus. Auf diese Weise soll der Energiestoffwechsel umgestellt und eine Gewichtsabnahme herbeigeführt werden.

» Meinung der Ernährungsexpertin

Vorteile: Schnelle Erfolge der Gewichtsreduktion [allerdings erfolgt in der ersten Zeit die Abnahme durch einen hohen Wasserverlust]. Durch den hohen Fett- und Proteingehalt bleiben Heißhungerattacken meist aus. Nachteile: Eine extreme Ernährungsform und schwierig im Alltag konsequent einzuhalten. Außerdem sind durch die erhöhte Aufnahme anfangs Beschwer-

den möglich, wie Verdauungsprobleme und vermehrt Müdigkeit. Diese Diät-Form schränkt die Nahrungsaufnahme und damit auch das soziale Leben (Einladungen, Essen mit Gästen, am Arbeitsplatz oder „außer Haus“) sehr ein. Der hohe Verzehr von Fleisch und Fisch ist in Frage zu stellen. Er könnte die Purinwerte erhöhen und in Folge sogar zu Arthrose und Gicht führen. Ein weiterer Nebeneffekt: Die Ketonkörper verleihen dem Atem einen unangenehmen süß-sauren Geruch, dem typischen Ketose-Mundgeruch.

FAZIT

All diese Diät-Formen kann man machen, sind jedoch nicht auf einen langfristigen Erfolg angelegt und auf die Dauer kaum durchhaltbar. Sobald die Diät beendet und wieder „normal“ gegessen wird, ist der „Jojo-Effekt“ vorprogrammiert. Was für das Abnehmen wirklich zählt, das ist die Kalorienbilanz – und zwar über den ganzen Tag gesehen. Nach wie vor gilt: Beim Abnehmen hilft eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger, ausreichender Bewegung!

REGELN FÜR DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG

- Fünf Handvoll Obst- und Gemüse-mahlzeiten pro Tag.
- Aufnahme wichtiger Fettsäuren durch beispielsweise Nüsse, fettreicher Seefische und Öle (Achtung, dabei die Kalorien beachten).
- Deckung des Eiweißbedarfs (zu jeder Mahlzeit eine Eiweißkomponente, optimaler Weise mindestens 3 x täglich durch Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Ei, Hülsenfrüchte, Tofu/Sojaprodukte).
- Vollkornprodukte bevorzugen (hohe Sättigung durch Ballaststoffe).
- Mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Getränke.

TEXT UND FOTO NICOLA M. WESTPHAL

NICO'S BLOG:

SYDNE ROME LÄSST GRÜSSEN

Machen Sie Squats? Nein?

Vielleicht Crunches? Oder Planks und Pull Ups? Nein? Doch, bestimmt, vielleicht ohne dass Sie es wissen! Ich finde, dass diese Begriffe nach Dynamik, Schweiß, durchtrainierten Körpern und einer anbetungswürdigen Bauchmuskulatur klingen, oder? Beim Interview mit Andie Hartmann, Sporttherapeut der METTNAU, habe ich viel über Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht erfahren. Und die hip klingenden Namen der Übungen haben mich in der Tat zutiefst beeindruckt – also wenigstens zunächst. Als mir Andie jedoch erklärte, was sich hinter den super coolen Namen verbirgt, war ich schon ein bisschen enttäuscht. Kniebeugen, Liegestütze und Co wurden nämlich nur mit hip klingenden Namen versehen. Wir haben doch alle diese Übungen schon zu Schulzeiten gemacht. In der Turnhalle, zwischen orangefarbenen Medizinbällen und blauen, müffelnden Gymnastikmatten mit Lederschlaufen an den Kanten. Und in den 70ern gab es dann in unseren Wäldern die ersten Trimm-Dich-Pfade, an denen sich jeder mit Eigenkörpergewicht-Übungen fit hielt. Manch einer mag sich vielleicht sogar noch an die Breitensport-Werbekampagne des Deutschen Sportbundes erinnern, mit „Trimmy“, dem quirligen Sportmännchen. Damals ging man nicht joggen, sondern „rennen“. Wir machten Fahrrad- und nicht Biking-Touren, weder Up- noch Downhill. Nach und nach wurde auf einmal alles, was sportlich war, furchtbar englisch. Und im Fernsehen machte Sydne Rome, verkleidet mit Schweißband, knallengem Aerobic-Kostüm und Stulpen zu den Klängen von Techno-Pop atemlose Ansagen für schweißtreibende Hüpf- und Dehnübungen. Wozu die Wollstulpen gut waren, erschließt sich mir im Übrigen bis heute nicht. Na, wie auch immer: Sport tut gut, Bewegung war und ist – unabhängig von Trends und beeindruckenden Bezeichnungen – wichtig für unsere Gesundheit, ja, sogar unerlässlich. „Bewegung ist Leben“, und genau nach diesem Motto der METTNAU gehe ich jetzt Walken. Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Nicola M. Westphal



Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche: **Kerniges Knäckebrot**

Ergibt 20 Scheiben á 50 kcal ■ GESUNDE KOHLENHYDRATE



FOTO NICOLA M. WESTPHAL

Zutaten

80 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
60 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
25 g Sesam
25 g Leinsamen
¼ TL Salz
1 EL Olivenöl
250 ml Wasser

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Alle Zutaten in einer Schüssel wiegen, mit dem Öl und Wasser zu einem eher flüssigen Teig glatrühren. Den Teig auf dem Backblech dünn ausstreichen und bei 170 °C ca. 60 min backen. Wichtig: Das Knäckebrot nach ca. 10 min Backzeit (solange es noch weich ist) in Portionen schneiden und dann weiterbacken.

TIPP: Das Knäckebrot nach dem Backen gut auskühlen lassen und in luftdicht verschließbarem Behälter aufbewahren. Es eignet sich auch als leichter Snack zum Knabbern.

METTNAU erhält Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Bewusstes und ausgewogenes Essen ist ein wichtiger Baustein des METTNAU-Konzeptes. Dass die METTNAU dabei die höchsten Qualitätsstandards erfüllt, wurde

nun von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) durch die erfolgreiche Teilnahme an der Zertifizierung zur „Station Ernährung“ bestätigt. Damit Küchenchef Matthias Kienzle und sein Team das Siegel erhalten konnte, mussten umfangreiche Vorgaben des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Rehakliniken erfüllt werden. Dazu gehören neben einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl mit Vollkornprodukten, frischem Gemüse, Obst und Fisch sowie die Rücksichtnahme auf individuelle Unverträglichkeiten ebenso die Atmosphäre im Speisesaal.

Die METTNAU auf der Urlaubsmesse

Auch in diesem Jahr präsentiert sich die METTNAU wieder auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart.

Sie finden den METTNAU-Stand vom
11.-19. Januar 2020 in Halle 6, Stand 6 E30.

17. -19. Januar | Milchwerk Radolfzell LebensArt bringt den Frühling

Erneut gastiert die bundesweit bekannte Messe LebensArt im Radolfzeller Milchwerk. Vom 17. bis 19. Januar zaubern die Veranstalter, das Lübecker Unternehmen Das AgenturHaus GmbH, eine bunte Vielfalt rund um die Themen Garten, Wohnen und Lifestyle in die Veranstaltungshallen. Kulinarische Köstlichkeiten und Unterhaltung mit Livemusik versprechen ein Einkaufserlebnis für die ganze Familie.

Entspannung im eigenen Garten oder auf dem Balkon wird im hektischen Alltag immer wichtiger. Wie das aussehen kann, zeigt der Garten- und Landschaftsbauer Hainmüller Gartengestaltung e.K. aus Radolfzell. Die Fachleute übernehmen die Pflanzendekoration des Milchwerks und präsentieren sich zudem im Außenbereich.

Dass es im neu gestalteten Garten schön und gemütlich sein soll, ist selbstverständlich. Das sorgfältig ausgewählte Angebot der LebensArt bietet hierzu eine Reihe attraktiver Inspirationen. Hochwertige Wohnideen und neues Gartenmobiliar sind ebenso vertreten wie hübsche Gartenstecker, um das Beet zu verschönern. Wer im

Sommer 2020 im eigenen Whirlpool entspannen möchte, wird ebenso fündig wie jemand, der einfach nur eine Kleinigkeit zur Dekoration sucht. Schicke Mode und Schmuck aus kleinen Manufakturen sind ebenso Teil des Lifestyle-Angebotes.

Am Freitag und Samstag ist die Messe von 10 bis 18 Uhr geöffnet, am Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt für Erwachsene beträgt 7 Euro. Kinder bis einschließlich 15 Jahre erhalten in Begleitung Erwachsener freien Eintritt. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit schwungvoller Musik und kunsthandwerklichen Vorführungen ist inklusive.



FOTO AGENTURHAUS GMBH

31. Januar-2. Februar | Milchwerk Radolfzell Rund um das eigene Zuhause

Die Publikumsmesse HAUS|BAU|ENERGIE bietet Bauherren und jenen, die es werden wollen, alle wichtigen Informationen rund um das eigene Zuhause. Auch Interessenten mit Renovierungsvorhaben kommen ganz auf ihre Kosten. Über 50 Fachbetriebe bieten im Milchwerk Radolfzell von Freitag, 31. Januar, bis Sonntag, 2. Februar, professionelle Beratung vor Ort. Ein umfangreiches Vortragsprogramm rundet die Veranstaltung ab.

Das Eigenheim erfüllt heutzutage nicht mehr nur die Rolle des Daches über dem Kopf, sondern steht für viel mehr. Energieeffizienz, Funktionalität in Verbindung mit Ästhetik und der Wohlfühlfaktor stehen im Zusammenhang mit dem heimischen Quartier. Was bei der Verwirklichung beachtet werden muss, erklären die hochqualifizierten Ausstellerinnen und Aussteller in aufschlussreichen Vorträgen und attraktiven Sonderschauen.

Kompetente Partner in sämtlichen Bereichen laden zum gegenseitigen Kennenlernen ein und stehen bei individuellen Fragen

beratend zur Seite. Außerdem informiert die Baumesse die Besucherinnen und Besucher auch über Finanzierungsvarianten und Bezuschussungsmöglichkeiten. Ebenso werden Themen wie Energieberatung, Smart Home, Einbruchschutz und barrierefreies Wohnen im Kontext der Messe behandelt. Auf der HAUS|BAU|ENERGIE bietet die Vielzahl an ausstellenden Gewerken und neutralen Informations- und Beratungsangeboten die Möglichkeit, sich inspirieren und begeistern zu lassen sowie erste Kontakte zu knüpfen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hausbauenergie.de



FOTO PETER SAUBER AGENTUR

Wandern geht immer!



FOTO TSR GMBH | HARALD WOCHNER

Der See und die Umgebung bieten auch im Winter eine wunderschöne Kulisse zum Wandern. Dank des milden Bodenseeklimas sind viele Wanderwege in der Region ganzjährig begehbar. Ein Grund mehr, unsere Wanderführer nach ihren Lieblingsrouten im Winter zu fragen.

Rundwanderung zwischen Liggeringen und Langenrain

Erhard Mayer, Wanderführer aus Liggeringen, kennt sich vor allem auf dem Bodanrück gut aus. Er schwärmt von den tollen Aussichten bei einer Rundwanderung zwischen Liggeringen und Langenrain.

Von der Dorfmitte im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen starten Sie über den Radweg Richtung Langenrain „Sophienberg“. Bei guter Sicht können Sie von hier aus auf den Gnadensee, den Untersee, die Allee zur Insel Reichenau, die Schweizer und die Österreichischen Alpen, das Schloss Freudental sowie auf die Halbinsel Hori mit dem Schienerberg blicken. Vom Aussichtspunkt gehen Sie weiter in die Orts-

mitte Langenrain und folgen von dort den Wegweisern Richtung Hof Höfen, wo eine Einkehr möglich ist.

Zurück folgen Sie den Wegweisern des Premiumwanderweges SeeGang bis zum Grillplatz Brand und zum Schneckenberg. Hier erwartet Sie ein weiterer einzigartiger Aussichtspunkt, von dem Sie bei guter Sicht fast einen Rundumblick über den Untersee, die Hegau-Vulkane und die Alpen genießen können. Wegweiser für die Bodanrück-Runde bzw. den SeeGang-Zuweg leiten Sie zurück in die Ortsmitte Liggeringens mit Einkehrmöglichkeiten in drei Gasthöfen.

Streckendaten

Einfache Wanderung, meist auf asphaltierten Fahrwegen und Feldwegen, etwa 10 Kilometer, ca. 200 Höhenmeter, Wanderzeit ca. 2,5 bis 3 Stunden.

Anfahrt

Die Wanderung ist sehr gut mit dem Stadtbus Radolfzell Linie 6 zu erreichen. Bei Anfahrt mit dem PKW empfiehlt sich der Start am Parkplatz beim Schneckenberg.

Von Stahringen durch das Ried nach Ludwigshafen

Silja Neumeier, Mitarbeiterin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, hat schon als Kind ihre Oma bei den Radolfzeller Samstagswanderungen begleitet. Sie springt gelegentlich als Wanderführerin ein und zeigt oftmals unbekannte Pfade.

Ausgangspunkt der Wanderung ist der Bahnhof Stahringen. Von dort folgen Sie dem östlich der Gleise verlaufenden Weg in Richtung Wahlwies. Am Spielplatz überqueren Sie die Gleise und gehen ein kleines Stück neben der Straße her zum Radweg in Richtung Bodman, diesem folgen Sie dann bis zur Unterführung. Nach der Unterführung biegen Sie links ab und folgen dem Weg etwa 200 Meter. Dann geht rechts ein Weg ins Ried. Sie laufen durch ein kleines Wäldchen und halten sich an der nächsten Wegkreuzung links in Richtung Espasingen bis zu einer ehemaligen Gärtnerei. Dort biegen Sie rechts in Richtung Bodman ab und folgen etwa 200 Meter der Straße, so erreichen Sie auf der gegenüberliegenden Straßenseite einen kleinen Weg, der links wieder ein Stück Richtung Espasingen führt. Sie überqueren die Stockacher Aach und biegen kurz

nach der Brücke rechts ab in Richtung Ludwigshafen. An der Obstkiste Müller überqueren Sie die Straße und nehmen auf der gegenüberliegenden Seite etwas links davon den Weg mitten ins Ried „Hangen“. Nach etwa 500 Metern erreichen Sie eine kleine Kreuzung. Der linke Weg führt Sie direkt in Richtung Ludwigshafen, der rechte verlängert Ihre Runde durch das Ried um etwa 2 Kilometer. Bei dieser Variante folgen Sie dem kleinen Pfad durch das Ried, bis Sie wieder auf die Stockacher Aach treffen. Hier finden Sie eine große Brücke, bitte biegen Sie vor der Brücke nun links in Richtung Ludwigshafen ab. Dem Premiumwanderweg SeeGang können Sie nun wunderschön am See entlang bis Ludwigshafen folgen.

Variante direkt Richtung Ludwigshafen:

Biegen Sie an der Wegkreuzung nach links ab und folgen dem schmalen Weg, bis dieser sich zu einer Zufahrtsstraße weitert. Hier biegen Sie rechts in Richtung Campingplatz Schachenhorn ab. Lassen Sie den Campingplatz rechts liegen und wandern den Weg am See entlang bis Ludwigshafen.

Streckendaten

Einfache, zumeist ebene Wanderung, meist auf asphaltierten Fahrwegen und Feldwegen, ca. 11 bzw. 13 Kilometer, Wanderzeit ca. 2,5 bis 3 Stunden.

Anfahrt

Mit dem Zug „Seehäse“ von Radolfzell nach Stahringen und von Ludwigshafen stündlich zurück nach Radolfzell.



TEXT MARINA KUPFERSCHMID
FOTOS TSR GMBH



Von Öhningen über die Burg Hohenklingen nach Stein am Rhein

Heidi Kaiser, als Wanderführerin für die TSR GmbH, den Schwarzwaldverein und den Deutschen Alpenverein unterwegs, zieht es gerne auf die hintere Höri:

Von der Ortsmitte Öhningen starten Sie bergauf und folgen den Wegweisern zum Sonnenhof. Hier zweigt links ein Wiesenweg zum Grenzübergang Ölberg ab. Nun geht es weiter bergauf zum Falenberg mit schöner Aussicht auf den Rhein. An einem Grillplatz vorbei geht es nun zur Burg Hohenklingen, die man bis in den Turm erkunden kann. Von hier hat man eine schöne Aussicht auf Stein am Rhein und Umgebung. Von der Burg aus kann man direkt zum Ort absteigen. Etwas länger, aber

angenehmer zu gehen und mit schönen Aussichten ist der Abstieg, wenn man den Wegweisern Richtung Hemishofen folgt und bei der nächsten Kreuzung links Richtung Stein am Rhein abbiegt. Einkehrmöglichkeiten gibt es im Restaurant der Burg Hohenklingen sowie in Stein am Rhein.

Streckendaten

Einfache Wanderung auf asphaltierten Fahrwegen, Feld- und Waldwegen, ca. 9 Kilometer, ca. 200 Höhenmeter, Wanderzeit ca. 3 Stunden.

Anfahrt Von Radolfzell fährt stündlich der Höri-Bus 200 nach Öhningen und Stein am Rhein.

Immer wieder samstags!

Die Tourist-Information Radolfzell bietet ganzjährig jeden Samstag geführte Wanderungen an. Treffpunkt ist in der Regel um 13 Uhr am Bahnhof Radolfzell. Von dort fährt die Gruppe meist mit dem ÖPNV zum eigentlichen Startpunkt der Wanderung in einem der Radolfzeller Ortsteile oder auch in einem der umliegenden Orte. Bei Wanderungen auf der Halbinsel Höri trifft man sich etwas früher. Wanderer können sich auf www.radolfzell-tourismus.de, im „Hallo Radolfzell“, in den Aushängen am Bahnhof oder in der Tourist-Information über die jeweils anstehende Route informieren.

Wer auf eigene Faust wandern möchte, erhält in der Tourist-Information Radolfzell die Wanderkarte „Radolfzeller Runden“ sowie weitere Wanderkarten und -broschüren der Region.



„Umweltbildung ist uns wichtig!“

Das Naturschutzzentrum des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) im Radolfzeller Ortsteil Möggingen ist schon immer **die** Anlaufstelle in der Region für Umweltbildung. Jetzt ist der Startschuss für Neues gefallen. Ein Interview mit dem Projektleiter Kai-Steffen Frank.

Herr Frank, was tut sich gerade im Naturschutzzentrum?

Im Mai letzten Jahres hat der BUND Baden-Württemberg die denkmalgeschützte ehemalige Alte Mühle, in der wir schon über 40 Jahre Mieter waren, von der Stadt Radolfzell erworben. Der Hauskauf ist auch ein deutliches Signal unseres Verbands, mit der Hauptgeschäftsstelle und dem Naturschutzzentrum in Radolfzell am Bodensee bleiben zu wollen. Der Kauf war auch Startschuss für einige Sanierungs- und Umbauarbeiten. Diese sollen unter anderem die Voraussetzungen schaffen, um unseren Ausstellungsbereich zu vergrößern und eine neue Ausstellung zu konzipieren.

Was wird im Mittelpunkt der Ausstellung stehen?

Das Naturschutzgebiet Mindelsee mit seinem Artenreichtum und seinem besonderen Mosaik vielfältiger Lebensräume wird das zentrale Thema unserer Ausstellung sein. Sie soll auch Ausgangspunkt für unsere Führungen werden. Die Schutzbedürftigkeit dieser Lebensräume vieler Tier- und Pflanzenarten ist dabei eine wichtige Botschaft. Wir wollen auch zeigen, wie sich die Kooperation zwischen amtlichem Naturschutz, dem BUND, Landnutzern und Wissenschaftlern bewährt hat. Am Beispiel Mindelsee wollen wir aber auch aktuelle und übergreifende Na-

turschutzthemen und die Bedeutung des Naturschutzgebietes im nationalen und internationalen Kontext beleuchten. Der Mindelsee und seine Umgebung genießen seit Jahrzehnten europäischen Schutz und sind seit 1976 als international bedeutsames Feuchtgebiet für Wat- und Wasservogel anerkannt.

Was ist das Neue und Besondere der Ausstellung?

Einerseits die Gestaltung, andererseits das interaktive Erlebnis. Wir wollen zeigen, wie sich die Vielfalt an Fauna und Flora am Mindelsee zu allen Jahreszeiten präsentiert, wie die verschiedenen Lebensräume – also Moorwiesen, Hochstaudenfluren, Streuwiesen, Weiden, Schilf und Wald – entstanden sind. Dabei sprechen wir alle Sinne an, etwa mit großen Dioramen zum Biotop Wald und dem Lebensraum des Bibers. Interaktive Stationen laden zum Hören, Tasten und Riechen ein. Eine besondere Beleuchtung des Unterwasserreichs wird die Faszination dieser sonst verborgenen Welt unterstreichen. Außerdem haben wir für die Ausstellung ein spannendes Medium entworfen – den „Cube“: einen Holzkubus mit 30 cm Kantenlänge. Unsere Gäste können ihn drehen, öffnen oder drücken und entdecken so überraschende Details. Sie können auch Vogelstimmen erraten oder kurze Erklärvideos anschauen.



Welche neuen Elemente bietet die neue Ausstellung noch?

Unser Highlight wird das Forscherlabor sein, in dem kleine wie große Naturwissenschaftler alles genau unter die Lupe nehmen können. Künftig wollen wir unseren Besuchern und Exkursionsteilnehmern auch Raum zum Ausruhen, zur Stärkung, aber auch zum intensiven Austausch bieten. Deshalb werden wir ein kleines Ausstellungscafé angliedern, in dem unter anderem ausgewählte lokale Bio-Spezialitäten angeboten werden. Neben einer kleinen Fachbibliothek und Mediathek wird es hier auch Infomaterialien geben, um sich in Umwelt- und Naturschutzthemen zu vertiefen.

Die Umweltbildung im BUND-Naturschutzzentrum bekommt also noch mehr Gewicht?

Ja, ganz sicher! Umweltbildung ist uns wichtig und die Nachfrage nach Angeboten sehr groß. Die Ausstellung soll auch Fortbildungsplattform sein. Wir wollen die Besucher mit verschiedenen Fortbildungsmöglichkeiten sensibilisieren und motivieren, aktiv zu werden und Verantwortung für die Natur und den Umweltschutz zu übernehmen. Führungen, Filme und Vorträge für Jung und Alt, für Laien und Fachleute, für Einheimische und Feriengäste sind hierzu vorgesehen.

Bis wann ist mit der Fertigstellung der Ausstellung zu rechnen?

Durch die großzügige Unterstützung der Stiftung Naturschutzfonds Baden-Württemberg konnten wir im letzten Mai loslegen. Es fehlen uns aber zurzeit noch notwendige Mittel zur vollständigen Verwirklichung unserer Pläne. Wir freuen uns deshalb über jede Spende, damit wir unsere Ausstellung im Frühjahr 2021 auch wirklich eröffnen können.

UNTERSTÜTZER WERDEN

Wollen Sie das Projekt unterstützen? Unter dem Stichwort „Mindelsee-Ausstellung“ können Sie spenden an:

Spendenkonto: Sparkasse Hegau-Bodensee
IBAN DE64 6925 0035 0004 0881 00 · BIC SOLADES1SNG

Kontakte für Rückfragen:

kai-steffen.frank@bund.net · Telefon 07732/12507-16/-19

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID FOTOS BUND · FRANK MÜLLER

Segel- u. Motorbootführerscheine für Binnen- und Hochsee
Schnuppersegeln Charter

Event Segeln Bodensee

Wassersportzentrum Radolfzell

Events
Gin-Tasting u. Weinproben
Firmenausfahrten
Familienfeiern

Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstr. 23 78315 Radolfzell
Tel. +49 (0)7732 - 971 931 Mobil +49 (0)172 - 56 78 091
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
https://wassersportzentrum-radolfzell.de

Event-Segeln-Bodensee GmbH
info@event-segeln-bodensee.de
https://event-segeln-bodensee.de

Heiße Winterzeit.

Glühwein & Früchtepunsch

Schlör
BODENSEE
Säfte mir Sril

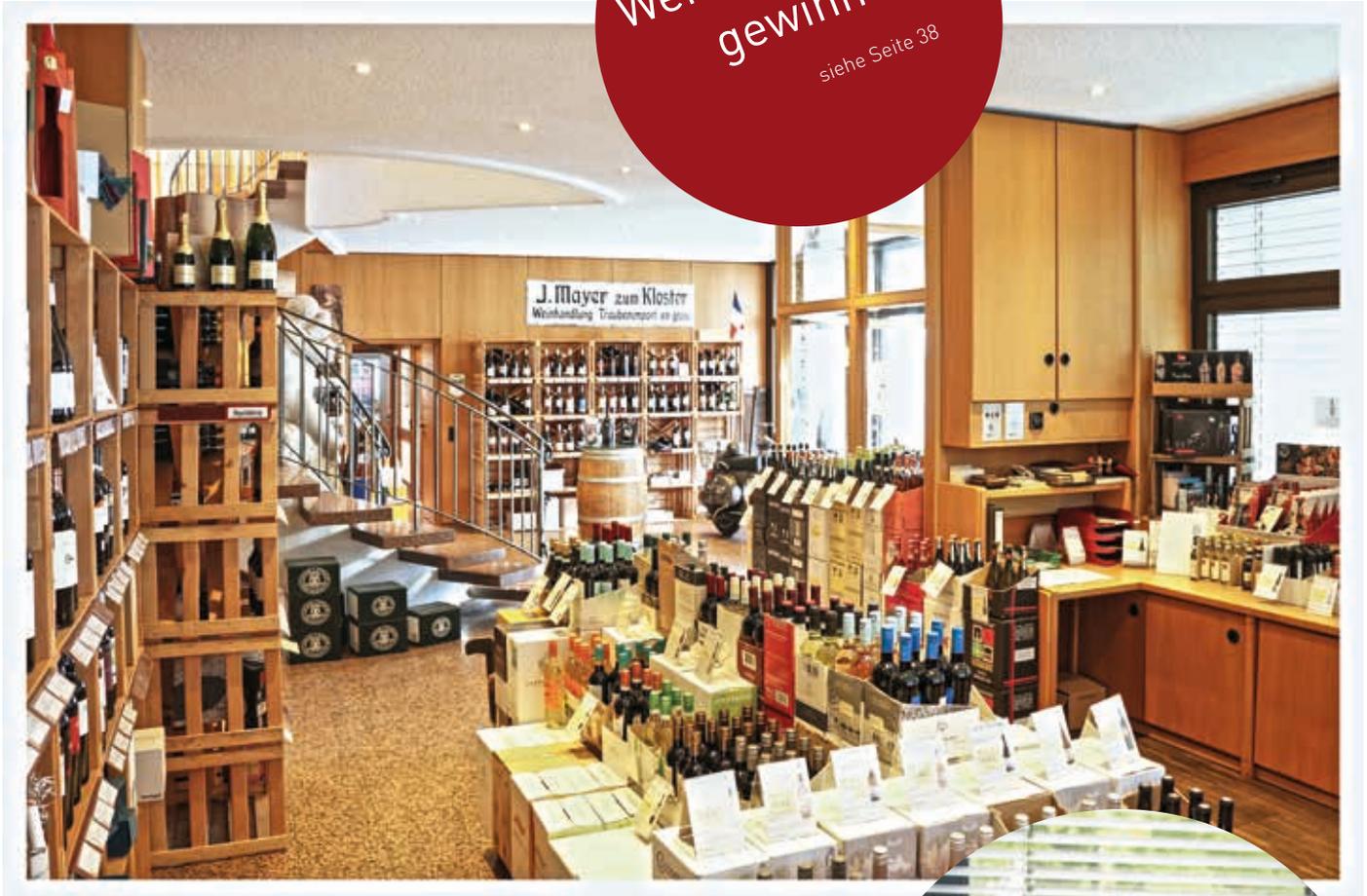
Schlör Direktverkauf · Herrenlandstraße
78315 Radolfzell · Tel. 07732 9971-0

Mo / Do / Fr 9 - 12 Uhr / 13 - 18 Uhr
Di / Mi 9 - 12 Uhr / 13 - 17 Uhr



Weinpaket zu gewinnen!

siehe Seite 38

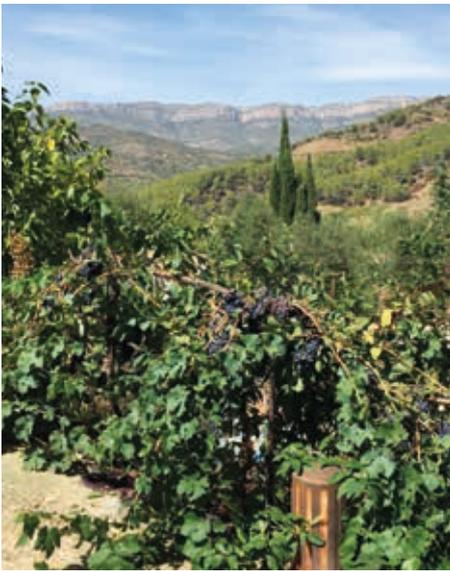


WEINGENUSS AUS DER GANZEN WELT

Es ist eines der ältesten Radolfzeller Familienunternehmen. Seit 137 Jahren steht der Name Mayer Weinimport für Weingenuß aus der ganzen Welt. Die Leidenschaft der Familie Mayer für das Gut „Wein“ ist noch immer ungebrochen und bei der Auswahl der edlen Tropfen wird nichts dem Zufall überlassen.



TEXT MARINA KUPFERSCHMID
FOTOS DESIGNUM | MAYER WEINIMPORT



Weinreise in das Anbaugebiet Priorat bei Barcelona, Degustation in der Bodegas Arrocal in Spanien und kulinarische Verkostung im Campo de Borja.

Dass sich hinter der funktionellen Fassade der Industriehalle mit den einladenden Ausstellungs-, Verkaufs- und Degustationsräumen im vorderen Bereich eines der größten internationalen Weinlager der Region verbirgt, ist auf den ersten Blick nicht erkennbar. Direkt von Winzern und Kellereien bezogen sind in Hochregalen auf 2.000 Quadratmetern rund 600 ausgesuchte Weine aus dem internationalen Sortiment gelagert, die alle Wünsche für Weinfreunde erfüllen. Und mit dem Zugriff auf über 1.000 Weine kann Mayer Weinimport auch ganz spezielle Gaumen bedienen – ein Spektrum von außerordentlich großer Bandbreite, das gleichermaßen für Gastronomen, Großhändler und Endverbraucher zur Verfügung steht.

Der Erfolg des Unternehmens und das einzigartige Sortiment sind geprägt von einer über vier Generationen geprägten Weinkompetenz. Gegründet wurde die Firma Mayer Weinimport 1883 von Josef Mayer mit erstem Geschäftssitz in der Radolfzeller Bahnhofstraße, 14 Jahre später zog Gründer und Geschäftsführer Josef Mayer mit der Belegschaft in das ehemalige Kapuzinerkloster, wo der Importeur sogar sein eigenes Bahnanschlussgleis hatte. Erst 1990 zog man von diesem Standort an den jetzigen in der Herrenlandstraße 69. Heute leitet Geschäftsführer Joachim Mayer in der vierten Generation das Un-

ternehmen und mit seinem Sohn Martin Mayer als Stellvertreter arbeitet bereits die fünfte Generation mit.

Wir kennen jede Kellerei und können jeden Wein in unserem Programm vertreten“, macht Geschäftsführer Joachim Mayer seinen Anspruch deutlich. „Es gibt Verbindungen zu Häusern, die schon länger als 50 Jahre zurückreichen, denn wir legen großen Wert auf konstante Qualität“, unterstreicht er. Jede Partie, die herein- komme, werde degustiert, Offenware generell eigenen Analysen unterzogen. „Vor allem muss Nachhaltigkeit gegeben sein. Wir wollen, dass die Lieferanten ressourcenschonend arbeiten, ohne dass Böden überdüngt oder Schadstoffe eingebracht werden“, betont der Weinexperte. „Bewusst suchen wir Betriebe, die mit krankheitsresistenten Rebsorten arbeiten. Hier liegt die Zukunft des Weinbaus!“ Unter anderem erzählt Joachim Mayer von Winzern, die auf Gründung setzen. „Zum Beispiel werden Rüben gepflanzt, die den Boden aufbrechen und verfaulen. Auf diese Weise werde die Erde gelüftet und natürlich gedüngt. „Es imponiert uns, wenn solche Dinge gemacht werden. Überhaupt sind uns die Menschen wichtig, wir wollen nicht mit Managern, sondern mit Familienbetrieben zusammenarbeiten, in denen Opa, Junior und Enkel im Weinbau aufgehen.“

Mayer Weinimport hat rund 100 Lieferanten in Italien, Spanien, Frankreich, Deutschland, Österreich und auch Übersee. Aktuell ist das Unternehmen dabei, den Einkaufsmarkt in Portugal zu erschließen. „Wir haben wertvolle, günstige und frische Weißweine im Norden im Vinho Verde-Gebiet wie auch sehr hochwertige Weißweine aus dem Alvarinho-Anbaugebiet an der Grenze zu Spanien aufgetan. Ein sehr innovatives Gebiet ist auch Alentejo mit interessanten Rotweinen und tollem Olivenöl. Und natürlich wollen wir auch den Portwein als Klassiker forcieren.“

Alle zwei Jahre veranstaltet Mayer Weinimport in seinen Räumlichkeiten in der Herrenlandstraße eine Mini-Expo. Im Mai ist es wieder soweit. Weinfreunde, Genießer und alle Interessierten sind dazu eingeladen, am 16. und 17. Mai von 11 bis 18 Uhr (am Samstag) und von 11 bis 17 Uhr (am Sonntag) die Weinmesse zu besuchen. Es werden mehr als 200 Weine verkostet, aber auch Grappa und andere Spirituosen aus dem breiten Sortiment.



Lothar Scholze,
Vertrieb,
Martin Mayer,
stellv. Geschäftsführer,
Joachim Mayer,
Geschäftsführer
(von links).



Josef Mayer GmbH & Co.KG
Herrenlandstraße 69 | 78315 Radolfzell
Telefon 07732-99790
info@weinmayer.de | www.weinmayer.de
Öffnungszeiten: Mo-Mi 8-17 Uhr,
Do-Fr 8-18 Uhr, Sa 9.30-13 Uhr



„Wir sind schon drin!“

Glasfaserausbau schreitet zügig voran

Ein Musikvideo im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen im Internet anzuschauen, dafür brauchte man vor Jahren noch Geduld, sehr viel Geduld. Veraltete Kupferleitungen lieferten für das Surfen im WorldWideWeb nur geringe und schwankende Geschwindigkeiten. Das rief 2012 die Stadtwerke auf den Plan; ein zweiköpfiges Team begann in den nördlichen Radolfzeller Ortsteilen mit dem Ausbau hochmoderner und leistungsstarker Glasfaser. Inzwischen ist das Team auf fünf Mitarbeiter im Bereich der Kommunikationstechnik angewachsen, es wurden über 155 km Glasfaserleitungen in ganz Radolfzell verlegt und 1.600 Kunden genießen inzwischen garantierte Bandbreiten.

Aber wie kommt überhaupt das Internet ins Haus? Zu allererst projiziert das Team die unterirdische Trassenplanung, um vorausschauend Leerrohre zu verlegen. Hierbei wird auch kalkuliert, ob ein zusätzlicher DSLAM (Digital Subscriber Line Access Multiplexer) benötigt wird. DSLAMs koordinieren die einzelnen Anschlüsse und übertragen die Daten an oder von einem Knotenpunkt (PoP). Diese Knotenpunkte senden und empfangen alle Daten von einem zentralen Rechenzentrum in Frankfurt am Main. In Radolfzell sind 14 DSLAMs und zwei PoPs im Einsatz, das Glasfasernetz ist dabei redundant aufgebaut. Selbst im Falle eines Stromausfalls, gibt es weiterhin schnelles Internet der Stadtwerke Radolfzell.

Nun geht es weiter in Planung: Für ein Neubaugebiet wie beispielsweise in der Nordstadt berechnet man anhand der Flurstücke die benötigten Fasern. Jede Wohneinheit erhält vier Fasern. Die erste Faser für das Internet und Telefon, die zweite für ein TV-Signal. Faser 3 und 4 werden für zukünftige Entwicklungen wie Smart Meter vorgehalten. Unter Smart Meter versteht man das computergestützte Messen und Steuern von Energieverbrauch und -zufuhr. Anschließend geht es an die Umsetzung: Nach den Tiefbauarbeiten wird von den Stadtwerken in das 80 Zentimeter unter der Oberfläche liegende Leerrohr das Glasfaserkabel mit 144 Fasern mit Hilfe eines Kompressors „eingeblassen“. Würde man das Kabel klassisch ziehen, würden die haarfeinen Glasfasern reißen, das Kabel wäre unbrauchbar.

Die Glasfasern werden direkt ins Haus verlegt bis zu einem HÜP (Hausübergabepunkt). Dort angekommen, übernimmt ein vom Hauseigentümer beauftragter Elektriker die Innenverkabelung. Ist diese fertig gestellt, sind die Stadtwerke wieder am Zug. Die benötigten Glasfasern werden in der Wohnung per Laser angesteuert, im DSLAM überprüft der Monteur, ob das Signal ankommt, abschließend konfiguriert er den Router. Dem World Wide Web steht nichts mehr im Wege.

Die Smart Meter-Technologie ist im Solarenergiedorf Liggeringen übrigens für jeden Nahwärmeanschluss Standard. Die Daten werden permanent an die Heizzentrale übertragen, um hier die größtmögliche Effizienz für den Wärmebedarf zu erzielen.

Mit dem klassischen Internetanschluss ist es nicht getan. Ob Privatperson, Gewerbe- und Industriekunden oder Wohnungsbau-gesellschaften, die Stadtwerke bieten ebenfalls die Möglichkeit, exklusiv Kabelfernsehen, Internetfernsehen oder Telefonie (VoIP) in höchster Qualität einzurichten.

Auch für die Zukunft sind die Stadtwerke in der Breitbandver-sorgung gut aufgestellt. Und das nicht nur, weil die Stadtwerke eine redundante Versorgung aufgebaut haben. „Heute empfehlen wir für den Privathaushalt einen 50 Mbit/s-Anschluss, denn der Standard für Downloadgeschwindigkeit wird in fünf Jahren das Vierfache betragen, schon allein, um Streamingdiensten mit der 4K-Technologie gerecht zu werden“, so Jan Carstensen, Mitarbei-ter für Kommunikationstechnik bei den Stadtwerken.

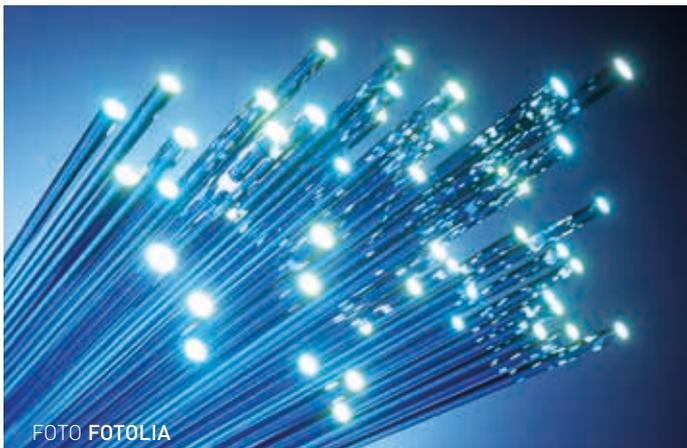


FOTO FOTOLIA



FOTO STADTWERKE

Die Systemelektroniker Timo Morning und Marc Leiz beim Einrichten von Internetanschlüssen an einem DSLAM.

STADTWERKE
RADOLFZELL

*...immer Ort!
vor*

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

Zweirad
MEES
bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

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

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

Verkauf · Verleih · Reparatur

Need some shoes?

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

Veranstaltungen Januar 2020

Donnerstag, 2. Januar

Neujahrskonzert

Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz
Mythos Broadway: Wien-London-New York
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Freitag, 3. Januar

Museumsplausch: Radolfzell – so war's

Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 19-21 Uhr

Freitag-Montag, 3.-6. Januar

44. Naturschutztage am Bodensee

Ort: Milchwerk Radolfzell

Freitag, 3. Januar

Eröffnung, Vorträge und Diskussionen
zum Thema „Klimaschutz heute bis 2030“
14-20 Uhr

Samstag, 4. Januar

Vorträge zum Thema „Landwirtschaft
global bis regional“, Seminare, Foren
und Exkursionen, 9-20 Uhr

Sonntag, 5. Januar

Vorträge zum Thema „Nachhaltiger
Konsum“, Seminare, Foren und
Exkursionen, 9-20 Uhr

Montag, 6. Januar

Vorträge zum Thema „Naturschutz
nah und fern“, 9-12.30 Uhr

Detaillierte Informationen unter
www.naturschutztag.de

Freitag, 10. Januar

DRK Blutspende-Aktionstag

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14-19.30 Uhr

Vogellexkursion Mettnau

Der hohe Norden zu Gast am See
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 14 Uhr

Welcome New Year 2020

Kinder- und Jugendparty
Ort: Lollipop, KinderKulturZentrum
18-21 Uhr (ab 10 Jahren)
21-24 Uhr (ab 14 Jahren)

Samstag, 11. Januar

Modellbahn- und Spielzeuggestube

Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-15 Uhr

Das große Bulli-Abenteuer – Island

mit Peter Gebhard
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Sonntag, 12. Januar

Süßer die Glocken ...

Theater mit den Kulissenschiebern
Ort: Milchwerk Radolfzell, 18-21 Uhr

Montag, 13. Januar

Markelfinger Köpfe

Moderne Ansätze der Schmerztherapie
Vortrag von Dr. Anette Pohlmeier
Ort: Markelfingen, Rathaus, 20 Uhr

Dienstag, 14. Januar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

WunderWelten

Lutz Jäkel: Live-Reportage über die
Schönheit Syriens
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Humor und Tragik

Vortrag von Jürgen Spreemann, 20 Uhr
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum

Donnerstag, 16. Januar

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19 Uhr

Wie man einen Würfel aufpustet:

Mathematik zum Anfassen
Vortrag von Prof. Albrecht Beutelspacher
Ort: Stadtbibliothek, 19 Uhr | s.S. 16

Freitag-Samstag, 17.-18. Januar

JAA! Theaterstück der Jugendgruppe
mit Leiterin Anny da Silva, 20 Uhr
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum

Freitag-Sonntag, 17.-19. Januar

Messe LebensArt | s.S. 25

Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-18 Uhr

Samstag, 18. Januar

Yoga am Bodensee

Bewegung & Entspannung am See
Ort: Mettnau, Turnerheim
Strandbadstraße 19, 8.30-9.30 Uhr

Irischer Abend.

Musik mit Jutta André
Ort: Böhlingen, Atelier „die Werkstatt“
19 Uhr

Sonntag, 19. Januar

Scherben, Schiesser, Scheffel

Führung im Stadtmuseum
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

Donnerstag, 23. Januar

Die Nacht der Musicals

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Freitag, 24. Januar

Bauer sucht – Chiemgauer Volkstheater

Komödie in drei Akten von Bernd Helfrich
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Samstag, 25. Januar

Flohmarkt für Jedermann

Ort: Milchwerk Radolfzell, 9-16 Uhr

Kleidertausch statt Moderausch

Kleidertauschbörse für Jugendliche
Ort: café connect, 11-17 Uhr

Mona Lisa ohne Rahmen. Komödie für
eine Schauspielerin (und ein Smartphone)
von Thomas Rau, 19 Uhr
Ort: Böhlingen, Atelier „die Werkstatt“

Adam, Eva und Trump-Tower

Kabarett-Winter mit Klaus Birk
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Andalusien

Live-Multivisions-Show
von Kerstin und Manfred Munding
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Chorkonzert

Ensemble „Klangfarben“, 20 Uhr
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum

Sonntag, 26. Januar

Berliner Puppentheater

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14/16 Uhr

Der Nussknacker.

Ballett in 2 Akten mit
dem Stadtballett Kiew
Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 Uhr

Dienstag, 28. Januar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Ort: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

Freitag-Sonntag, 31. Januar-2. Februar

Messe Haus | Bau | Energie | s.S. 25

Ort: Milchwerk Radolfzell, 11-18 Uhr



Radolfzeller Wochenmarkt



Jeden Mittwoch und Samstag
von 7-13 Uhr auf dem Marktplatz



Dauerveranstaltungen Januar-Februar 2020

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Samstag + jeden 1. Mi im Monat

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg

10-13 Uhr

BEWEGUNG

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

Treffpunkt: Bahnhofplatz, 13-18 Uhr

Täglich

Geführte E-Mountainbike-Touren

Mit Guide & modernen E-Mountainbikes

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell

(Anmeldung erforderlich), 14-16 Uhr

Täglich

Seeufertour mit dem SEGWAY

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell

(Anmeldung erforderlich), 10.30 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Bis 19. Januar

Scherenschnitte und Malerei

Werke von Thomas Heyl (Scherenschnitte)
und Edda Jachens (Malerei)

Ort: Villa Bosch, Mi-So 14-17.30 Uhr

Bis 16. Februar

Fotoausstellung

„Radolfzell. Wie's war, wie's isch“.

Bilder der 50er und 60er-Jahre

Ort: Stadtmuseum, Di-So 11-17 Uhr

Bis 2. Oktober

Kunst im Baudezernat

Ausstellung der Werke von Shady Almatar

Ort: Baudezernat, Güttinger Straße 3

Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo-Do 12-16 Uhr

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

un·ver·gleich·bar
Poststrasse 5 · 78315 Radolfzell · T 0 77 32 / 94 56 439

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

Veranstaltungen Februar 2020

Samstag, 1. Februar

Preparadise sorry now

Schauspiel von Rainer Werner Fassbinder
Regie: David Gräber
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

Sonntag, 2. Februar

Preisträgerkonzert | s.S. 18

Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“
Ort: Musikschule Radolfzell, 18 Uhr

Dienstag, 4. Februar

WunderWelten. Im Oldtimer durch Asien
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Lessing. Sein Leben, seine Gedanken

Vortrag von Jürgen Spreemann
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

Freitag, 7. Februar

Museumsplausch „Radolfzell – so war’s“

Geschichten über das Stadtleben
in den 60er und 70er Jahren
Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

Samstag, 8. Februar

Alltagspoeten zwischen Folk, Blues und Rock

mit Friedrich & Wiesenhütter
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

Sonntag, 9. Februar

Die alte Stadtapotheke

Führung in den historischen
Apothekenräumen
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

Montag, 10. Februar

Markelfinger Köpfe

„Aus dem Leben eines ehrenamtlichen
Ortsvorstehers“. Vortrag von Lorenz Thum
Ort: Markelfingen, Rathaus, 20 Uhr

Dienstag, 11. Februar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

Einführung in die Pflanzenbestimmung

Vortrag des NABU
Ort: Ideenwerkstatt
Regiment-Piemont-Straße 7, 19.30 Uhr

Voller Einsatz für Kinder

Margot Käßmann im Gespräch
mit Lutz Beisel
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Donnerstag, 13. Februar

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19 Uhr

Freitag, 14. Februar

Vogelexkursion Mettnau

Der hohe Norden zu Gast am See
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 14 Uhr

Samstag, 15. Februar

Yoga am Bodensee

Ort: Mettnau, Turnerheim
Strandbadstraße 19, 8.30-9.30 Uhr

Rhythmen aus aller Welt

Baraka-Tanzfest mit Rainer Dost
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum
20 Uhr

Montag, 17. Februar

Denn er weiß nicht, was er tut

Kabarett Winter mit Sascha Korf
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Dienstag, 18. Februar

Das Phantom der Oper

Das Musical-Highlight von N. C. Weber
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

Samstag, 22. Februar

Hahndrang –

das wahre Gesicht des Mannes!

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum
20 Uhr

Dienstag, 25. Februar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

Donnerstag, 27. Februar

The Spirit of Freddie Mercury – The King of Queen

Bühnenshow mit Tänzern, Sängern
und Videoprojektionen
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 29. Februar

Wer kocht, schießt nicht!

Komödie mit Ulrich Gall Eckernförde
Ort: Böhringen, Atelier „die Werkstatt“
19 Uhr

„Alles Walzer“

Konzert der Südwestdeutschen
Philharmonie Konstanz
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Über 10.000 (€)-Bikes am Lager

Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

- » **E-Bike Center**
in Radolfzell und FN-Immenstaad
- » **Riesige Auswahl**
im Hauptgeschäft Radolfzell und an unseren 4 Standorten auf 10.000m²
- » **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

ELEKTRO WAGNER
Elektro- und Gebäude-technik

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

Radolfzeller Fasnet 2020

Montag, 6. Januar

Traditioneller Männerfrühschoppen

Narrizella Ratoldi
Turnhalle Teggingerschule, 10.30 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Traditioneller Dreikönigsfrühschoppen

Froschenzunft Radolfzell
Litzelhardhalle Liggeringen, 10.30 Uhr
www.froschenzunft.de

Frauenfrühschoppen | Narrizella Ratoldi

Scheffelhof Radolfzell, 11 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Dreikönigsauftakt

Bengelschiesser-Zunft
Rathausplatz Böhringen, 17.11 Uhr
www.bengelschiesser.de

Samstag, 8. Februar

Seniorenfasnacht

Froschenzunft Radolfzell
Froschenstüble, Güttinger Str. 5, 14 Uhr
www.froschenzunft.de

Samstag-Montag, 8.-10. Februar

Narrenspiegel | Narrizella Ratoldi
4 Vorstellungen, Milchwerk Radolfzell
20 Uhr, So zusätzlich 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Freitag-Samstag, 7.-8. Februar

Bunte Abende

Welsbart-Zunft Möggingen
Mindelseehalle Möggingen, 19.30 Uhr
www.nv-möggingen.de

Freitag-Samstag, 14.-15. Februar

Bunte Abende | Schoofwäscherzunft
Homburghalle Stahringen, 19.30 Uhr
www.schoofwaescher.de

Samstag, 15. Februar

Holzhauerball | Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Bunter Abend | Narrenverein Moofanger

Litzelhardhalle Liggeringen, 19.30 Uhr

Sonntag, 16. Februar

Kinderball | Narrizella Ratoldi

Milchwerk Radolfzell, 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Mittwoch, 19. Februar

Hemdglonkerumzug

Altstadt Radolfzell, 19 Uhr
Anschl. Preiskleppern im Scheffelhof
www.narrizella-ratoldi.de

Damencafé

Ort: Markelfingen, Café Diener, 15 Uhr

Donnerstag, 20. Februar

Schmotziger Dunschdig

Straßenfasnacht Kernstadt und Ortsteile
www.narrizella-ratoldi.de

Hemdglonkerball

Bengelschiesser Böhringen
Mehrzweckhalle Böhringen, 20 Uhr
www.bengelschiesser.de

Freitag, 21. Februar

Kinderball | Schoofwäscher-Zunft
Homburghalle Stahringen, 14.30 Uhr

Samstag, 22. Februar

Fasnetumzüge für Kinder

mit Kinder-Narrenbaumstellen
vor dem seemaxx, 10.30 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Kinderball | Froschenzunft Radolfzell

Narrenpalast, Ratoldusstraße, 14 Uhr
www.froschenzunft.de

Männercafé | Narrenverein Moofanger

Torkel Liggeringen, 14 Uhr

Bürgerball | Narrizella Ratoldi

Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Närrischer Abend

Bengelschiesser-Zunft
Mehrzweckhalle Böhringen, 20 Uhr
www.bengelschiesser.de

Bunter Abend

Schimmelreiter Güttingen
Buchenseehalle Güttingen, 19.30 Uhr

Sonntag, 23. Februar

Radolfzeller Fasnetumzug

Innenstadt 13 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Altenkonzert | Narrizella Ratoldi

Milchwerk Radolfzell, 15 Uhr

Narrizella rockt | Jugendveranstaltung

Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr
www.radolfzell.de

Montag, 24. Februar

Frühschoppen | Froschenzunft Radolfzell

Narrenpalast Ratoldusstraße, 10.30 Uhr
www.froschenzunft.de

Närrischer Jahrmarkt

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

Kinderball

Bengelschiesser Böhringen
Mehrzweckhalle Böhringen, 14 Uhr
www.bengelschiesser.de

Kinderumzug | Seifensieder Markelfingen

Markelfingen, Rostiger Anker, 14 Uhr

Froschenball | Froschenzunft Radolfzell

Narrenpalast Ratoldusstraße, 20 Uhr
www.froschenzunft.de

Dienstag, 25. Februar

Närrischer Kaffee

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

Hexenhock im Hexenloch

Markelfingen, Laurentiusstraße, 11 Uhr

Fasnetverbrennen | Narrizella Ratoldi

Marktplatz, 19 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Impressum

'zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 1/20, 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-Straße 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de,

Geschäftsführung: Steven Rückert

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

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

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

Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen
Titelfoto: TSR GmbH | Deutschland abgelichtet Medienproduktion

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

© 2020. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Ein „Genießer-Dinner“ für zwei Personen im Restaurant Strandcafé Mettnau, gestiftet von der METTNAU
- » Ein Weinpaket von Mayer Weinimport Radolfzell im Wert von 25 Euro, 50 Euro oder 75 Euro.

GEWINNSPIELFRAGE: Was ist gemeint, wenn man von der „Fünften Jahreszeit“ spricht?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. Februar 2020 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 UND FOTO TSR GMBH | KUHNLE & KNÖDLER »

Randnotiz: Wohnmobil-Stellplatz

Mit dem Wohnmobil zu reisen, wird immer beliebter. Radolfzell am Bodensee bietet mit 30 neuen Stellplätzen auf der Halbinsel Mettnau in unmittelbarer Nähe zum Naturschutzgebiet ideale Bedingungen für einen Individualurlaub inmitten der attraktiven Freizeitregion. Dank der modernen Ausstattung bietet der ganzjährig geöffnete Wohnmobilstellplatz eine attraktive Infrastruktur. Ein neues Sanitärgebäude mit WCs, Behinderten-Toilette und Duschen, kostenloses W-LAN, Ver- und Entsorgung sorgen für bestmöglichen Komfort.

Der im letzten Sommer eröffnete neue Wohnmobil-Stellplatz ist sehr gut angenommen worden und war bis weit in den Herbst hinein oftmals nahezu voll belegt. Wer vor der Anreise wissen möchte, ob noch Plätze frei sind, kann dies bei der Tourist-Information erfragen.

Informationen zum neuen Wohnmobilstellplatz gibt es auch hier: www.radolfzell-tourismus.de



Radolfzell am Bodensee
zeller
magazin 2020

Das nächste 'zeller magazin' erscheint am 29. Februar 2020. 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



möbel für's leben

interlübke

COR

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

125 Jahre Wohnkultur

wohnstudio mattes | st.-johannis-straße 2-4 | 78315 radolfzell | fon 0 77 32 - 30 75 | www.wohnstudio-mattes.de

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

bodensee 
therme
konstanz

wohlfühlZeit
genießen

www.therme-konstanz.de



Über
40 Top-Marken
bis zu 70%
reduziert!

#markenglücklich

... im Mode-Outlet Radolfzell



seemaxx.
Outlet Center Radolfzell