Radolfzell am Bodensee

’zeller magazin

2020
Mai - Juni

LUST AUF DRAUSSEN
Raus auf’s Rad und los!

SE(E)HNSUCHTSMOMENTE
an Tagen wie diesen

BILDERBUCHTAGE IN DER NATUR
Die schönsten Spaziergänge

METTNAU
BEWEGUNG IST LEBEN

METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin

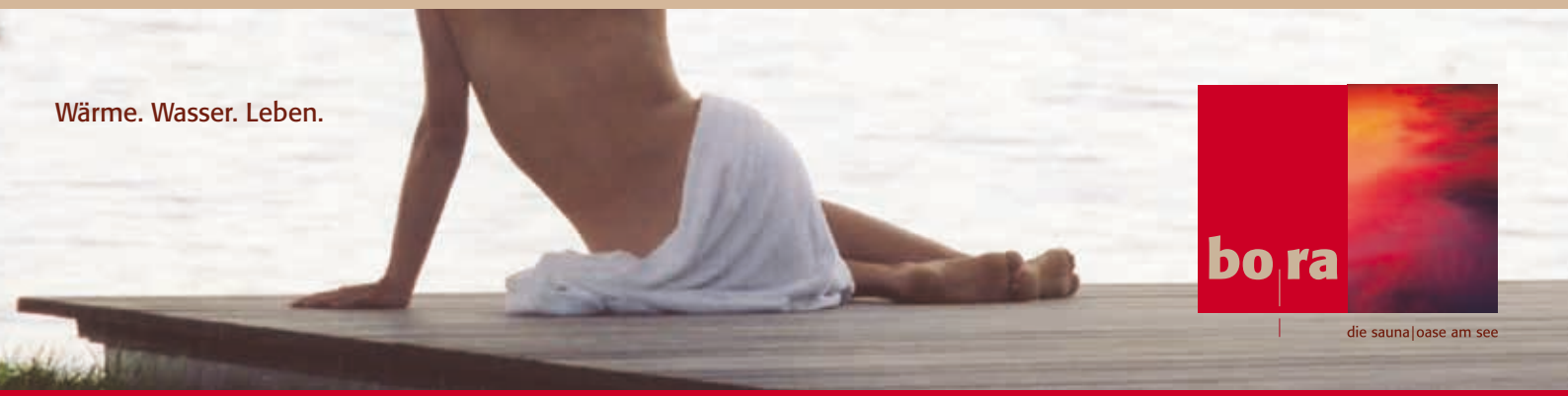
Abo-Jahrespreis (6 Ausgaben) 21,– Euro inkl. Versand innerhalb Deutschland.

Wärme. Wasser. Leben.

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

bo|ra
HotSpaResort

bora HotSpaResort **** **www.bora-hotsparesort.de** Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell T 0049-7732-950400



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

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

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es sind außergewöhnliche Zeiten, die aller Voraussicht nach noch eine Weile bleiben werden – auch wenn sich nach Wochen des Stillstands langsam Licht am Horizont zeigt. Nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die unserer Mitmenschen ist geboten, dass wir weiterhin auf Abstand bleiben – eine große Herausforderung für uns alle. Der Radolfzeller Veranstaltungskalender war in den vergangenen Jahren in den Sommermonaten stets dicht gefüllt, ein Highlight folgte auf das nächste. Die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH verfolgt die aktuellen Entwicklungen und prüft Möglichkeiten, die Konzepte von beliebten Veranstaltungen so anzupassen, dass Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden können. Auch über neue Veranstaltungsformate wird nachgedacht. Lassen Sie uns deshalb mit Vorfreude in den Sommer gehen, zumal wir in einer Gegend leben, die von Naturreichtum gesegnet ist. Ob allein, zu zweit oder mit der Familie, es gibt viele Möglichkeiten, diese „andere Zeit" zu genießen. Unter anderem haben wir für Sie in dieser Ausgabe schöne Radtouren in der Region zusammengestellt und machen Lust auf Spaziergänge in der Natur. Auch die Radolfzeller Kultur ruht nicht und lädt die Leser zu einem virtuellen Rundgang durch die aktuelle Ausstellung in der Villa Bosch ein. Ebenso berichten wir über den Radolfzeller Einzelhandel und die Gastronomie, die im Zuge ihrer vorübergehenden Schließungen neue Serviceangebote geschaffen haben. Wir wünschen uns sehr, dass viele Radolfzeller die Angebote nutzen. So können wir die Gastronomiebetriebe und lokale, oftmals inhabergeführte Einzelhändler unterstützen, damit diese die Krise durchstehen und danach wieder für die Gäste da sein können.

#DehominZell

Auf ein baldiges Wiedersehen. Bleiben Sie gesund!

Ihre Nina Hanstein
Geschäftsführerin
der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

INHALT

Fünf Freunde frönen dem Cover-Rock **4-5**

Hildegard-Heilpraktikerin Sabine Christ **6-7**

Lust auf draußen: Raus auf's Rad und los! **8-9**

„Se(e)hnsuchtsmomente" an Tagen wie diesen **10-11**

Abenteuer in Keramik und Glas **12-13**

Neue Ideen für die Kulturnacht **14-15**

Eine Galerie in Warteposition **16-17**

Wohlfühlplatz-Award für Radolfzell **18**

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

Labhards Lesestoff **25**

Stadtbibliothek: Heiß auf Lesen **26**

Stadtbibliothek: Onleihe sichert das Lesevergnügen **27**

Bilderbuchtage in der Natur **28-29**

Pematech AG: Spezialisten für den Anlagenbau **30-31**

Stadtwerke: Schiesser pachtet die Sonne **32-33**

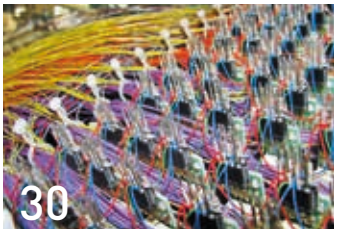
Kinderfest in Markelfingen **34**

Bestell- und Lieferservice
der Radolfzeller Gastronomen und Händler **35**

Veranstaltungen im Sommer 2020 ..... **36-37**

Impressum **37**

Gewinnspiel | Randnotiz | RUDOLF **38**



www.recover-rockband.de

RECOVER

CLASSIC ROCK

Fünf Freunde frönen dem

Cover-Rock

Die Radolfzeller Rockband „Recover“ im Porträt
und ihr Weg zum musikalischen Lokalmatador

Die Zeller Rockband „Recover"

Dahinter verbergen sich Walther Stoll, Andi Fellhauer, Reiner Labuske, Matthias Kottucz und Erwin Riegel. Das Alter der Musiker liegt zwischen 50 und 68 Jahren, ihr Publikum: Jung und Alt. Ihr musikalisches Repertoire ist Classic Rock, hauptsächlich Songs der 70er und 80er Jahre. Im Jahr 2011 gegründet, hat sich die Band zu einem Lokalmatador Radolfzeller Veranstaltungen entwickelt.

Rückblende ins Jahr 2010

Vier der fünf Musiker lernen sich im Dezember bei einem Weißwurstfrühstück kennen. Man kommt ins Gespräch, redet über Musik und schnell steht fest: Wir müssen unbedingt etwas zusammen machen. Bereits zwei Wochen später die erste gemeinsame Probe und sofort ist klar: Ja, ebenso musikalisch wie auch menschlich liegen wir auf derselben Frequenz! Einzig ein Schlagzeuger fehlt. Walther Stoll erinnert sich an einen Schlagzeuger, der ihn zutiefst beeindruckt hatte, Andreas Fellhauer. „Andi wollte sich eigentlich gar nicht auf eine Band einlassen, hatte er doch zu dem Zeitpunkt echt genug mit drei kleinen Kindern und seinem Job um die Ohren", erzählt Walther Stoll. „Aber wir wussten schon, womit wir ihn kriegen konnten", fügt er lachend hinzu. Die Band hatte für die erste gemeinsame Begegnung im Proberaum extra solche Stücke rausgesucht, die richtig gute Gesangsnummern enthielten. Andi, nicht nur Schlagzeuger, sondern auch grandioser Sänger, konnte sich bei den Nummern richtig austoben. Es brauchte keine weitere verbale Überzeugungsarbeit, das Resultat: Die Geburtsstunde der Band Recover.

Musik und Freundschaft

„Musik, das hat etwas mit Harmonie zu tun und das ist bei uns auch auf menschlicher Ebene spürbar", erzählt Reiner Labuske. „Nicht nur wir, sondern auch unsere Frauen und Familien verstehen sich super untereinander." Jedes Bandmitglied bringt seine Charaktereigenschaften mit. Als sich die Männer gegenseitig beschreiben sollen, überlegen sie kurz, lachen, feixen ein wenig und meinen schließlich: „Erwin, der Bassist, ist unsere gute Seele, der älteste von uns, ist erfahren, manchmal sogar richtig weise, aber ebenso spontan und kompromissbereit. Gitarrist Reiner ist der ruhende Pol, was er macht, wie er reagiert, das geschieht alles mit Bedacht. Gitarrist Matthias, der Kumpel-Typ, legt Wert auf Harmonie, denkt stets mit dem Herzen und tritt als souveräner Moderator in Aktion. Schlagzeuger Andi ist der absolute Familienmensch und bereichert die Gruppe mit seinem unverwechselbaren, trockenen Humor. Tja und Keyboarder Walther ist der „Womanizer", der Extrovertierte, der „Hans Dampf in allen Gassen". Einen „Band-Leader" gibt es nicht, die Songauswahl oder Konzertplanung wird gemeinschaftlich entschieden. Erwin Riegel erzählt: „Manchmal hören wir Songs im Radio, die sind so super, da weißt du sofort, genau das wollen wir spielen." Manche Stücke covert die Band und bleibt so weit wie möglich am Original, anderen Stücken drücken sie ihre ganz eigene Handschrift, den typischen „Recover Stempel", auf. Matthias Kottucz betont: „Jeder Song hat eine Seele, egal, wie du ein Stück interpretierst. Hauptsache, die Seele lebt weiter, ist spürbar." Einmal in der Woche wird gemeinsam geprobt, das Repertoire ist im Laufe der Zeit auf gut 50 bis 60 verschiedene Titel gewachsen. Bekannt ist Recover vor allem für seine Musikauswahl. Sie spielen Songs von Corey Hart über Tom Petty bis Supertramp, Toto, Journey und Deep Purple, also vorwiegend Rock der 70er und 80er Jahre. Meist spielen sie nicht die Hits, sondern die „B-Seite" der Single. Die Reaktion der Zuhörer ist dann oft ähnlich, erzählen sie. Man sähe es den Leuten an, wie sie denken: Hey, das Stück kenne ich und dann, spätestens beim Refrain, erkennen sie die Songs, erinnern sich, verbinden den Song mit einem Erlebnis, mit ihrer Jugend und schwelgen in alten Zeiten.

Mittlerweile hat Recover eine tolle Fan-Base

Oft hören die Musiker sogar, sie seien besser als das Original. Eine Ehre, ein tolles Feedback und Motivation, weiterzumachen. Wo sie einmal gespielt haben, werden sie meist wieder für das nächste Event gebucht. Viele Fans kommen auch zu den Konzerten außerhalb der Region, suchen die Nähe zu den Musikern, quatschen mit ihnen, man kennt sich mittlerweile. Viele Anfragen lehnt die Band ab, denn sie hat ihre Prinzipien. Reiner Labuske erzählt: „Wichtig ist uns, dass unsere Auftritte grundsätzlich einen Konzertcharakter haben und daher lehnen wir Anfragen ab, bei denen wir als Begleit- oder Hintergrundmusik für eine Veranstaltung fungieren sollen." Ihr Publikum ist bunt gemischt. Oft sind es die ganz Jungen, die in vorderster Front abgehen, die die „Musik ihrer Eltern" auf einmal cool finden. „Handgemachte, ehrliche Live-Musik finden die Jüngeren einfach geil", so Walther Stoll. Am besten sind die Veranstaltungen, bei denen Platz zum Tanzen ist. „Wir haben Leute, die zu unseren Konzerten kommen", erzählt Andi Fellhauer, „die sind gleich beim zweiten oder dritten Song auf der Tanzfläche, gehen richtig ab und animieren auch andere zum Tanzen. Für uns ist das dann so, dass das Publikum und wir uns gegenseitig mitreißen und die Funken sprühen." Mittlerweile machen sie etwa zehn bis zwölf Konzerte pro Jahr, mehr schaffen sie nicht, da sie alle noch einen Job, Partnerinnen, Kinder und manche von ihnen sogar schon Enkelkinder haben.

Einige Veranstaltungen gehören jedes Jahr dazu, so etwa der Auftritt im Strandbad auf der Mettnau bei freiem Eintritt. „Dort hatten wir unseren ersten Auftritt", erzählt Erwin Riegel. „Als Erinnerung daran und aus Verbundenheit mit dem Strandbadbetreiber spielen wir da jeden Sommer. Die Atmosphäre, Open Air und direkt am See, das ist jedes Mal grandios."

Soziales Engagement

Seit vier Jahren engagiert sich die Band auch sozial und ist fester Bestandteil der Friedrichshafener Messe Motorradwelt Bodensee. Mit ihrem Auftritt unterstützen sie gemeinsam mit den Radolfzeller Freebikern die Urmel Kinder Krebshilfe e.V. Mit ihrem letzten Auftritt haben sie erneut Aufsehen geweckt und wurden für eine Veranstaltung in Österreich gebucht. Die Fahrt dorthin und der Transport des Equipments sollte kein Problem sein, denn Walther Stoll hat sich selbst einen kleinen Traum erfüllt, der auch seinen Bandkollegen zu Gute kommt. Er hatte schon lange Zeit mit „Brunhilde" geliebäugelt und konnte sie für sich gewinnen. Brunhilde ist ein knallrotes Feuerwehrauto, Baujahr 1969 und dient der Band nun als Tour Bus. Die fünf Jungs und Brunhilde – ein eingespieltes Team. Die Band lebt ihre eigene Ideologie und punktet bei den Fans mit ihrer unbändigen Spielfreude, sie macht Musik, die ihnen gefällt, hebt sich vom Mainstream ab und ist vor allem authentisch. Ein Konzept mit Erfolg.

INFOS ZUR BAND: www.recover-rockband.de | www.facebook.com/rockbandrecover/

TEXT UND FOTO **NICOLA M. WESTPHAL**

Die ganze Produktpalette – heilend, biologisch, ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker ...

Gutschein zu gewinnen!

siehe Seite 38

„Der Wandel des Gartens im Leben, das Leben im Wandel des Gartens“

Am Rande von Radolfzell befindet sich der wunderbare Natur- und Kräutergarten von Sabine Christ, die im Rahmen des Grenzenlosen GartenRendezvous regelmäßig die Tore ihres privaten Refugiums für Gäste öffnet. Ein Brief der Hobbygärtnerin über ihre Leidenschaft und ihren Garten im Fluss des Lebens.

Sabine Christ kümmert sich hier um eine ihrer Leidenschaften, die Bienen.

Es ist nichts so beständig wie die Veränderung. Das erlebe ich nicht nur in meinem „Lebens Lauf“, sondern auch in meinem Garten. Der Garten sieht am Tage anders aus als in der Nacht, im Frühling anders als im Sommer, Herbst und Winter und im Laufe eines Lebens.

Als ich vor 15 Jahren unseren Garten zum ersten Mal pflegen durfte, war er mir noch fremd. Bäume und Blumen wurden von anderen fleißigen Besitzern gepflanzt und gepflegt. Mein Garten und ich mussten erst zusammenfinden. Dies ist einfacher gesagt als getan.

Nach all den Lebens- und Gartenjahren sind wir zusammengewachsen und beide haben sich verändert. Im Garten blieben die alten Obstbäume und die Beete, hier und da eine Iris, die Pfefferminze und die Rose vor dem Haus. In meinem Leben war es meine Leidenschaft zum Kochen, die Liebe zu Pflanzen, der Natur und zu Bienen. Wir scheinen also zusammen zu passen. Mein Garten und ich.

Der Garten durfte langsam wachsen, aber mein Lebensweg wurde auf den Kopf gestellt! Heute im Frühjahr 2020 fliegen meine eigenen Bienen schon emsig hin und her, um Wasser, Nektar und Pollen für ihre Nachkommen zu sammeln und mein Mann ist dabei, ein Bienenhaus zu bauen.

Obst und Kräuter in allen Facetten haben wir seit Jahren in Hülle und Fülle. Jedes Jahr kann ich so meiner Leidenschaft nachgehen und von Frühling bis Herbst unseren Keller mit Marmelade, Gelee und Chutney-Gläsern füllen. Tees, Kräuteressige, Öle und Salze dürfen natürlich nicht fehlen. Nicht nur das: Auch Freunde, Nachbarn und Bekannte freuen sich riesig auf diese kleinen Köstlichkeiten.

Mit dem Garten konnte ich allerdings auch das Wissen, das mir meine Großmutter mit in die Wiege legte über gesundes Essen und die Heilkraft, weiter fortführen. Sie besaß das Wissen ihrer Mutter und das von Maria Treben. Ich durfte durch meinen neuen Lebensweg das Wissen von Hildegard von Bingen, Paracelsus, Pfarrer Kneipp und vielen anderen Größen der Volksheilkunde lernen und jetzt gilt es, dies weiterzugeben.

Einen kleinen Gemüsegarten hatte ich bereits vor drei Jahren angelegt. Jetzt ist es jedoch an der Zeit, diesen zu erweitern. Die ersten Kartoffeln, übrigens die ersten, die ich selber in meinem Leben gepflanzt habe, sind in der Erde. Mühevoll wird jede Grasscholle mit einer Grabgabel zum Gemüsebeet umgegraben. Der Komposthaufen, den ich seit Jahren pflege, schenkt mir für die Beete nun wertvolle gute Erde.

Beet für Beet kommen nun Möhren, Radieschen, grüne Bohnen und Stangenbohnen, verschiedene Salate, Tomaten, Chili, Kürbis, Gurken, Zucchini, Zwiebel, Mangold, Blaukraut, Weißkraut, Rosenkohl und vieles mehr dazu.

Meine Bienen, die uns seit einigen Jahren unseren Honig liefern, bekommen somit beim Bestäuben der Obstbäume, Kräuter und natürlich der Blumen, die für die Seele nicht fehlen dürfen, genügend Nahrung und Arbeit.

Ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit und den Mut geschenkt bekommen habe, mich auf diesen Lebensweg zu begeben.
Aus dieser Dankbarkeit möchte ich mein Wissen und die Köstlichkeiten weitergeben, damit der Garten noch viele hundert Jahre in veränderter Form erblühen darf.

Heute, im „Jetzt", soll der Garten „Körper, Seele und Geist" nähren, sowohl meine kleine Familie als auch die Besucher.

Wer mich besuchen möchte, ist „Herzlich Willkommen"!
Schreibt, ruft an, oder schaut, ob die Gartentüre offen ist.

Ihre Sabine Christ, Hildegard-Heilpraktikerin

Näheres unter **www.naturheilpraxis-sabine-christ.de**

TEXT UND FOTOS **SABINE CHRIST**

TEXT TSR GMBH FOTO FOTOLIA

Raus auf‘s Rad und los!

Radfahren ist jetzt der ideale Freizeitspaß – egal ob allein, zu zweit oder mit der Familie. Und die Vielfalt für Touren in der Region lässt keine Langeweile aufkommen.

Zu den beliebtesten Routen, sozusagen „vor der Haustüre", gehört die **Tour über die Vordere Höri** – eine schöne Einsteigertour und auch nach Feierabend mit *22,2 Kilometern* noch gut zu schaffen. Sie fahren zunächst von Radolfzell aus auf dem Fuß- und Radweg nach Moos. Noch vor dem Ortseingang von Moos führt die Route links zum Hafen und weiter am See entlang nach Iznang. Am Iznanger Strandbad geht es vorbei auf dem Uferweg über Gundholzen nach Horn. Wenn Sie auf die Hornstaader Straße treffen, erreichen Sie links abbiegend nach etwa 500 Metern das Seeufer mit der Schiffsanlegestelle. Den Rückweg wählen Sie über die Hornstaader Straße nach Horn hinauf. Über die Weiler Straße erreichen Sie wieder Iznang und gelangen über den Radweg wieder zurück nach Radolfzell.
TIPP: Kurz nach dem Ortsende von Horn sollten Sie den kleinen Abstecher zum Horner Wasserturm mit einem überwältigenden Ausblick nicht versäumen.

Mit *45,9 Kilometern* doppelt so weit, aber dennoch als „leicht" einzustufen ist eine **Radtour zur Insel Reichenau**. Von Radolfzell aus führt der Radweg durch den Ortsteil Markelfingen und weiter parallel zur B33 über Allensbach in Richtung Konstanz. An der Ampelanlage Richtung Reichenau zweigt auch der Radweg ab und führt durch ausgedehnte Naturschutzgebiete über den Damm auf die Insel mit ihren bekannten Kulturstätten wie die Kirchen in Oberzell und Niederzell sowie das Münster und die Klosteranlagen. Der Rückweg führt auf derselben Route nach Radolfzell zurück.

Sportlicher ist eine **Tour über den Bodanrück** mit *24,8 Kilometern*. Start ist am Bahnhof Radolfzell. Sie benutzen die Unterführung zum See und fahren von dort aus links der Ausschilderung „Bodenseeradweg-Richtung Konstanz" folgend durch das Ried nach Markelfingen. Dort angelangt biegen Sie in der Ortsmitte links in die Unterdorfstraße, fahren geradeaus über die Kreuzung in die Oberdorfstraße und biegen dann am Gasthof Kreuz rechts ab und folgen der Kaltbrunner Straße durch den Wald. Am Ende des Waldes geht es leicht bergauf zum Wild- und Freizeitpark Bodanrück und weiter bis zu den Gemeinmärker Höfen. Vorbei an den Höfen halten Sie sich links und radeln bis nach Langenrain. Dort fahren Sie in der Ortsmitte links in Richtung Liggeringen, dem höchst gelegenen Radolfzeller Teilort. Von hier folgen Sie dem Radweg nach Möggingen oder alternativ direkt nach Güttingen. Vorbei an den Buchenseen geht es zurück nach Radolfzell.

Alle diese Touren und vier weitere sind mit ausführlicher Beschreibung, Karte und Höhenprofil in der Radbroschüre der Tourist-Information Radolfzell zu finden sowie im Internet unter *www.radolfzell-tourismus.de/de/entdecken-erleben/radfahren*. Dort kann man auch die GPX-Daten herunterladen, um die Touren in eigene Navis/GPX-Geräte einzuspielen. Wer eine gedruckte Karte bevorzugt, kann diese für jede Tour auch ausdrucken.

Noch mehr Tourenvorschläge mit Offline-Speichermöglichkeit, Infos über Sehenswertes und Ausflugsziele an der Strecke, Unterkünfte und Gastronomiebetriebe sowie nützliche Service-Informationen enthält die kostenlose Rad-App für Radolfzell: *www.radolfzell-tourismus.de/de/entdecken-erleben/radfahren/rad-app-radolfzell.*

FOTO **KUHNLE & KNÖDLER**

Se(e)hnsuchts

FOTOS **TSR GMBH | KUHNLE & KNÖDLER | AG SEEGANG**

momente

KULTUR
Radolfzell
VILLA BOSCH

Abenteuer in Keramik und Glas

TEXT **ANDREAS GABELMANN** FOTOS **NICA HAUG | ANDREAS GABELMANN**

Mit den Skulpturen und Objekten von Nica Haug und Klaus Schultze präsentiert der Kunstverein Radolfzell zwei außergewöhnliche Positionen der zeitgenössischen Keramik. Die Figuren, Köpfe und Paare, die phantasievollen Materialkombinationen und expressiven Formgebilde des Künstlerpaares aus Überlingen verwandeln die Räume der historischen Villa Bosch in einen besonderen Erlebnisort. Aufgrund der Corona-Krise konnte die Ausstellung leider nicht eröffnet werden, ist jedoch nun in einem virtuellen Rundgang zu erleben.

Nica Haug, geboren 1958 in Memmingen, entwickelt ihre ebenso figurativ anmutenden wie abstrakt-archaischen Arbeiten aus der experimentierfreudigen Kombination von gebranntem Ton und geschmolzenem Glas. An der Schwelle zwischen Phantasie und Expression begegnet dem Betrachter ein weitgespanntes Panorama surreal wirkender Skulpturen und Objekte, erfüllt von elementarer Anmut, sinnlicher Heiterkeit und poetischer Vitalität. Der Dialog unterschiedlichster Materialien wie Porzellan, Zement, Metall und Glas lässt reizvolle Gegensätze wie wuchtig und fragil, erdverwandt und transparent entstehen. In der Durchdringung von Farbe und Licht entfalten sich neue, überraschende Assemblagen. Auf gleichermaßen spielerische wie radikale Weise hinterfragt Haug in ihren plastischen Metamorphosen Aussage und Funktion keramischen Gestaltens und beschwört die Eigenkraft von rauem Ton und luzidem Glas als autonome Ausdrucksträger.

Klaus Schultze, geboren 1927 in Frankfurt, von 1979-93 Professor für Keramik an der Akademie für Bildende Künste München, erkundet seit mehr als sechs Jahrzehnten die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des Werkstoffs Ton und gelangt dabei zu autonomen Formschöpfungen, die im Spannungsfeld von Figur und Zeichen ihren ganz eigenen Charakter gewinnen. Im unerschrockenen, spielerisch-virtuosen Einsatz keramikfremder Stoffe wie Metall, Elektrokabel oder Holz erschafft der Freigeist und Querdenker Schultze seine ebenso expressiven wie erzählerischen Phantasiewesen. Ein weiteres zentrales Gestaltungsmittel ist Ziegelstein, den er mit farbigen Glasuren und bildhaften Intarsien bereichert. Aus den lebhaften Figuren und Köpfen, den Gesichtern und Händen, den Paaren und irreal wirkenden Geschöpfen, die Schultzes überreicher Fabulierlust entspringen, spricht eine unbeschwerte Ursprünglichkeit. Kühne Formverwandlungen, sinnenfrohe Neuerfindungen und gezielte Grenzüberschreitungen jenseits der Normen und Regeln keramischer Kunst prägen seine ausdrucksgeladene bildhauerische Sprache.

Mit ihrer sinnlich ansprechenden Ausstellung „Eigene Welten in Keramik und Glas" haben Nica Haug und Klaus Schultze – jeder für sich und auch gemeinsam – ein komplexes Gesamtkunstwerk geschaffen, das sich jeder vordergründigen Einordnung entzieht. Die Künstler verstehen ihr Schaffen als ein „Abenteuer". Unter ihren virtuosen Händen gewinnen die Werkstoffe eine von Tradition und Konvention befreite Ausdrucksform, deren Fülle und Vielfalt den Betrachter in Atem hält. Dem Besucher eröffnet sich ein einzigartiges Panorama, durch das wir wie durch einen üppigen Skulpturengarten lustwandeln können.

INFO ZUR AUSSTELLUNG:
Kunstverein Radolfzell e.V., Villa Bosch

DAUER (ursprünglich):
14. März bis 26. April 2020
Eine Verschiebung der Ausstellung auf einen späteren Zeitpunkt wird momentan geprüft.

Video mit Rundgang: www.kunstverein-radolfzell.de

KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Neue Ideen für die KULTURNACHT

TEXT MARTIN LANG UND MARINA KUPFERSCHMID FOTO MICHAEL SCHRODT

Eigentlich steht ja der Sommer vor der Tür, aber wie bei allen kulturellen Großveranstaltungen starten die Planungen viele Monate im Voraus. So auch für die 16. Radolfzeller Kulturnacht am 2. Oktober 2020.

FOTO MICHAEL SCHRODT

FOTO MARINA KUPFERSCHMID

FOTO MICHAEL SCHRODT

Murielle Orgé, Projektleiterin der Kulturnacht, und Martin Lang, Leiter des Radolfzeller Kulturbüros, haben bereits mit Abschluss der vergangenen Kulturnacht im Herbst 2019 mit den Nachbereitungen und somit auch den Vorbereitungen für die kommende Ausgabe begonnen.

Um die Zufriedenheit der Besucher der Kulturnacht zu untersuchen, wurde mit einem Team aus Konstanzer Studenten, aus verschiedenen Fachbereichen der Universität Konstanz, ein Fragebogen entwickelt, mit dem explorativ und zufällig über 100 Besucher der Kulturnacht 2019 an verschiedenen Standorten in Radolfzell und den Ortsteilen befragt wurden. Die Ergebnisse der Befragung sind nun erste Anregungen für das Team des Kulturbüros für Verbesserungen bei Inhalten und dem Rahmen der Kulturnacht.

Die befragten Teilnehmer hatten einen Altersdurchschnitt von um die 50 Jahre, waren zu zwei Dritteln weiblich und hatten im Schnitt die Radolfzeller Kulturnacht schon fünfmal in den Jahren zuvor besucht. Über 70 Prozent davon waren sehr zufrieden oder zufrieden mit der Kulturnacht, dabei gaben jedoch über 50 Prozent an, dass sie es nicht schaffen, alle gewünschten Ausstellungsorte am Abend zu besuchen. Viele schätzen insbesondere die Atmosphäre, die Vielfalt, die Gespräche und das Kennenlernen von Neuem. Natürlich gab es auch einige Verbesserungsvorschläge von den Besuchern. So wurde der Wunsch nach mehr moderner und junger Kunst, mehr Musik, mehr Orten der Ruhe, mehr Räumen der Zwischennutzung und mehr Bildhauerei geäußert. Zudem wurde angeregt, das Essensangebot „auf die Hand" zu erweitern und mehr Künstler von außerhalb einzubinden.

Zu keiner einheitlichen Meinung führte die Frage, ob in der Zukunft Eintrittsgeld zur Kulturnacht erhoben werden soll, wie beispielsweise in Singen. Die Verantwortlichen beim Kulturbüro sehen keine konkrete Vergleichbarkeit der beiden Kulturnächte, da in Radolfzell viel mehr Künstler in privaten Räumen und im öffentlichen Raum teilnehmen und der Charakter der Radolfzeller Kulturnacht dadurch sicherlich deutlich verändert werden würde. Nicht alle Vorschläge lassen sich bereits für 2020 umsetzen, doch die ersten Weichen wurden gestellt und Gespräche geführt. In diesem Zuge sollen auch die Teilnahmebedingungen angepasst und modernisiert werden, dies allerdings erst für die Kulturnacht 2021, da die Anmeldungen für 2020 nur bis Anfang April möglich waren. Den frühen Anmeldeschluss begründet die Projektleiterin Murielle Orgé damit, dass genügend Zeit für die Konzeption des Programm-Booklets sowie für dessen Druck und Verteilung eingeplant werden muss. Momentan werden neue Ausstellungsorte gesucht und es besteht nach wie vor ein reger Austausch mit den Künstlerinnen und Künstlern, die alle ebenfalls schon kräftig auf die Kulturnacht hinarbeiten.

Insbesondere im Ortsteil Böhringen, wo im historischen Ortskern das dritte Jahr in Folge ein ganzes Künstlerdorf in Szene gesetzt wird, das einige Tage über die Kulturnacht hinaus zum Besuch einlädt, sind die Kunstschaffenden um Organisatorin Victoria Graf schon seit Ende Januar mit ihrer neuen „Ortszeit 7:77" beschäftigt. Zu den vier bisher „bespielten" Bauernhäusern und Scheunen kommt in diesem Jahr ein weiteres altes Wohnhaus hinzu. Alles wird sich dabei künstlerisch um die magische Zahl 7 drehen, denn die erste urkundliche Erwähnung des Ortsteils erfolgte vor 777 Jahren. So darf man auf das Angebot der 16. Radolfzeller Kulturnacht gespannt sein.

FOTO **MICHAEL SCHRODT**

Kultur im Ortsteil Böhringen

AKTIONS GEMEINSCHAFT RADOLFZELL

Eine Galerie in Warteposition

Es gibt Zeiten, die stellen uns alle vor ganz besondere Herausforderungen. Dazu gehört ganz sicher die Corona-Krise, die weltweit für Maßnahmen sorgt, die wir so noch nie erlebt haben. Alle mit dem Ziel, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, im besten Fall ganz zu vermeiden. Die logische Konsequenz daraus: Unser Leben verändert sich in nahezu allen Bereichen. Das sorgt einerseits für Verunsicherung und bereitet uns Sorgen. Andererseits entstehen vielerorts wunderbare Initiativen und neue Geschäftsmodelle, die unsere tägliche Versorgung sichern und darüber hinaus für Freude, Abwechslung und ein neues Gemeinschaftsgefühl sorgen.

Eigentlich sollte sie längst in luftiger Höhe ihrem Ruf gerecht werden, die längste Freiluftgalerie am Bodensee zu sein. **„aufgehängt & hochgesehen"** ist das Motto der Outdoor-Fotoausstellung in der Radolfzeller Seestraße, die in bester Tradition den idyllischen Straßenzug zu einem Treffpunkt für Kunstfreunde, Spaziergänger und Bummler macht. Bereits im letzten Jahr waren Hobbyfotografen zum zweiten Mal aufgerufen, ihre „Geheim-Blicke Radolfzells" einzureichen. Mitte Februar hatte die Jury die Qual der Wahl und legte unter den zahlreichen Einsendungen ihre Favoriten fest. 34 Motive sollten seit Ende März die Häuser in der Seestraße verbinden und das Schlendern in der Seestraße zu einem besonderen Erlebnis machen. Nur in diesem Jahr ist auch bei dieser Aktion alles anders als geplant. Noch stehen die großen Fotoplatten im Lager und warten auf die Rückkehr der Normalität in unser Leben.

Jetzt erst recht

Weil die Zeit zu Hause längst eine neue Bedeutung bekommen hat, stellen wir die besonderen Motive der Freiluftgalerie mit den Namen der Fotografen einfach an dieser Stelle vor. Und freuen uns, wenn wir Sie zumindest für ein paar Momente an die außergewöhnlichen Plätze in Radolfzell entführen dürfen. Mit großer Vorfreude auf die Zeit, in der wir wieder gemeinsam solche Orte real entdecken und erleben können.

Solidarität mit dem Radolfzeller Handel

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. Dieser aktuell vielgehörte Satz trifft den Nagel auf den Kopf und wie in vielen anderen Städten haben sich die Radolfzeller in vielerlei Hinsicht auf den Weg gemacht. Das gilt auch für den Radolfzeller Handel, die Gewerbetreibenden und die Gastronomie. Ob es sich um die Vielfalt eines Kaufhauses oder den Lieferservice der Lieblingseissorte dreht, hier vor Ort ist tatsächlich vieles möglich, an das vor einigen Wochen noch nicht zu denken war. Immer unter Berücksichtigung der aktuellen Sicherheitsmaßnahmen steht die Versorgung der Bürger im Mittelpunkt und die Aktionsgemeinschaft Radolfzell als Vertretung des Zeller Handels trägt mit vielen Partnern ihren Teil dazu bei. Die aktuellen Angebote der Händlerschaft in unserer Stadt finden Sie zum Beispiel auf diesen Plattformen:

Unter **www.herzlich-einkaufen.de** und auf unserer Facebook-Seite der Aktionsgemeinschaft wird eine Händlerliste mit den jeweiligen Angeboten und Erreichbarkeiten laufend aktualisiert. Folgende Plattformen bieten zudem eine Übersicht über das derzeitige Angebot:

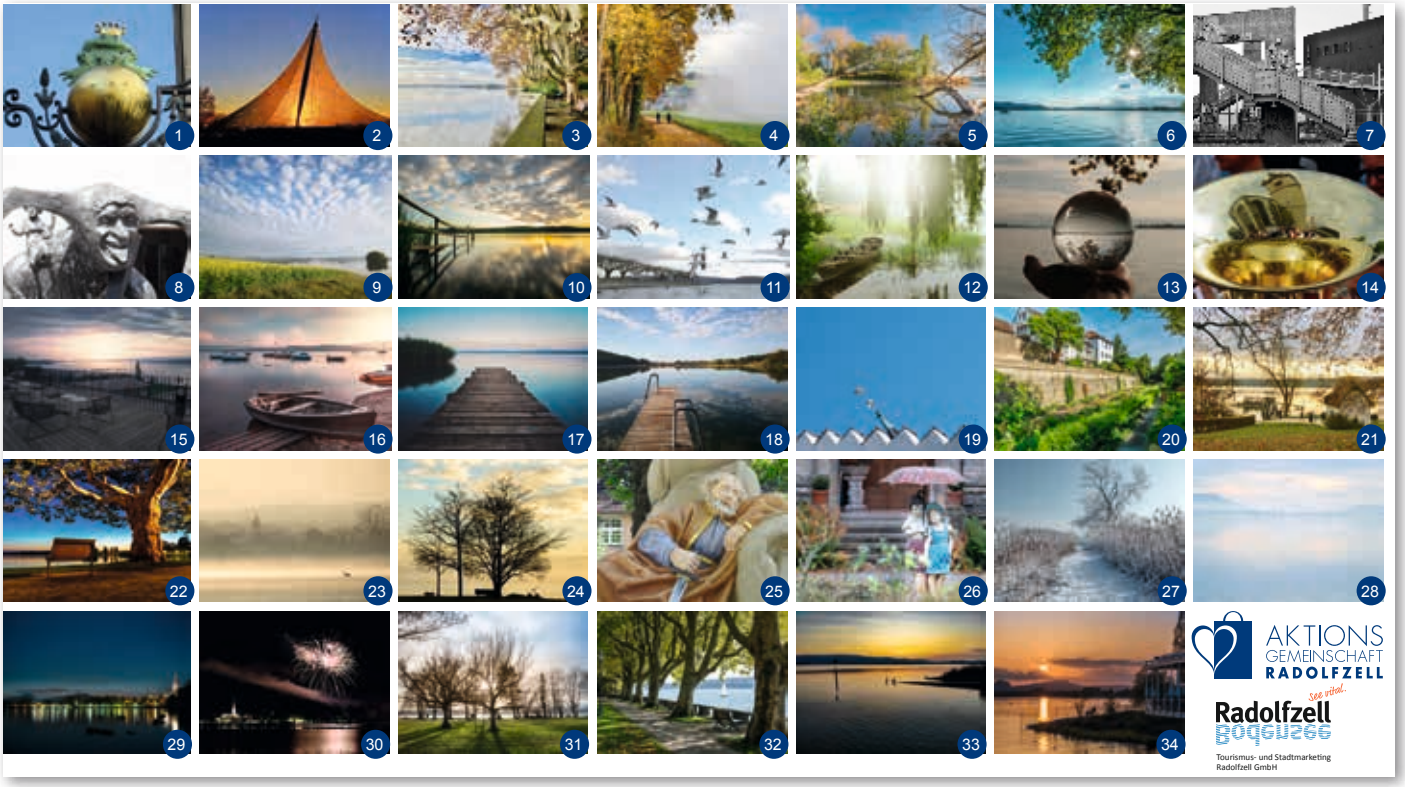
www.skverbindet.de/wirtschaft
wogibtswas.de
www.lieblingsladen.de
www.unternehmerfenster.de

Andreas Joos, 2. Vorsitzender der Aktionsgemeinschaft, bringt es auf den Punkt: „Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben und wir im Sinne einer solidarischen Gemeinschaft mit unseren Entscheidungen alle dazu beitragen, dass sich die Situation bald wieder entspannt. Unterstützen Sie die Anbieter vor Ort, damit wir auch in Zukunft ein buntes Angebot für jeden Geschmack bieten können."

TEXT **BARBARA BURCHARDT** FOTO **KUHNLE & KNÖDLER**

„aufgehängt & hochgesehen“

Die längste Freiluftgalerie am Bodensee 2020



Teilnehmende Fotografen 2020

1 Winfried Brommer
2 Harald Tolksdorf
3 Constanze Fuhrmann
4 Nicole Schlatterer
5 Nicole Schlatterer
6 Marc Kunze
7 Svend Koch
8 Winfried Brommer
9 Judith Krauß
10 Mathias Bialk
11 Adalbert Brütsch
12 Joachim Baumgart
13 Ute Koebler
14 Wolfgang Barthold
15 Anton Path
16 Anton Path
17 Simon Schoch
18 Judith Krauß
19 Arno Fliri
20 Marc Kunze
21 Constanze Fuhrmann
22 Marc Kunze
23 Mathias Bialk
24 Adalbert Brütsch
25 Winfried Brommer
26 Frank Dieterich
27 Kurt Lindner
28 Wilfried Knoll
29 Mathias Bialk
30 Peter Nietsch
31 Tomy Conzelmann
32 Arno Fliri
33 Mike Gerber
34 Nicole Schlatterer

WEITERE INFORMATIONEN
zum Foto-Wettbewerb auf
www.herzlich-einkaufen.de

Sofortkauf ab 500,- Euro möglich.
Die Bilder bleiben dennoch bis 2. Oktober 2020 aufgehängt.

Radolfzeller Gutscheine!

Und für „die Zeit danach“ empfehlen sich auch die Radolfzeller Gutscheine, die im Wert von 5, 10, 20 und 50 Euro erhältlich sind. Für die Zeit der Kontaktsperre (Stand Ende März 2020) sind die Gutscheine wie folgt erhältlich:

Firmenkunden können die Gutscheine weiterhin über die Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft per Mail an akg-radolfzell@t-online.de auf Rechnung bestellen.
Kunden von außerhalb ebenfalls gerne per Mail und gegen Vorkasse.

Aktuell sind die Gutscheine an folgenden Ausgabestellen erhältlich:
Volksbank Konstanz | Niederlassung | Schützenstraße 1 | Telefon 07732/98 00
Sparkasse Hegau-Bodensee | Marktplatz 3 | Telefon 07732/98 42 74-0

Diese Ausgabestellen sind nach der Zeit der Kontaktsperre zusätzlich wieder für Sie da!
Kaufhaus Kratt KG | Marktplatz 13 | Telefon 07732/92 66-0
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH | Bahnhofplatz 2 | Telefon 07732/81-500

FOTOS **KUHNLE & KNÖDLER**

Wohlfühlplatz-Award für Radolfzell

Kurz nach seiner Eröffnung erhält der neue Wohnmobilstellplatz auf der Mettnau eine Auszeichnung des Euro Motorhome Club (EMHC).

Seit 2010 vergibt der EMHC, Deutschlands ältester Wohnmobilclub (gegründet 1977) Preise an Anlagen, die seinen Mitgliedern durch ganz besondere Herzlichkeit und weitere Wohlfühlangebote aufgefallen sind. Auf der Reisemesse CMT in Stuttgart kürte der bundesweit aufgestellte Club wieder zwei Campingplätze und vier Reisemobilstellplätze zu neuen EMHC-Wohlfühlplätzen, darunter den erst vor kurzem eröffneten Wohnmobilstellplatz Mettnau in Radolfzell.

Besonders gut gefiel dem Euro Motorhome Club am Wohnmobilplatz Mettnau die feine Anlage im Grünen, die Nähe zur Altstadt und zum Bodensee sowie die Ausstattung des Stellplatzes mit Serviceangeboten und modernster Bezahltechnik, die Bargeld überflüssig macht. Der ganzjährig geöffnete Wohnmobilplatz bietet eine attraktive Infrastruktur: Ein neues Sanitärgebäude mit WCs, Behindertentoilette und Duschen, kostenloses W-LAN, Ver- und Entsorgung mit bestmöglichem Komfort. „Wir freuen uns riesig über die schöne Bewertung und dass unser Konzept so gut ankommt", zeigt sich Nina Hanstein, Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, überwältigt. Und es werde weiter am Service gearbeitet. „Wenn wir nach Corona wieder starten können, wird der Wohnmobilstellplatz der erste in der Region sein, wo Gäste direkt mit dem Parkschein auch ihre Gästekarten (BODENSEECARD WEST) am Automaten bekommen", kündigt sie an. Bisher mussten die Gäste dafür die Tourist-Information aufsuchen. Damit können nun auch Wohnmobilisten oder Nutzer des Wohnmobilstellplatzes, die außerhalb der Öffnungszeiten des Büros anreisen, sofort von den Vorteilen der BODENSEECARD WEST profitieren, beispielsweise von den Vergünstigungen bei vielen Freizeitangeboten und freier Fahrt für den öffentlichen Personennahverkehr im Landkreis Konstanz bis nach Überlingen und Stein am Rhein.

Neben dem Wohnmobilstellplatz Mettnau wurden der 50plus-Campingpark Fisching in der Steiermark, das Camping-Resort Allweglehen in Berchtesgaden, der SOLE-Reisemobilhafen in Bad Salzungen (Thüringen), der Wohnmobilstellplatz Am Schiffertor in der Hansestadt Stade an der Elbe und der Reisemobilstellplatz „Oasen" auf der dänischen Insel Rømø ausgezeichnet. Die Anzahl der ausgezeichneten Adressen für Wohnmobilfahrer ist mit den sechs neuen Wohlfühlplatz-Awards damit auf 67 angewachsen.

METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:
Wenn das Herz erschöpft ist · Wassersport macht Spaß!
Ernährung: Zertifikat für die METTNAU
Gestärkt auf Schusters Rappen und mit dem Radl

TEXT **NICOLA M. WESTPHAL**
FOTO **METTNAU**

Die METTNAU – Ihr Partner für gesundheitliche Prävention und Rehabilitation

Seit ihrer Eröffnung im Jahre 1958 hat sich die METTNAU zu einer 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. Ebenso werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt.

Das Leistungsangebot der METTNAU steht unter dem Motto „Bewegung ist Leben", denn nur durch das ausgewogene Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, seelischer Balance sowie gesunder Ernährung gewinnen wir die Energie, die wir zur Bewältigung des Alltags brauchen.

Auf der METTNAU arbeitet ein Team von über 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Hand in Hand, darunter 25 Sportlehrer und Therapeuten, 20 Fachärzte wie Internisten, Kardiologen, Ernährungsspezialisten und Psychologen. Zu unseren Gästen gehören sowohl gesetzlich Versicherte als auch Selbstzahler, Mitarbeiter und Führungskräfte von Kleinunternehmen sowie internationaler Konzerne. Im Mittelpunkt unserer Therapie steht stets der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld. Neben der Rehabilitation nach Krankheit setzt die METTNAU mit ihrer gezielten Gesundheitsförderung auf die Prävention, denn das Ziel ist, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

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

Gerne senden wir Ihnen Prospekte und Informationen zu unseren umfassenden stationären und ambulanten Angeboten.
Kontakt: Telefon +49 7732 151-700 oder gaesteservice@mettnau.com
Weitere Informationen finden Sie auch online unter www.mettnau.com

METTNAU
BEWEGUNG IST LEBEN

TOP REHAKLINIK 2020 HERZ FOCUS DEUTSCHLANDS GRÖSSTER REHA-KLINIK-VERGLEICH

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

Wenn **DAS HERZ** erschöpft ist

Es schlägt 60- bis 80-mal pro Minute, am Tag und in der Nacht. Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Was aber, wenn unser Herz schwach ist und unseren Körper nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen kann? Deutschlandweit sind etwa zwei bis drei Millionen Menschen von einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz betroffen.

Über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten berichtet Dr. med. Robin Schulze, Kardiologe und Chefarzt der METTNAU.

Herr Dr. Schulze, an welchen Symptomen leiden Patienten, bei denen eine Herzschwäche bekannt ist?
Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. In aller Regel lässt die körperliche Leistungsfähigkeit spürbar rasch nach. Betroffene leiden häufig unter Atemnot – zunächst unter Belastung, später auch in Ruhe oder nachts, sowie an Dauermüdigkeit. Erkennbares körperliches Zeichen sind Ödeme, also Wassereinlagerungen in den Beinen oder der Lunge. Auch Herzrhythmusstörungen können hinzukommen.

Für diejenigen, bei denen eine Herzschwäche bisher nicht diagnostiziert wurde, welches sind Warnzeichen, bei denen ich einen Arzt aufsuchen sollte?
Erste Warnzeichen sind Atemnot bei Belastung, eine allgemeine Abnahme der Leistungsfähigkeit – beispielsweise beim Treppensteigen, Bergangehen oder schnell laufen – in Verbindung mit Schwellungen an Knöcheln oder Unterschenkeln.

Wie erfolgt die Diagnostik?
Am Anfang steht eine körperliche Untersuchung, meist durch den Hausarzt. Ergänzt wird diese durch ein EKG und Laborwerte. Nach Bedarf erfolgen ein Ultraschall des Herzens, eine Echokardiographie und gegebenenfalls auch das Röntgen von Herz und Lunge. Zur weitergehenden Abklärung können eine Herzkatheter-Untersuchung oder manchmal auch eine Kernspintomographie des Herzens notwendig sein.

Herzinsuffizienz ist weitverbreitet. Was gilt als Ursache?
Herzinsuffizienz kann viele Ursachen haben. Hierzu zählen fortgeschrittene Herzklappenfehler, eine Entzündung des Herzens oder auch ein schwerer Herzinfarkt. Oftmals ist eine jahrelange Überbelastung des Herzens durch Bluthochruck die Ursache, seltener auch Missbrauch von Alkohol, Drogen oder Medikamenten. Bei unzureichender Behandlung kann sich der Zustand weiter verschlechtern und das Risiko für Rhythmusstörungen steigt, bis hin zum Herzversagen.

Welche Maßnahmen werden bei fortgeschrittener Herzschwäche getroffen?
Zuallererst muss die Ursache behandelt werden, das können beispielsweise ein Klappenfehler oder Durchblutungsstörungen des Herzens sein. Eine Herzschwäche wird auch medikamentös behandelt. ACE-Hemmer erweitern die Arterien, Betablocker stabilisieren den Herzrhythmus, Diuretika entwässern den Körper. Wichtig ist vor allem eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient, gute Aufklärung und Selbstkontrolle. So sollten betroffene Patienten beispielsweise täglich morgens ihr Körpergewicht kontrollieren, um Wassereinlagerungen frühestmöglich zu erkennen. Auch tägliche Blutdruck- und Pulskontrolle ist wichtig sowie regelmäßige Kontrollen beim Herzspezialisten. Alkohol sollte, wenn überhaupt, nur in Maßen konsumiert werden. Nicht zuletzt raten wir Patienten mit Herzinsuffizienz zu einer jährlichen Grippeschutzimpfung, da sie zum Kreis besonders gefährdeter Personen gehören.

Inwieweit kann Bewegung helfen?
Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Lebensqualität und stabilisiert den Krankheitsverlauf. Wichtig bei alledem ist, dass das Trainingsmaß vorab mit dem behandelnden Arzt abgesprochen wird. Sowohl Ausdauertraining, wie zum Beispiel das Walken oder das Ergometer Training, als auch dosiertes Krafttraining sind sinnvoll. Von Sportarten mit Stressbelastung oder Wettkampfsportarten wird eher abgeraten.

Was kann man zur Vorbeugung tun?
Mit einem gesunden Lebensstil können wir generell das Risiko für koronare Erkrankungen deutlich reduzieren. Wir auf der METTNAU setzen auf das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung. Außerdem sollte man Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht vermeiden. Wer in Punkto Herzerkrankungen familiär vorbelastet ist, für den ist die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerten ratsam. Ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt sich eine kardiologische Untersuchung. Generell gilt: Ein gesunder Lebensstil und rechtzeitige Behandlung ist die beste Vorsorge bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.

FRAGEN **NICOLA M. WESTPHAL** FOTOS **METTNAU**

WASSERSPORT macht Spaß!

Welche medizinische Einrichtung kann schon von sich behaupten, unterschiedliche Wassersportmöglichkeiten anzubieten und zwar direkt vor der Haustür? Die METTNAU!
Hier profitieren die Gäste von Sportmöglichkeiten in und auf dem Bodensee und ganzjährig in der Schwimmhalle, die nicht nur Spaß machen, sondern auch ein Bonus für die Gesundheit bringen.

DAS RUDERN ist ideal für Menschen, die gern in der freien Natur unterwegs sind und das Wasser lieben. Rudern ist sowohl als Team im Mannschaftsboot als auch als Einzelsport möglich und eignet sich für fast jeden, ebenso zur gesundheitlichen Prävention wie auch als Rehabilitationssport. Das Rudern ist ein Kraftausdauersport, der den ganzen Körper trainiert.
70 Prozent der Kraft kommen aus den Beinen, aber auch die Arme, die Schultern und die gesamte Rumpfmuskulatur werden auf gelenkschonende Weise trainiert. Regelmäßiges Rudern verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper, stärkt das Immunsystem und verbrennt ordentlich Kalorien. Beim Wassersport in der Natur powert man sich nicht nur aus, sondern es kommt schnell zu mentaler Entlastung und zum Stressabbau.

DAS „STAND UP PADDLING" (SUP), auch Stehpaddeln genannt, hat sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt. Staunte man anfangs noch über den Anblick derer, die sich aufrecht auf einer Art Surfbrett stehend und mithilfe eines Stechpaddels auf dem Wasser fortbewegten, haben mittlerweile viele diese Trendsportart für sich entdeckt. Auf der METTNAU können geübte Stand Up Paddler gleich loslegen und „Einsteiger" das innovative Freizeitangebot unverbindlich ausprobieren. Von den Sporttherapeuten in die richtige Technik eingewiesen, findet man schnell Spaß an dem Sport. Das SUP ist ein effektives Training für den ganzen Körper, denn der ist ebenso dynamisch wie auch stabilisierend in Aktion. Gleichzeitig werden die Koordination und das Gleichgewicht gefördert. Das SUP kann als sportliche Einheit wie auch als „gemütliches über das Wasser Spazieren" durchgeführt werden und wird so zu einem geradezu meditativen Ganzkörpertraining.

DAS SCHWIMMEN hat nicht nur einen großen Freizeit- und Spaßfaktor, sondern bietet zudem jede Menge Unterstützung für die Gesundheit und unser Wohlbefinden. Kaum eine andere Sportart beansprucht und stärkt unsere Muskulatur so effektiv wie das Schwimmen. Der Wasserdruck wirkt wie eine Massage und kann – bei richtiger Schwimmtechnik – helfen, Verspannungen zu lösen. Außerdem bringt der Wassersport unser Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel in Schwung und trainiert die Ausdauer. Auch die Venen werden durch die Bewegung im Wasser gestärkt sowie unsere Atemmuskulatur trainiert, was gerade Asthmapatienten zugutekommen kann. Wer Gewicht verlieren möchte, der sollte diese äußerst gelenkschonende Sportart für sich entdecken, denn beim Schwimmen verbrennen wir Fett und formen die Figur. Obwohl das Training durch den Wasserwiderstand sogar noch intensiver wirkt als „auf dem Trockenen", gibt uns das Wasser das Gefühl zu schweben. Dieses Wohlgefühl tut nicht zuletzt unserer Psyche gut. Also: Rein ins kühle Nass!

TEXT **NICOLA M. WESTPHAL** FOTOS **METTNAU | KUHNLE & KNÖDLER**

HINWEIS Naturschutz liegt uns am Herzen. Bitte befahren Sie nicht mit Booten und SUP die durch Bojen gekennzeichneten Wasserflächen und betreten sie im Naturschutzgebiet nicht das Ufer. Bitte verhalten Sie sich rücksichtsvoll gegenüber Tieren und Pflanzen.

ZERTIFIKAT für die METTNAU

FRAGEN **NICOLA M. WESTPHAL** FOTO **METTNAU**

Die METTNAU erhielt am Ende des letzten Jahres von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) das Zertifikat „Station Ernährung – Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken". Küchenchef Matthias Kienzle erzählt im Interview über das Ernährungskonzept der METTNAU und warum ein solches Zertifikat wichtig ist:

Herr Kienzle, in der METTNAU-Küche werden täglich gut 500 Portionen gekocht. Was ist Ihr persönlicher Anspruch an Ihre Arbeit?
Das Wichtigste ist für mich, dass der Gast sich bei uns wohlfühlt und er das Essen genießt. Im Hinterkopf habe ich dabei stets die Ernährung als tragende Säule des METTNAU-Therapie-Konzepts und wie wir den Gast für ein gesundes Essverhalten sensibilisieren können.

Bei der Zertifizierung galt es, „DGE-Qualitätsstandards" umzusetzen. Was genau versteht man darunter?
Im Kern geht es darum, dem Gast die Möglichkeit zu bieten, sich ausgewogen und gemäß den Empfehlungen der DGE zu ernähren. Das bedeutet für uns, zuerst einmal die richtigen Produkte und Speisen in entsprechender Menge anzubieten. Zudem soll der Gast mit Hilfe von Empfehlungen, Beschilderungen und Symbolen durch seine Auswahl geführt werden und so automatisch die richtige Art und Menge an Lebensmitteln zu sich nehmen. Dazu gehören unter anderem ausreichend Obst, Gemüse, Fisch, Milch- und Vollkornprodukte. Fleisch, Wurst und Fertigprodukte sollen eher reduziert werden. Da auf der METTNAU die bewusste Ernährungsweise generell ein wichtiger Bestandteil des Therapie-Konzepts ist, konnten wir die Anforderungen zum Erhalt des Zertifikats gut umsetzen. Mit unserer „herzgesunden Kost" zeigen wir zum Beispiel, wie sich eine gesunde Ernährung mithilfe optimaler Fettqualität durchführen lässt. Dass in unserer Küche so viel wie möglich frisch gekocht wird, liegt nicht nur an unserem eigenen Qualitätsanspruch, sondern schließt gleichzeitig auch die Verwendung von Fertigprodukten aus, die oftmals zu fettig, zu salzig oder zu stark gezuckert sind.

Das klingt, als habe die METTNAU durch ihre eigenen Qualitätsansprüche schon gute Vorarbeit zur Zertifizierung geleistet. Gab es dennoch größere Hindernisse zu überwinden?
Natürlich war es nicht ganz so einfach und wir waren oft nicht sicher, ob wir uns wirklich auf dem richtigen Weg befinden. Dass wir im ersten Zertifizierungsaudit mit 95 % bewertet wurden, macht uns stolz. Die Zertifizierung geht mit einer permanenten Weiterentwicklung und Optimierung aller Küchenabläufe einher. Organisatorisch gab es jedoch im Rahmen der Vorbereitung für das Zertifizierungsaudit sehr viel zu tun und dabei haben wir grundsätzlich die Inhalte aller unserer Team-Besprechungen hinterfragt.

Was zum Beispiel?
Eine Bedingung zur Zertifizierung war die Reduzierung von Warmhaltezeiten der Speisen, die wichtig für den Erhalt der Nährstoffe sind. Dazu war es notwendig, teilweise ganze Kochprozesse umzustellen. Des Weiteren wurde das Angebot von Fisch, vegetarischen Gerichten und Vollkornbeilagen erweitert. Wir verwenden nun ausschließlich Fische aus zertifiziertem und nachhaltigem Fang. Eine große Aufgabe war jedoch, die Gerichte im Speiseplan über eine ganze Woche hinweg so aufzuteilen und auch auszuschildern, dass sie mit dem Gesamtkonzept und den Empfehlungen des DGE übereinstimmen. Darüber hinaus hatte dies auch Auswirkungen auf viele Bereiche inklusive der Neugestaltung von hunderten von Schildern zur Deklaration der Speisen.

Wer war an dem Zertifizierungsprozess beteiligt und wie lange hat er gedauert?
Wir haben grob drei Jahre gebraucht von der Idee bis zur Zertifizierung. Dazu habe ich das gesamte Ernährungsteam ins Boot geholt, also nicht nur die Küche, sondern vor allem auch unsere Diätassistentinnen. Wir haben uns mit der Frage beschäftigt, wie wir unser Angebot noch ausgewogener und vielfältiger gestalten können, welche ernährungsphysiologischen Anforderungen relevant sind, wir dabei aber ebenso den Bedürfnissen und Wünschen der Patienten gerecht werden. In Teamarbeit entstanden gute Ideen. Hinzu kommt, dass sich ein Konzept nur dann erfolgreich umsetzen lässt, wenn alle Beteiligten die Sinnhaftigkeit verstehen und hinter dem Projekt stehen.

Welchen konkreten Nutzen hat die METTNAU von der Zertifizierung?
Mehrere Dinge. Zum einen haben wir uns im Rahmen der Zertifizierung mit Aspekten auseinandergesetzt, die uns schon lange beschäftigt haben. Nun haben wir uns die Zeit nehmen „müssen", diese zu hinterfragen und gemeinsam Lösungen zu finden. Die Festlegung von Abläufen und Prozessschritten im Rahmen des Qualitätsmanagements schafft Sicherheit für Mitarbeiter und sorgt ebenso für eine kontinuierliche Qualität unseres Speisenangebotes. Außerdem schweißt es uns als Team zusammen. Und nicht zuletzt setzen wir ein Signal, denn wir heben uns von anderen Kliniken ab und können unseren Gästen eine zertifizierte Leistung anbieten.

Sie haben große Restaurants geleitet, unter anderem „das Steigenberger" in Konstanz. Nun kochen Sie mit weniger Butter und Salz, in Ihren Soßen sucht man vergeblich Sahne und Wein. Haben sie dabei überhaupt noch Freude am Kochen?
Die Freude am Kochen wird ja nicht dadurch bestimmt, dass ich aus dem Vollen schöpfen kann. Die Freude entsteht, wenn ich mit meinen Möglichkeiten, durch gutes Handwerk, ausgewählte Produkte und ein motiviertes Team dem Gast genau das anbieten kann, was er bei mir erwartet. In der gehobenen Gastronomie mag es mehr Kreativität, Unterhaltung und „Hochwertigkeit" geben – jedoch in einem anderen Kontext. Bei uns sind es Faktoren wie die gesunde Ernährung, das Verfolgen diätetischer Ziele, die Auswahl und der Genuss, die wichtig sind. Und ich möchte an dieser Stelle einmal offen lassen, in welchem Arbeitsbereich der Anspruch letztendlich höher ist.

GESTÄRKT auf Schusters Rappen und mit dem Radl

Frühling, milde Luft, Sonnenstrahlen – da heißt es jetzt wieder für viele: Raus in die Natur! Egal, ob Radeln oder Wandern, Bewegung in der Natur macht Spaß und ist ein wichtiger Beitrag für unsere Gesundheit. Damit man auch auf längeren Touren noch bis zur Heimkehr genügend Power hat, ist es ratsam, neben ausreichend Getränken auch kleine Snacks einzupacken.

Bianca Dengelmaier, Diätassistentin der METTNAU, erklärt:
„Bevor man seine Outdoor-Aktivität startet und sein Lunchpaket schnürt, ist zu überlegen: Wie lange werde ich unterwegs sein und wie anspruchsvoll ist die Strecke? Werde ich vielleicht zu einer Rast in eine Hütte oder ein Restaurant einkehren? Muss ich im Rahmen einer Gewichtsreduktion gegebenenfalls auf die Kalorienzufuhr achten? Auf diese Kriterien abgestimmt, sollten dann die Snacks gewählt werden."
Beim Proviant gilt es zu beachten: Er sollte schnell zuzubereiten sowie gut transportierbar sein und auch kalt und einige Zeit im Rucksack aufbewahrt noch gut schmecken. Für die Wahl der Nährstoffe sollte man wissen: Kohlenhydrate liefern Energie und Proteine dienen dem Muskelaufbau.

Wann esse ich was?
Ein ausgewogenes Frühstück bietet die beste Grundlage für eine gelungene Tour. Dabei schaffen Kohlenhydrate und Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse sowie Hülsenfrüchten eine hervorragende Basis. Außerdem darf eine Eiweißkomponente nicht fehlen, wie sie in Lebensmitteln wie Joghurt, Käse und Quark steckt. Eine einfache Variante „für unterwegs" sind (Vollkorn-)Sandwiches, belegt mit Frischkäse oder Quark und frischem Salat, Gurke oder Kresse. Erfrischend sind auch Obst- und Gemüse-Sticks, sie sind leicht zu verzehren und liefern jede Menge Vitamine. Vorsicht mit Gemüsechips, die sind fettig und extrem kalorienreich. Der Klassiker: Müsliriegel. Fertig gekauft und hygienisch verpackt sind sie gut zu transportieren, können sich jedoch als tückische Zuckerbombe entpuppen. Alternativ kann man selbst Früchte- und Müsliriegel herstellen. (Ein Rezept finden Sie auf Seite 25.) Auch getrocknete Früchte, Nüsse, Kerne und Studentenfutter eignen sich als Snack. Aber Vorsicht: Nüsse nur in Maßen verzehren, schließlich sind Sie äußerst kalorienreich! Manche Menschen setzen als Energie-Kick auf Traubenzucker, den hält die Ernährungsexpertin der METTNAU jedoch als eher ungeeignet und erklärt: „Traubenzucker sättigt nicht, sondern ist ein schneller Energielieferant und sinnvoll bei sehr langen sportlichen Belastungen, um die Leistung zu optimieren oder zur Korrektur eines Unterzuckers bei insulinpflichtigen Diabetikern."

Wandern. Bei einer kurzen Wanderung von bis zu vier Stunden muss man nicht unbedingt einen reichhaltigen Snack mitnehmen, denn gerade beim gemütlichen (Genuss-)Wandern benötigt man eher wenig Energie. Mehrtägige Trekkingtouren mit großem Gepäck erfordern einen höheren Energieumsatz. Nüsse, Müsliriegel und Trockenfleisch, das viel Protein liefert, sind hier gut geeignet.

Radfahren. Hier sieht es ähnlich aus. Eine knackig schnelle Radrunde bedarf keinen Snack. Erst bei einer Belastungsdauer von über zwei Stunden benötigt der Körper zu Energiegewinnung und Leistungserhalt eine zusätzliche Zufuhr an Nährstoffen – allen voran: Kohlenhydrate und eine gleichzeitige Zufuhr von Mineralstoffen. Hier eigenen sich neben Energieriegel und Trockenfrüchten mineralstoffreiche Getränke wie eine „dünne" Apfelschorle und Sportlergetränke. Am besten Wasser wählen – wer mag, kann es mit Minze, Ingwer, Orange oder Zitrone aromatisieren. Wer viel schwitzt und nicht an Bluthochdruck leidet, sollte eher natriumreiches Mineralwasser wählen.

TIPP

- Generell sollen Snacks gewählt werden, die kein Völlegefühl auslösen und leicht verdaulich sind. Denn ein voller Bauch macht träge.
- Für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen.
  Als Faustregel gilt: In Abhängigkeit von der Witterung etwa 0,4-0,8 Liter pro Belastungsstunde.
- Nicht vergessen: Picknickdecke, Reinigungstücher für die Hände und Müllbeutel.

TEXT UND FOTOS **NICOLA M. WESTPHAL**
KLEINES FOTO **METTNAU**

NICO'S BLOG:

FERNWEH

„In fünf Monaten machen wir eine Kreuzfahrt. Westliches Mittelmeer. Da sieht man einfach viel, in kurzer Zeit", erzählt eine Freundin abends in geselliger Runde. „Ach, haben wir auch schon zwei Mal gemacht", hakt eine Bekannte ein. „Toll! Alles organisiert. Den ganzen Tag Essen, so viel wir wollen und leckere Cocktails. All-In. Das ist Urlaub!" Ich schaue in die Runde, sehe vereinzelt zustimmendes Nicken und fühle mich, als gehöre ich irgendwie nicht dazu. Ich trau mich lieber nicht laut zu sagen, was ich von Urlauben mit „Rundum-Sorglos-Paket" halte. „All Inclusive" klingt für mich nach lauwarmen, fettigen Büfetts, Völlerei und Kater am Morgen. Schließlich hat man ja dafür bezahlt. Das muss man reinholen, also rein finanziell betrachtet. Und kaum zu Hause angekommen über die zugelegten Kilos jammern und Diät halten. Jedem das Seine. Jeder versteht wohl unter Erholung und Urlaub etwas anderes. Für mich bedeutet Urlaub im Wesentlichen „Auszeit vom Alltag", Dinge tun und erleben, zu denen ich sonst keine Zeit habe. Egal wo. Das kann sogar direkt vor der Haustür sein. Mit dieser Einstellung bin ich offensichtlich nicht alleine. Immer mehr Leute betreiben „Bike Packing", eine reduzierte und unkonventionelle Art der Reise, easy, spontan und ohne große Ausrüstung. Angeblich die Trendsportart für gestresste Manager – wahrscheinlich aber auch für alle anderen. Nach der Arbeit minimalistisches Gepäck, bestehend aus Schlaf- und Biwaksack sowie Proviant, am Fahrrad befestigen, ab ins Grüne und im Freien übernachten. Und am Morgen geht es gleich zurück zur Arbeit – entspannt und entschleunigt. Bike Packing ist Minimalismus, bedeutet, sich auf das Wesentliche zu besinnen und Natur pur! Sozusagen „Power Relaxing" im Alltag. Also: Warum in die Ferne schweifen? Genießen Sie den Sommer, genießen Sie unsere Region!

Ihre

Nicola M. Westphal

Ein Power-Snack aus der METTNAU-Küche: **Müsliriegel**

Ergibt ca. 16 Riegel á 145 kcal ■ PERFEKT FÜR UNTERWEGS ODER FÜRS BÜRO

FOTO ELENA WESTPHAL

Zutaten
35 g Walnüsse gehackt
35 g Mandeln gehackt o. gehobelt
30 g Haselnüsse gemahlen
50 g Mandeln gemahlen
30 g Leinsamen geschrotet
150 g Trockenobst zerkleinert
80 g Vollkornmehl
80 g Haferflocken
2 Äpfel entkernt und geschält
1 EL Honig (nach Geschmack)
1 Prise Salz

Zubereitung
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen, Rosinen, etc.) und Äpfel pürieren. Das Fruchtpüree mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und diesen auf dem Backblech ca. 0,5 cm dick ausstreichen und 25 min backen. Gut auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

NUN STARTET SIE WIEDER, DIE BELIEBTE REIHE **Jazz am Steg**

Den Auftakt der Veranstaltungsreihe macht das Jazz Piano Trio. Die deutsch-schweizer Formation präsentiert ein abwechslungsreiches Repertoire von Eigenkompositionen und Standards aus den Bereichen Hardbop, Swing und Latin. Mit höchster Sensibilität, Erfahrung und Harmonie gelingt es den Musikern Christian Gutfleisch, Dominik Schürmann und Patrick Manzecchi, unterschiedliche Einflüsse und Rhythmen zu kompakten und eigenständigen Klangbildern zusammenzuführen. Im Zentrum steht dabei stets die Vorliebe für einen sattelfesten Groove, starke Melodien und eine ausgefeilte Harmonik.

Termin: Sonntag, 24. Mai um 11 Uhr neben dem Strandcafé Mettnau. Der Eintritt ist frei.

FOTO VERANSTALTER

Labhard Medien
Medien für Tourismus und Standortmarketing

Noch mehr See Seiten

Bestellung unter www.labhard-shop.de oder telefonisch unter +49 7531 90710

Bodensee Magazin 2020
SeeLeben

Die Höri Bülle
Geschichten, Menschen, Kulinarik

Bodensee Magazin Schweiz Spezial
Die schönsten Ausblicke

GartenTour
Unterwegs zu Deutschlands Schlössern, Parks & Gärten

Bodensee Magazin Vital
Kraft tanken am Bodensee

Kirchen, Klöster & Konzil
Kulturelles Erbe in der Bodenseeregion

Wirtschaftsmagazin Bodensee
Impulse geben

KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

HEISS AUF LESEN©

Freundeskreis Stadtbibliothek startet vor Ort wieder das landesweite Sommerleseclub-Projekt

FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL

HEISS AUF LESEN©

15. JULI

START: MI

Was wären die Sommerferien ohne Bücher? Auch in diesem Jahr engagiert sich der Freundeskreis Stadtbibliothek Radolfzell e.V. wieder für die Umsetzung der landesweiten Ferien-Lese-Aktion HEISS AUF LESEN© vor Ort, denn die Leseförderung der Kinder ist für den jungen Verein Herzensangelegenheit. Dafür schafft er über 100 neue Kinderbücher sowie Preise zur Verlosung an und organisiert eine tolle Abschlussparty. Finanziell unterstützt wird der Freundeskreis Stadtbibliothek dabei von der Werner und Erika Messmer-Stiftung und der Sparkassen-Stiftung.

Die Ferien-Lese-Aktion wird von der Fachstelle für das öffentliche Bibliothekswesen im Regierungspräsidium Freiburg koordiniert. Teilnehmen können Schüler aller Schularten. Kinder können sich kostenlos als Clubmitglied anmelden. Anmeldekarten werden in den Schulen verteilt und liegen in der Stadtbibliothek aus.

FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL

Insbesondere Lesehungrige von der vierten bis zur sechsten Klasse will der Sommerleseclub powern. Die jungen HEISS AUF LESEN©-Clubmitglieder können exklusiv zehn Wochen lang brandneue Bücher mit spannenden, lustigen, abenteuerlichen und coolen Geschichten in der Stadtbibliothek ausleihen. „Die Aktion hat zum Ziel, die Sommerferien als Lesezeit zu etablieren und Spaß am Lesen zu vermitteln. Auch Kinder, die wenig lesen, sind hier genau richtig", macht Petra Wucherer, Leiterin der Stadtbibliothek Radolfzell, deutlich. Wichtig sei auch der Austausch. Mitglieder des Freundeskreises unterhalten sich mit den Kindern darüber, was ihnen an dem Buch gefallen oder auch nicht so gut gefallen hat.

Im vergangenen Jahr nahmen in Radolfzell 113 Kinder an der Aktion teil. Insgesamt wurden 297 Bücher gelesen. Der Spitzenreiter unter den Leseratten hat 30 Bücher geschafft.

MEHR INFORMATIONEN gibt es unter
www.freundebib.de oder www.radolfzell-stadtbibliothek.de

KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

Onleihe sichert das Lesevergnügen

Die Radolfzeller Bürger und Gäste können sich online mit Büchern, Zeitungen, Zeitschriften, Hörbüchern und Infos versorgen.

Die Online-Portale sind stets geöffnet, sie sind Tag und Nacht erreichbar.

FOTO CHRISTIAN JAKL

Für die Nutzung der Online-Angebote können die Bibliotheksausweise neu ausgestellt, zur „All inclusive Karte" erweitert oder auch verlängert werden. Wer daran interessiert ist, kann per E-Mail oder per Telefon zu den aktuellen Bürozeiten Kontakt aufnehmen (siehe Infokasten rechts unten).

Onleihe Hegau-Bodensee
Damit den Literaturfreunden die Lektüre nicht ausgeht: Die Onleihe Hegau-Bodensee ist auch während der Schließzeit geöffnet. Diese bietet den Lesern die Möglichkeit, digitale Medien von zuhause aus oder unterwegs ganz bequem auf den persönlichen Computer oder auf Mobilgeräte wie E-Book-Reader, Smartphones, Notebooks und Tablet-PCs herunter zu laden.

Über 7500 lizensierte Titel für jedes Alter, darunter Zeitungen, Zeitschriften, Romane, Sach- und Hörbücher, stehen hier Tag und Nacht zur digitalen Ausleihe bereit. Es gibt auch eine Auswahl an Schüler- und Lektürehilfen in der Onleihe, diese Titel werden von einer Schulbibliothekarin ausgewählt. Außerdem steht eine große Auswahl an Kinderbüchern und Kinder-Hörspielen, Jugendbüchern und Hörbüchern zur Verfügung

PressReader
Über den PressReader – ein internationales Zeitungs- und Zeitschriftenportal – können Nutzer der Stadtbibliothek mit einem aktiven All-Inclusive-Bibliotheksausweis auf Zeitungen und Zeitschriften aus 70 Ländern zugreifen. Es sind zahlreiche deutsche und internationale Tageszeitungen im Portal, aber auch Zeitschriften zu allen Themen des Lebens. Dieses Portal verfügt sogar über eine Vorlesefunktion.

Brockhaus Online Enzyklopädie
Auf der Suche nach gesichertem Wissen? Die Brockhaus Enzyklopädie liefert mit mehr als 300.000 Stichwörtern und erklärten Begriffen zu 100 Prozent redaktionell geprüfte Informationen – übersichtlich, konzentriert, allgemeinverständlich. Geeignet für die Abi-Vorbereitung und zum Zitieren.

Munzinger Portal und Schüler Duden Basiswissen
Verlässliche Informationen zu Personen des öffentlichen Lebens sowie zu allen Ländern der Welt bietet das etablierte Munzinger Portal. Dort sind auch die Duden Basiswissen Schule und Duden Basiswissen Abitur zu finden. Bei allen Portalen müssen die Interessierten sich jeweils mit ihrer Stadtbibliothek-Lesernummer und dem Passwort anmelden.

WEITERE INFORMATIONEN
zu den Online-Angeboten der Stadtbibliothek finden Sie unter www.radolfzell-stadtbibliothek.de/ebibliothek/

KONTAKT Stadtbibliothek im Österreichischen Schlösschen
Marktplatz 8 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-382 | bibliothek@radolfzell.de
www.radolfzell-stadtbibliothek.de

AKTUELLE BÜROZEITEN Di-Fr 9-16.15 Uhr

Bilderbuchtage in der Natur

Eine der unverwechselbaren Stärken von Radolfzell und seinen Ortsteilen ist die Vielfalt in Natur und Landschaft. Es gibt hier viel mehr zu erleben und es ist abwechslungsreicher als anderswo. Im Frühsommer wird dieser Reichtum besonders deutlich. Naturliebhaber Thomas Giesinger erzählt von seinen schönsten Spaziergängen.

TEXT THOMAS GIESINGER FOTO RADOLFZELLER NATURLIEBHABER | MINDELSEE

Es ist ein Bilderbuchtag Ende Mai. Wir wandern oberhalb von Güttingen, an einem Hang des Bergzugs Bodanrück, der einerseits von wildem Wald, andererseits von herrlichen Wiesen geprägt ist. Als „Magerrasen" werden sie von Fachleuten bezeichnet. Grillen zirpen, es blühen Salbei und Flockenblumen (blau), Klappertopf (gelb) und die ersten Kartäusernelken (dunkles rosa). Eine Bank lädt zum Verweilen ein. Vor uns sehen wir das schöne Dorf mit dem charakteristischen spitzigen Kirchturm, in der Ferne die Silhouette von Radolfzell, dann den Bodensee und – wenn wir Wetterglück haben – die Alpen. So schön, dass wir lange bleiben wollen und uns dann entscheiden: Entweder aufwärts über die Kuppe und den Bodenwald, vorbei am Bisongehege, zum Überlinger See und den Hangwald hinab nach Bodman. Oder wir wandern noch ein Stück auf dieser Seite des Berges und statten den urigen Gastwirtschaften von Liggeringen oder Güttingen einen Besuch ab.

Der Finger im See

Am nächsten Tag bleiben wir in der Nähe der Stadt: Wie ein langer Zeigefinger ragt die Halbinsel Mettnau, am Rand der Altstadt beginnend, in den See. Eine reizvolle Mischung aus offenem Park, Auenwald und großen Riedwiesen mit vielen unterschiedlichen Blickwinkeln über den See erwartet uns. Ein Ziel dabei – der Weg führt durch einen Nachtigallenwald – ist der Mettnau-Turm. Die Aussicht lohnt sich, wieder beschert sie großartige landschaftliche Vielfalt. Ende Mai und Anfang Juni ist die Blühzeit der blauen Sibirischen Schwertlilie. Mit etwas Glück finden wir einige in den Riedwiesen. Wenn nicht, ist der hellgrüne Anblick vor dem Blau des Sees auch so ein Genuss.

Paradiesisch

Jogger schaffen es in 90 Minuten. Wer wandert, sollte sich mindestens vier Stunden Zeit nehmen, um den Mindelsee zu umrunden. Der See und seine Ufer sind Naturschutzgebiet seit über 80 Jahren. Dort warten im Frühsommer Orchideenwiesen auf uns, altrosa und dunkelgrün, vor allem im Osten des Sees. Der Ruf etlicher Nachtigallen erklingt – auch am Tag. Rohrsänger sind zu hören, niedrig kreisende Rotmilane gibt es zu entdecken. Wenn wir es dort bis nach der Dämmerung aushalten, gesellt sich zum Nachtigallen-Gesang das laute Epp-epp-epp der Laubfrösche. Diese für den Mai in unseren Auen und Feucht-

FOTO RINGWALD | KARTÄUSERNELKE

FOTO SCHOLZ | HAUBENTAUCHER

FOTO SCHOLZ | GRAUREIHER

FOTO SCHOLZ | LAUBFROSCH

gebieten so typische Klangkombination, dieses fast tropisch anmutende Hörerlebnis können wir vielerorts rund um Radolfzell bestaunen, auch am Ortsrand von Böhringen.

Mal was anderes

Stichwort Böhringen: Dort ist eine Seen-Expedition möglich. Neben dem Bodensee lassen sich rund um das Dorf vier weitere Seen und Weiher erwandern. Am Böhringer Bahnhof beginnend, gelangen wir Richtung Süden auf der kleinen Straße nach Überlingen am Ried, zum überraschend auftauchenden Ziegeleiweiher. Der Gesang der Grasmücken und Drosseln ergänzt den erholsamen Blick über den See. Auch die Landschaft hinter dem Weiher ist abwechslungsreich und lädt zum Wandern ein. Startpunkt für die Entdeckung zweier weiterer Seen ist der Böhringer Friedhof. Wir gelangen über die Friedenstraße zum Holzplatz (auch da singen oft Nachtigallen!) und biegen rechts ab in einen Bilderbuch-Wald. Nach einer Viertelstunde gelangen wir zu einer Senke: Ein kreisrundes Wasser liegt mitten im Wald: Der kleine, nordisch anmutende Litzelsee. Der Gesang der Waldvögel, das Klopfen der Spechte und die eine oder andere Ente erfreuen uns hier. Von dort aus nach Süden führen schmale Waldwege zum Böhringer See, wo wir wahlweise Vögel beobachten, baden oder einkehren können. Grau- oder Silberreiher, Haubentaucher und trinkende Mehlschwalben suchen den See auf.

Warum ist die Radolfzeller Landschaft so vielfältig?

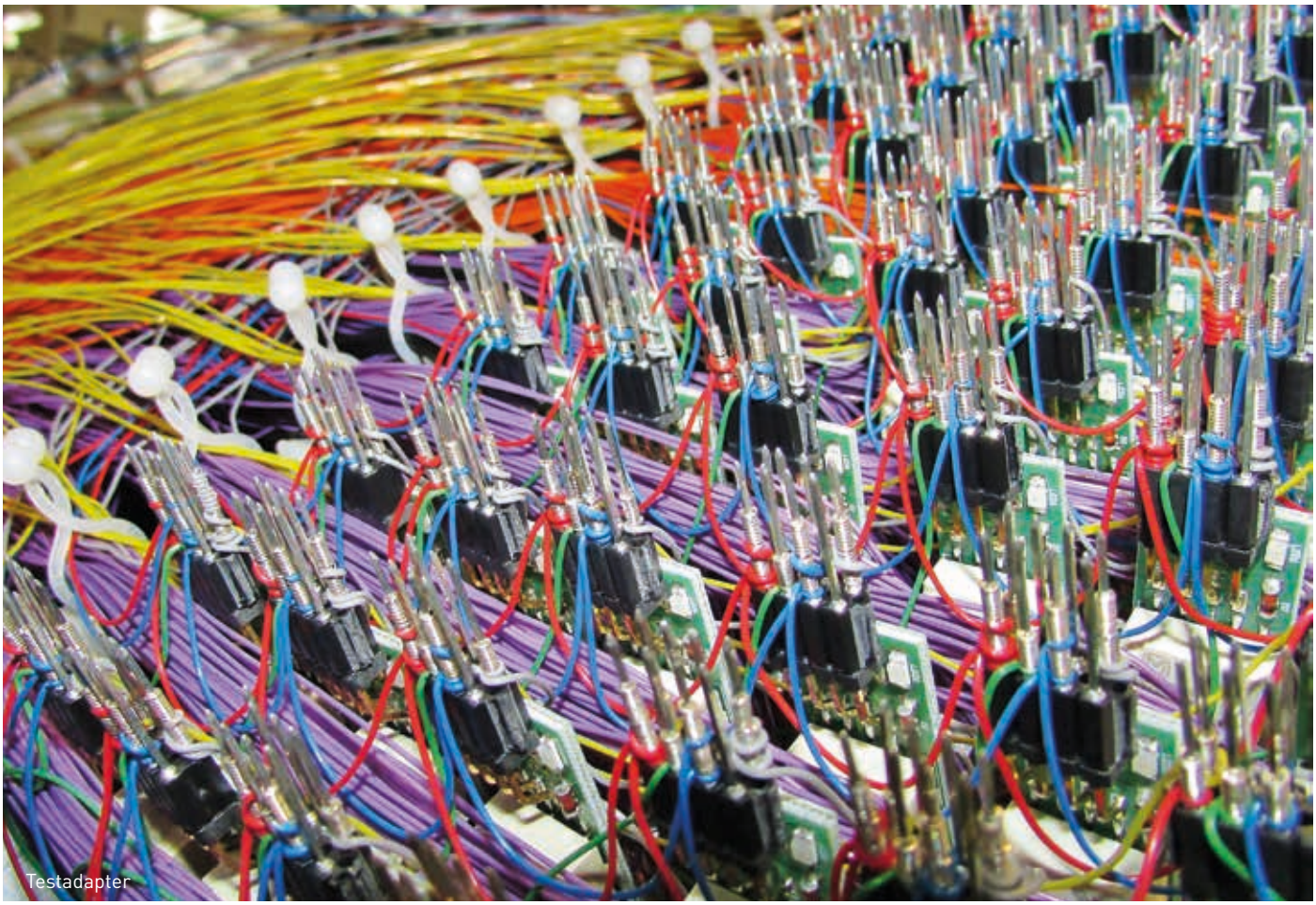
Die Eiszeit türmte mit ihren eisigen Kräften Bergzüge wie den Bodanrück oder die Schienerberge auf. Sie formte schöne Täler und ließ zahlreiche Seen, feuchte Wiesen und Auenwälder entstehen. Es gibt herrliche Ausblicke und – gerade jetzt im Frühsommer – den Dreiklang zwischen dem Hellgrün der Feuchtwiesen, dem Blau der Gewässer und dem Weißgrau der Alpen. Dann kamen Bauern, Fischer und Mönche, die über die Jahrhunderte eine Kulturlandschaft entstehen ließen. Verantwortungsbewusste Menschen haben zwischen 1925 und heute dafür gesorgt, dass die für die Natur wertvollsten Landschaften um Radolfzell unter Naturschutz kamen – und bis heute kontinuierlich bewahrt und gepflegt wurden. So entstand ein Rückzugsraum für die Natur, ein Erholungs- und Entdeckungsraum für uns Menschen.

Maik Schurrer, Vorstand der Pematech AG.

Firmengelände der Pematech AG.

Spezialisten für den ANLAGENBAU

Mit der Pematech AG ist in Radolfzell am Bodensee einer der führenden Spezialisten im Sondermaschinenbau angesiedelt. Namhafte internationale Firmen in Bereichen wie Automotive, Telekommunikation, Medizintechnik und Konsumgüter-Produktion zählen seit vielen Jahren auf die Spitzentechnologie und den zuverlässigen Service des Radolfzeller Unternehmens mit derzeit 78 Mitarbeitern.



Testadapter

Sonderbestücker.

Nutzentrenner.

„Was genau macht Pematech?", wollte das ´zeller magazin wissen. „Unsere Kunden haben ein elektronisches Produkt entwickelt und benötigen nun eine Fertigungsanlage dafür. Wir konzeptionieren eine Anlage passgenau für die geforderten Arbeitsschritte. So entsteht eine individuelle Fertigungseinrichtung, die exakt auf die speziellen Prozessabläufe zugeschnitten ist", gibt Maik Schurrer, Vorstand von Pematech, Einblick in den Bereich Anlagen- und Prozesstechnologie, wo halb- und vollautomatische Systeme auf Basis von Lineartransferanlagen, Rundschalttischen, Roboterzellen, Lean-Line-Konzepten und in Sonderausführungen gefertigt werden. All diese Anlagen werden komplett in Radolfzell entwickelt, gefertigt und aufgebaut. Nach einem Probebetrieb werden sie für den Versand zum Kunden wieder demontiert und verpackt, um anschließend beim Kunden wieder aufgebaut und für die Serienproduktion in Betrieb genommen zu werden. „Unsere Kunden fertigen im Jahr meist mehrere Hunderttausend Teile eines Produktes auf diesen Anlagen", so Maik Schurrer.

Beispiele für Produkte der Endkunden sind Komponenten für die Automobilindustrie wie Parksensoren, Bedienelemente und Steuergeräte, aber auch Konsumgüter wie elektrische Zahnbürsten und Rasierapparate.

Neben der Montage der Produkte übernehmen die Anlagen aus dem Hause Pematech auch Prüfaufgaben, so dass die Qualität der darauf produzierten Produkte zu jederzeit sichergestellt werden kann. Die Adapter für die Test-Aufgaben, die Teil der Anlagen sind, werden von Pematechs Wechselsatz-Spezialisten konstruiert und gebaut. Die Adapter stellen eine elektrische Verbindung zu den Schaltkreisen des Produktes her. Mit ihnen können Funktions-, End-, Hochspannungs-, Hochfrequenz- oder LED-Tests schnell, effizient und fortlaufend durchgeführt werden. Außerdem benötigen die Anlagen produktspezifische Greifer und Werkzeuge, um die unterschiedlichen Teile des Kundenprodukts verarbeiten und handhaben zu können. Auch diese gehören ins Repertoire des Radolfzeller Unternehmens.

Kernkompetenz des Unternehmens sind Prozesse wie Produktetransport, Nutzentrennen, Testen, Beschriften, Leiterplatten komplettieren, Dosieren, Verbinden oder Montieren/Verpacken. Außerdem ist es eine besondere Stärke, darüber hinaus gehende Prozesse von Unterlieferanten zu integrieren und eine schlüsselfertige Gesamtanlage für den Kunden zu erstellen. Das Unternehmen beherrsche alle dafür nötigen Prozesse und habe diese in 40jähriger Erfahrung perfektioniert, so Maik Schurrer. In die Zukunft von Pematech blickt der Vorstand zuversichtlich: „Wenn die Corona-Krise überstanden ist, wollen wir schnellstmöglich wieder in die Erfolgsspur zurückkehren und die kontinuierlich gestiegenen Umsatzzahlen der letzten Jahre weiter ausbauen. Und steigende Umsätze bedeuten langfristig auch mehr Mitarbeiter!" Auch in Zukunft bleibe es bei der Pematech AG spannend. „Ob Verbrennungsmotor, Elektroauto, Hybrid oder Autonomes Fahren – durch unsere hohe Innovationskraft werden wir uns weitere Marktanteile erarbeiten und in neue Märkte eindringen", verspricht Maik Schurrer abschließend.

PEMATECH

Pematech AG
Robert-Gerwig-Str. 23/25 | D-78315 Radolfzell
Tel. +49 7732 80 07-100 | www.pematech.de

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** FOTOS **PEMATECH AG**

Zweirad MEES
bei Reparatur Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de
Großer Fahrradverleih !
Inh. Bertram Pausch · Höllturmpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828
Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr
Verkauf · Verleih · Reparatur

Need some shoes?
HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

FOTO **ADOBE STOCK**

Schiesser pachtet die Sonne

STADTWERKE RADOLFZELL ...immer vor Ort!

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

Seit 1875 tief verwurzelt in Radolfzell. Schiesser steht für Zeitgeist, Modernität und Innovationskraft. Auch die ökologische Verantwortung verliert das Traditionshaus nicht aus dem Blick.

In einem gemeinsamen Projekt mit dem Partner vor Ort, den Stadtwerken Radolfzell, hat die Firma Schiesser ein PV-Projekt zur Erzeugung von Ökostrom auf einem ihrer Gebäude umgesetzt. Das Besondere an dem Projekt ist, dass Schiesser nicht selbst in die Anlage investieren musste, sondern die Maßnahme in Form eines Pachtmodells mit den Stadtwerken realisiert wurde.

Die Vorteile für dieses bequeme Komplettpaket liegen dabei auf der Hand: Neben der regionalen Wertschöpfung und der Unterstützung regenerativer Stromerzeugung profitiert der Pächter von einer über 20 Jahre konstant laufenden Einspeisevergütung, ge-

ringen Stromkosten durch den direkten Eigenverbrauch und trägt zudem kein Investitionsrisiko. Denn die Stadtwerke übernehmen mit Unterstützung der technischen Dienste der Firma Schiesser die Planung, Finanzierung, Montage und die technische Betriebsführung der Anlage als sogenanntes „Rundum-sorglos-Paket". Besonders bei der Abwicklung vor Ort profitierten die Stadtwerke stark von dem „know how" und der lösungsorientierten Zusammenarbeit mit den technischen Diensten der Firma Schiesser.

Mit einer installierten Leistung von 99,2 kWp und einer Dachfläche von ca. 610 m² produziert die Anlage ca. 95.000 kWh Strom und wurde in Kooperation mit örtlich ansässigen Handwerksunternehmen jüngst in Betrieb genommen. Übrigens werden mit dieser Anlage jährlich ca. 40.000 Kilo CO_2 eingespart.

Ein weiterer Aspekt war die Installation neuer Gasbrennwertkessel in dem Gebäude. Der Heizungsaustausch wurde in Form eines Contractingmodells, ebenfalls von den Stadtwerken Radolfzell, realisiert. Mit der PV-Anlage erfüllt Schiesser die Anforderungen des E-WärmeG des Landes Baden-Württemberg.

Die Frage, ob und wann es sich lohnt, eine Photovoltaik-Anlage als Gewerbebetrieb zu pachten, beantworten die Stadtwerke Radolfzell sehr gerne individuell.

Wenn auch Sie für Ihren Betrieb an einem Pachtmodell für eine Photovoltaik-Anlage interessiert sind, berät Sie unser Technischer Service gerne unter Telefon 07732/8008-333 oder per E-Mail unter technik@stadtwerke-radolfzell.de.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Am Projekt beteiligt (von links): Jens Hommel (Solarinstallateur), Dr. Ing. Andreas Klinkenberg (solare technik klinkenberg GmbH), Joachim Kania (Stadtwerke Radolfzell, Vertriebsleiter), Stefanie Hambalek (Stadtwerke, Teamleiterin Technischer Service), Lars Kießling (Stadtwerke, Leiter Anlagen & Netze), Arno Längle (Stadtwerke, Technischer Service PV Anlagen), Ralf Giner (Schiesser AG), Ulrich Hermann (Schiesser AG).

FOTO **STADTWERKE RADOLFZELL**

„Die Monster sind los!“

Kinderfest in Markelfingen als Abschluss der Sommerferien

FOTOS KUHNLE & KNÖDLER

! Neuer Termin: Freitag, 11. September

Das beliebte Kinderfest der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH (TSR) auf dem Campingplatz Markelfingen ist alljährlich ein Höhepunkt in den Pfingstferien. In diesem Jahr kann es aufgrund des Coronavirus nicht zu diesem Zeitpunkt stattfinden. Die Veranstaltung wird daher auf **Freitag, 11. September 2020** verschoben.

Das Kinderfest wird traditionell von den Auszubildenden der TSR organisiert, die sich dazu ein spannendes, buntes Thema überlegen und passende Spielstationen für die Kinder gestalten. Mit „Die Monster sind los“ steht das Motto für 2020 bereits fest. Bis zum Ende der Sommerferien bleibt nun genügend Zeit, die Entwicklungen zu verfolgen und das Veranstaltungskonzept falls nötig anzupassen.

Um den Kindern einen erlebnisreichen Nachmittag zu bieten, benötigt die TSR auch freiwillige Helfer und Kuchenspenden. Wer zum Gelingen der Veranstaltung beitragen möchte, wird gebeten, sich bei der TSR zu melden.

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

ELEKTRO WAGNER
Inhaber: Markus Maier
Elektro- und Gebäude-technik

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

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

Bestell- und Lieferservice

der Radolfzeller Gastronomen und Händler

Besondere Zeiten erfordern besondere Wege: Seit der Betrieb von Gaststätten aufgrund des Coronavirus in Baden-Württemberg im März 2020 eingestellt wurde, haben einige der Radolfzeller Gastronomen einen Abhol- und Lieferservice eingerichtet.

Damit Interessierte nicht lange suchen müssen, hat die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH unter **www.radolfzell-tourismus.de/lieferservice** eine Übersicht der Gastronomen erstellt, bei denen Essen bestellt werden kann. Ob die Speisen abgeholt oder geliefert werden, auf welchem Weg die Betriebe erreichbar sind und zu welchen Zeiten, ist im jeweiligen Eintrag ersichtlich. Teilweise kann auch die aktuelle Speisekarte direkt heruntergeladen werden.

Auch zahlreiche Einzelhändler, die ihre Geschäfte nicht öffnen durften, haben neue Serviceangebote geschaffen. So wurde auf telefonische Beratung und Bestellung umgestellt und Onlineshops wurden erweitert (Links zu den Plattformen finden Sie auf den Seiten 16/17).

„Wir hoffen, dass viele Radolfzeller die Angebote nutzen. So können wir die Gastronomiebetriebe und lokale, oftmals inhabergeführte Einzelhändler unterstützen, damit diese die Krise durchstehen und danach wieder für die Gäste da sein können", erklärt Nina Hanstein, Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH.

#DehominZell

FOTO **FOTO ADOBE STOCK ©NEW AFRICA**

KONTAKT
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH | Telefon 07732/81-500 | info@radolfzell-tourismus.de

Veranstaltungen im Sommer 2020

Der Radolfzeller Veranstaltungskalender war in den vergangenen Jahren in den Sommermonaten stets dicht gefüllt, ein Highlight folgte auf das nächste. Die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH verfolgt die aktuellen Entwicklungen und prüft Möglichkeiten, die Konzepte von beliebten Veranstaltungen wie etwa den Radolfzeller Filmnächten und dem Dîner en blanc so anzupassen, dass Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden können. Auch neue Veranstaltungsformate werden geprüft.

Der Online-Veranstaltungskalender unter **www.radolfzell-tourismus.de** wird regelmäßig aktualisiert, ausgefallene bzw. verschobene Veranstaltungen werden entsprechend gekennzeichnet. Wer sich erkundigen möchte, ob zu einer abgesagten Veranstaltung Erstattungen oder Gutscheine angeboten werden, kann sich an den jeweiligen Veranstalter oder an die Tourist-Information Radolfzell unter **Telefon 07732/81-500** wenden.

FOTO MATTHIAS ZIZELMANN

FOTO **KUHNLE & KNÖDLER**

Impressum

'zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 3/20, 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
RUDOLF: Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de
Satz und Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen
Titelfoto: TSR GmbH | Kuhnle & Knödler
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 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 Gutschein für eine e-carsharing-Tagesmiete zur Nutzung eines Autos aus der „Seefahrer“-Flotte der Stadtwerke Radolfzell, gefahrene Kilometer und Ladevorgänge im Ladenetzverbund inklusive.
- Ein Gutschein von Gartenfreundin und Heilpraktikerin Sabine Christ für eine exklusive Gartenführung mit Fußmassage unter freiem Himmel und einem Glas Honig.

GEWINNSPIELFRAGE: **Welche besondere Auszeichnung hat der neue Wohnmobilstellplatz auf der Mettnau jüngst erhalten?**

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „’zeller Gewinnspiel“ bis 15. Juni 2020 an zeller@radolfzell-tourismus.de.

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

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** | FOTO **TSR GMBH**

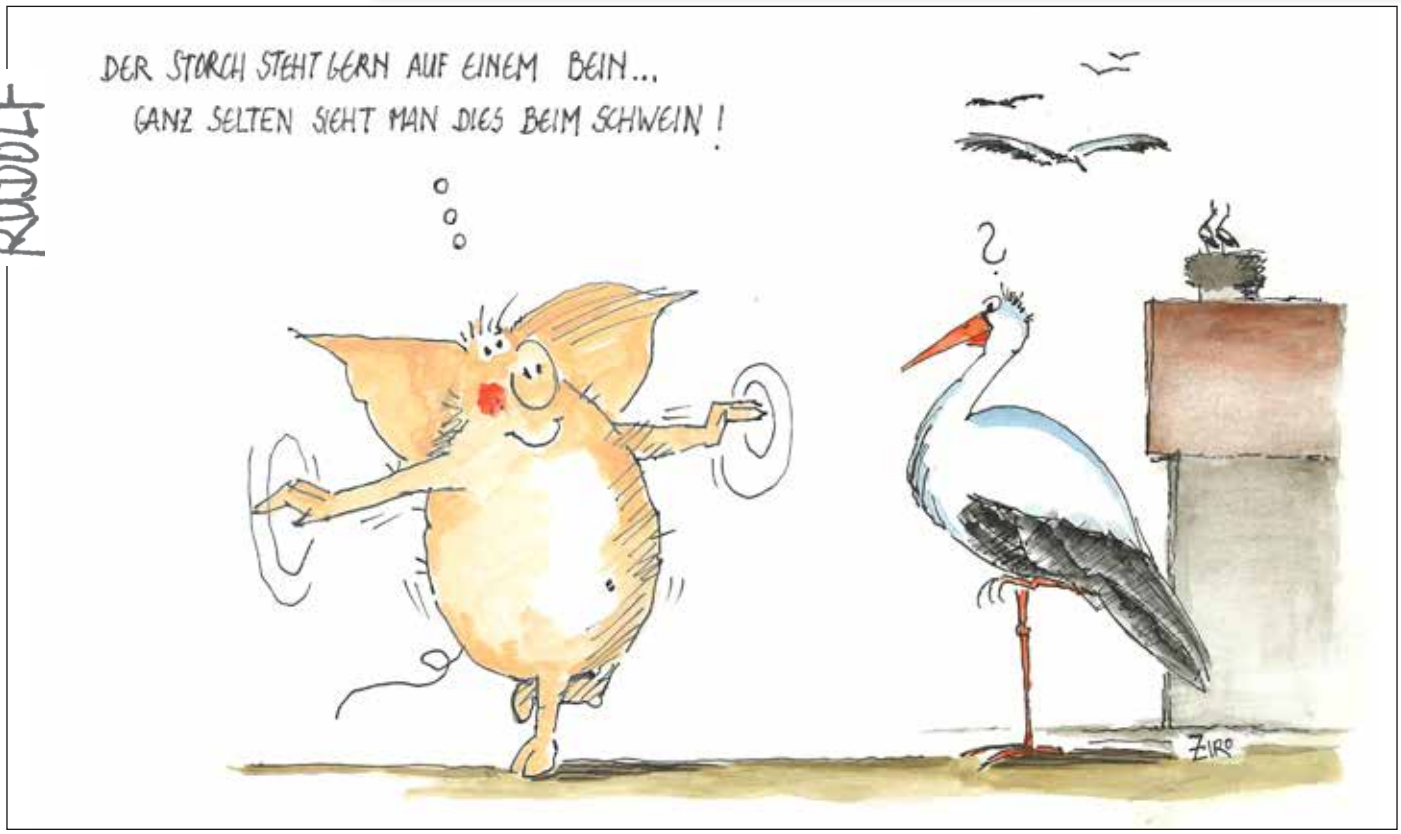
Randnotiz: Neues vom Storchendorf

Die Weißstorch-Kolonie im Ortsteil Böhringen ist einzigartig im ganzen Land. Auf geballtem Raum findet man um die 40 Horste, fast die Hälfte aller Nester im Landkreis. Eine Besonderheit sind die vielen Horste in den Bäumen. Die ersten Störche sind bereits Mitte Februar aus den Winterquartieren zurückgekehrt, berichtet der Storchenbeauftragte Wolfgang Schäfle, der ehrenamtlich mehr als 70 Horste im Landkreis betreut. Inzwischen sind in Böhringen alle Nester besetzt, und es sind hier sechs bis sieben neue Horste hinzugekommen. Die Kolonie im Unterdorf südlich der Bundesstraße hat große Anziehungskraft auch für Fremdstörche, die nicht immer freundlich begrüßt werden, was sich in kollektivem Alarm durch heftiges Geklapper äußere. Die meisten Jungen schlüpfen für gewöhnlich Mitte/Ende April. Gerade im Mai/Juni lohnt sich ein Spaziergang im Storchendorf Böhringen, um das Treiben der Störche und das muntere Geklapper zu beobachten. So kann man die Störche im Anflug sehen und Junge, die im Horst ihre Köpfe in die Höhe strecken. Mit sechs Wochen machen sie ihre ersten Flugübungen aus dem Nest und Sprünge von zwei Metern. „Da ist Lebensfreude pur zu erleben“, berichtet Wolfgang Schäfle voller Faszination. Schöne Momente auch in Corona-Zeiten!

’zeller magazin Radolfzell am Bodensee 2020

Das nächste ’zeller magazin erscheint am 30. Juni 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

COR interlübke

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

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

DIE BODENSEE-SCHIFFFAHRT. BSB

#SEHNSÜCHTIG

DEN SEE ENTDECKEN
VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Ahoi Radolfzell und bis ganz bald!

Die beste Sicht auf den Bodensee haben Sie an Bord. Hoffentlich können wir uns bald wieder gemeinsam den Wind um die Nase wehen lassen und die wunderschöne Landschaft unserer Region erkunden.

Bleiben Sie gesund!

Infos unter ***www.bsb.de***

Über
40 Top-Marken
bis zu 70%
reduziert!
#markenglücklich
... im Mode-Outlet Radolfzell
seemaxx.
Outlet Center Radolfzell