

,zeller

magazin

Radolfzell am Bodensee

2022
März – April

FIT IN DEN FRÜHLING

Vitalwoche auf dem SeeGang

EIEIEIEIEI!

Osterbrunnen in Markelfingen

SHOPPING-SONNTAG

See(h)reise und Freiluftgalerie



METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin

janik.

küchen+wohnen



wenn aus küchengefühl wohngefühl wird.

janik. küchen+wohnen | werner-messmer-straße 1 | 78315 radolfzell
+49 (0)7732 82 33 539 | kontakt@janik-kuechen.de | www.janik-kuechen.de



„Frühling lässt sein blaues Band ...“. Kaum ein Gedicht wird in diesen Tagen so häufig zitiert wie dieses und kaum ein anderer als Eduard Mörike hat diese erste zarte Ahnung besser in Worte gefasst als er. Diesen Moment, an dem man bemerkt, dass der Winter besiegt ist! Genau auf diesen Aufbruch wollen wir nach den zurückliegenden Monaten auf den nächsten Seiten Lust machen.

Nutzen Sie unsere Vitalwoche auf dem Premiumwanderweg SeeGang, um fit in den Frühling zu starten oder entdecken Sie auf unseren zahlreichen anderen Wanderwegen die Region in und um Radolfzell am Bodensee. Endlich wieder aufs Wasser: Am 10. April eröffnen die Bodensee-Schiffsbetriebe die Saison am Westlichen Bodensee und laden zu schönen Rundfahrten mit Genuss an Bord ein. Zur Osterzeit lohnt sich einmal mehr ein Ausflug in den Radolfzeller Ortsteil Markelfingen, der direkt am See liegt. Dort gibt es den einzigen fröhlich-bunt geschmückten Osterbrunnen in der Region zu bewundern. Ein echter Hingucker!

Noch vor Ostern findet traditionell der erste verkaufsoffene Sonntag in Radolfzell statt, der am 27. März unter dem Motto „See(h)reise“ Genuss und Erlebnis paart. An diesem Tag lässt sich ganz besonders die Lebensqualität in der quirligen Stadt am See spüren, die mit ihren zahlreichen Einzelhandelsgeschäften, Outlet-Stores, Restaurants, Cafés und Freizeitmöglichkeiten so viel zu bieten hat. Vorfreude wecken wollen wir auch auf die vielfältigen Angebote als Musikstadt, angefangen von unserer neuen, lebendigen Ausstellung im Stadtmuseum anlässlich des 250. Jubiläums der Stadtkapelle Radolfzell bis hin zu abwechslungsreichen Konzerten übers Jahr und beim Milchwerk Musik Festival im Spätsommer.

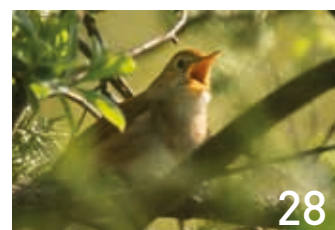
Auch wenn wir die Pandemie wohl weiter im Blick behalten müssen, dürfen wir uns alle sicher sein: „Frühling, ja du bist's! Dich hab ich vernommen.“
Bleiben Sie gesund. Wir freuen uns auf Sie!

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

INHALT



Die Kinomacher: Universum-Nostalgiekino	4-5
Fit in den Frühling: Vitalwoche am Premiumwanderweg SeeGang	6-7
Eieieieie! Osterbrunnen Markelfingen	8-9
„Bodensee-Fisch ist ein Schatz“	10-11
Aktionsgemeinschaft: Hoppla, wer grüßt denn da aus luftiger Höh'?	12-13
4. Milchwerk Musik Festival	14-15
Sonderausstellung „Musikstadt – Stadtmusik“	16
Wiedersehen mit Gregor Meyle	17
Endlich raus – auf den See!	18
Die METTNAU – das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
33. Kabarett-Winter im Milchwerk	25
Der Untersee in Zahlen	26-27
Zwitscher-Zeit: Vogelgesang im Frühjahr	28-29
Wirtschaftsförderung: Auktionshaus Geble Zum Ersten, zum Zweiten und ... zum Dritten!	30-31
Stadtwerke Radolfzell: Stadtwerke machen Radolfzell e-mobil	32-33
Veranstaltungen	34-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38





TEXT UND FOTO NICOLA MARIA REIMER

Die KINOmacher

Das Universum-Nostalgiekino in Radolfzell hat mittlerweile Kultstatus. Dieter und Uwe Kemmer leben hier ein Stück Familiengeschichte.

„Seit zwölf Jahren renovieren wir unser Kino Stück für Stück, immer dann, wenn wir etwas Geld eingespielt haben. Und wir sind immer noch nicht ganz fertig“, erzählt Uwe Kemmer, als wir uns zum Interview in dem großen Kinosaal treffen. Draußen ist es bitterkalt. „Die Heizung muss hier Tag und Nacht laufen, denn wir brauchen eine konstante Temperatur von etwa 13 bis

15 Grad, auch dann, wenn keine Vorführungen stattfinden. Die Technik und die Sitze würden sonst auskühlen und feucht werden“, erklärt Dieter Kemmer und als er sieht, wie ich in dem gut gewärmten Saal die Jacke ausziehe und meinen Schal abnehme, fügt er augenzwinkernd hinzu: „Für unser Gespräch heute haben wir noch eine Schippe draufgelegt.“

„Wenn Opa die erste
Vorstellung gemacht hat,
will ich die letzte machen!“

Die Geschichte des Radolfzeller Kinos

Das Radolfzeller Filmtheater schaut auf eine lange Geschichte zurück und gehört zur Familiengeschichte der Brüder Uwe und Dieter Kemmer. Josef Kemmer, ihr Großvater väterlicherseits, war jahrzehntelang Geschäftsführer des Universum. Das Radolfzeller Kino war eines von 47, die von einem Überlinger Unternehmen in der gesamten Region betrieben wurden, und mit seinen fast 1000 Sitzplätzen das größte am Bodensee. Es wurde zudem als Veranstaltungsstätte genutzt und auf der Bühne standen Showgrößen wie Sänger Bully Buhland oder Entertainer Peter Frankenfeld. Ab Mitte der 1950er Jahre wurde es „zweckentfremdet“, denn die Firma Schiesser benötigte die Räumlichkeiten als Kantine für die Mitarbeiter. Vis-à-vis dem Gebäude war die Schreinerei Rimmele, die ihr Gartengrundstück auf Anfrage dem „Stange Filmtheaterbetrieb“ verpachtete, der dort im Jahr 1957 ein neues Kino erbaute. Bis zu seinem Tod im Jahr 1970 war Josef Kemmer als Geschäftsführer tätig. Dann wurde das Kino an den Kinobetrieb Wilhelm und danach bis zum Ende der kommerziellen Nutzung an Familie Zeisner übergeben, die auch das Radolfzeller Kino „Residenz“ betrieb. Im Jahr 1988 schließlich wurde das Radolfzeller Universum geschlossen, denn gewinnbringend zu arbeiten, war längst nicht mehr möglich.

Wie Phönix aus der Asche

Uwe Kemmer erinnert sich: „Irgendwann stand im Südkurier, dass das inzwischen marode Universum-Gebäude abgerissen werden sollte. Und ich dachte spontan: Wenn Opa die erste Vorstellung gemacht hat, will ich die letzte machen!“ Das Gebäude wurde für einen Tag angemietet und 2008 eine einmalige Kinovorstellung durchgeführt. Dabei sollte es aber nicht bleiben. Im Jahr 2009 wurden mit dem damaligen Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmid, der sich als wertvoller Unterstützer erwies, die ersten Gespräche zum Projekt „Universum-Kino“ geführt. Schon kurz darauf konnte mit einigen kinobegeisterten Freunden – mit Walter Reichhart, Günther Brandenburg, Oliver Aliche, Roland Löffle, Dieter Franz und Dr. Jörg Schmid – der Verein „Universum-Nostalgiekino Radolfzell e. V.“ gegründet werden, der es sich zur Aufgabe machte, dem alten Radolfzeller Universum-Kino wieder Leben einzuhauchen. Viele der mittlerweile 60 Mitglieder waren Handwerker, so konnte in dem nackten, mit Graffiti beschmierten und verwahrlosten Bauwerk vieles in Eigenleistung renoviert werden. Baumaterialien „erbettelte“ der Verein bei großen einheimischen Firmen. Mit vereinten Kräften, unendlich vielen Arbeitsstunden und Liebe zum Detail erwachte schließlich das Universum-Nostalgiekino Radolfzell zum Leben, so dass bereits im Jahr 2010 der erste Film vor Publikum abgespielt wurde.

Ohne Ehrenamt geht nix

Die Brüder und auch ihre Familien arbeiten seit Beginn des Projektes tatkräftig für das Universum. Auch eine gut 15köpfige Stammtruppe ist bei allen Aufführungen mit dabei. Alle engagieren sich ehrenamtlich, jeder eingespielte Cent wird wieder in das Kino gesteckt. „Sonst würde sich unser Kino nicht tragen“, so die Brüder. „Günther Brandenburg zum Beispiel, unser Kassierer, leitet seit elf Jahren die Finanzen und das ist wirklich ein Vollzeitjob“, erzählt Uwe Kemmer und Dieter ergänzt: „Oder Walter Reichert, der den Ticketverkauf an der Kasse macht, der ist seit Anfang an zuverlässig mit dabei.“ Vor jeder Filmvorführung gibt es ein Ritual: Uwe Kemmer begrüßt das Publikum persönlich, erzählt manchmal etwas zum Inhalt des Filmes. „Das kommt bei den Gästen gut an, schafft eine persönliche Atmosphäre und macht mir großen Spaß“, erzählt er. Nicht nur die Radolfzeller, sondern auch Besucher aus den umliegenden Städten wissen den Nostalgiecharakter zu schätzen, so dass das Filmtheater mit seinen 185 Sitzplätzen meistens ausverkauft ist. Neben Kinoklassikern werden im Übrigen auch aktuelle Filme gezeigt wie zum Beispiel der letzte „James Bond“, der fast zeitgleich mit den großen Kinos lief. „Wir wollen den großen, kommerziellen Kinos keine Konkurrenz machen“, betont Uwe Kemmer. „Das wäre nicht fair, denn die müssen schließlich davon leben und fahren ja auch ein völlig anderes Konzept.“ Erstaunlicherweise sei es aber leichter, an aktuelle Filme zu kommen als an Klassiker. Der Grund liege darin, dass man oft die Filmrechte der alten Streifen nicht mehr ausfindig machen könne und die Recherche für die Rechte außerhalb Deutschlands eruiert werden müssten. Auch hätten die Filmverleiher alte Filme gar nicht mehr am Lager, denn der Markt habe sich verändert, erzählen die Brüder. Seit Corona kämen sogar einige Filme gar nicht mehr in die Kinos, sondern würden nur noch über Streaming-Dienste angeboten. Nichtsdestotrotz sind die beiden Brüder stolz auf den guten Draht, den sie zu vielen Filmverleihern haben, die manchmal sogar aktiv anrufen und einen aktuellen Film anbieten.

Am Ende des Interviews kommen die Brüder noch einmal auf die anstehenden Renovierungsarbeiten zu sprechen. „Seit zwei Jahren arbeiten wir beim Vorführen mit der neuesten Technik, einer Projektion mit Laser. Irgendwann hätten wir gerne noch einmal eine neue Tontechnik“, sagt Uwe Kemmer. „Und vielleicht einen neuen Boden“, schiebt Dieter nach. „Nein, nein, man soll ruhig sehen, dass es ein altes Gebäude ist!“, wendet sein Bruder ein. Das Kino zu betreiben bedeutet viel Arbeit, ständige Kommunikation und manchmal auch Konfrontation. Aber vor allem eines ist wichtig: Die Liebe zu dem, was sie tun!

UNIVERSUM

DAS UNIVERSUM-NOSTALGIEKINO RADOLFZELL

befindet sich in der Fürstenbergstraße 9, Radolfzell.
Infos zum Kino sowie zum aktuellen Spielplan findet man
auf der Homepage unter: www.universum-radolfzell.de

Fit in den Frühling

Vitalwoche am Premiumwanderweg SeeGang

Naturnah, achtsam, aktiv – wer schwungvoll in den Frühling starten möchte, kann dazu die Vitalwoche am SeeGang vom 23. April bis 1. Mai nutzen.

Der Premiumwanderweg SeeGang führt von Konstanz über Langenrain, Liggeringen, Bodman-Ludwigshafen und Sipplingen nach Überlingen. Er wurde mit dem „Deutschen Wandersiegel für Premiumwanderwege“ ausgezeichnet. Auf der gut 50 Kilometer langen Strecke genießen Wanderer atemberaubende Ausblicke, Waldpfade wie aus dem Märchen, geschichtsträchtige Burgruinen, geheimnisvolle Schluchten, blühende Streuobstwiesen und mediterrane Uferpromenaden.

Dank zahlreicher Schiffs-, Bus- und Bahnverbindungen, oft direkt am Weg oder über kurze Zugangswege angebunden, lässt sich der SeeGang leicht auf eigene Bedürfnisse einrichten. Etappenlänge und Etappenorte sind individuell und nach Lust, Laune und Tagesform wählbar. Der in beide Richtungen lückenlos markierte Weg kann so problemlos von einem Feriendomizil aus erwandert oder als Etappenwanderung von Ort zu Ort begangen werden – sogar mit bequemem Gepäcktransport.

Zum Programm der Vitalwoche in den Orten entlang des Premiumwanderweges gehören abwechslungsreiche Angebote für Körper und Geist: Von aussichtsreichen Wanderungen über achtsame Spaziergänge und Qigong in der Natur bis hin zum Kräutelerlebnis. Die Vitalwoche lädt dazu ein, in Bewegung zu bleiben, das Bewusstsein zu stärken und dem Alltag zu entfliehen.

Unter den Anbietern sind erfahrene Wanderführer, Naturcoaches, Qigong- und Yogalehrer aus der Region. Für die meisten Programmpunkte ist vorab eine Anmeldung erforderlich. Die Kontaktdaten der Anbieter sowie weitere Informationen zu Kosten, Treffpunkten und Corona-Bestimmungen sind auf www.premiumwanderweg-seegang.de zu finden sowie im Programmflyer, der ab Anfang April in den Tourist-Informationen der SeeGang-Orte erhältlich sein wird.

DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

Samstag 23. April 13-18 Uhr	Geführte SeeGang-Wanderung ab Liggeringen Farben der Natur im Frühjahr – Wahrnehmung und vitalisierende Wirkung	Donnerstag 28. April 17-19 Uhr	Qigong bei der Kapelle Markelfingen Spaziergang mit leichten Energieübungen
Samstag 23. April 14-15 Uhr	Kräuter-Erlebnis am Spittelsberg Wildkräuter und Wildfrüchte sammeln	Freitag 29. April 14-16 Uhr	Mit der Natur im Einklang Wanderung durch das Naturschutzgebiet zwischen Bodman und Ludwigshafen mit Atem- und Achtsamkeitsübungen
Samstag 23. April 14-16 Uhr	Yoga und meditative Naturbetrachtung Einfache Übungen mit Seeblick am Schneckenberg bei Liggeringen	Samstag 30. April 13-18 Uhr	Geführte SeeGang-Wanderung von Konstanz nach Wallhausen Beim Wandern etwas für die Gesundheit tun
Dienstag 26. April 13-18.15 Uhr	Geführte SeeGang-Wanderung von Wallhausen nach Liggeringen Beim Wandern etwas für die Gesundheit tun	Samstag 30. April 16-18 Uhr	Yoga und meditative Naturbetrachtung Einfache Übungen mit Seeblick am Schneckenberg bei Liggeringen
Mittwoch 27. April 18-20 Uhr	Yoga und meditative Naturbetrachtung Einfache Übungen mit Seeblick am Schneckenberg bei Liggeringen	Sonntag 1. Mai 13-18 Uhr	Geführte SeeGang-Wanderung von Sipplingen nach Überlingen Den SeeGang kennen lernen
Donnerstag 28. April 9.30 Uhr	Panorama-Wanderung Vom See zu den Konstanzer Weinbergen	Sonntag 1. Mai 14-15 Uhr	Landgarten-Führung Gartenkunde und altes Pflanzenwissen

Stand 8. Februar 2022



FOTO ULRIKE KLUMPP



FOTO KUHNLE + KNÖDLER



FOTO ULRIKE KLUMPP



FOTO BARBARA REICHART



FOTO ULRIKE KLUMPP

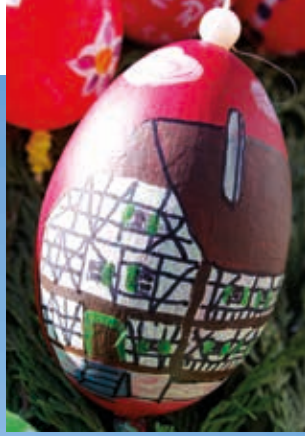


FOTO CHRISTOF STADLER

Eieieieie!

Fröhlich-bunt geht es zur Osterzeit im Radolfzeller Ortsteil Markelfingen zu. Das sechste Mal in Folge wird der Dorfbrunnen als prächtig geschmückter Osterbrunnen mit mehr als 3000 bemalten Eiern zum ganz besonderen Hingucker.

Obwohl man mittlerweile in Baden-Württemberg in der Osterzeit immer mehr Brunnen findet, die mit bunten Eiern geschmückt sind, ist der Osterbrunnen in Markelfingen nach wie vor der einzige in der Region. Die Idee, diese ursprünglich aus der Fränkischen Schweiz stammende Tradition an den Untersee zu holen, hatten Veronika Harter und Rosemarie Stärk – zwei Frauen, die sich schon seit Jahren aktiv für ein lebendiges Dorfleben engagieren, ob als Motoren für den örtlichen Weihnachtsmarkt oder für das große Dorf-Picknick in Weiß. „Auf der Suche nach einem neuen Projekt, bei dem die ganze Dorfgemeinschaft anpacken kann, sind wir auf den Brauch des Osterbrunnen-Schmückens gekommen. Wir dachten, das passt für Markelfingen!“, so die Initiatorinnen. Und sie sollten Recht behalten.

Sie holten sich Hilfe bei den bekannten Osterbrunnen-Orten Schechingen nahe Aalen und Oberstadion im Alb-Donau-Kreis, um das farbenfrohe Projekt in Fahrt zu bringen. Das ganze Dorf samt Schule wurde 2017 aktiviert, um die rund 3000 Eier zu bemalen. Ein kleiner Kreis von Frauen hatte die Eier zuvor zweimal mit Acrylfarbe grundiert, um sie farblich für bestimmte Formationen abzustimmen. Genauso viele Schaschlikspieße wurden angespitzt und mit einer Perle beklebt. Auf diese werden die in unterschiedlicher Weise kunstvoll bemalten Eier jedes Jahr aufgesteckt, bevor damit die begrünten Bögen des Osterbrunnens geschmückt werden. Bereits nach Fasnacht halten die Frauen Ausschau nach Grün. Rund 24 Kubikmeter Thujazweige werden jedes Jahr in der Dorfscheune zurecht geschnitten und als

Bündelchen mit 2800 Meter Blumendraht an das sechs-armige Metallrohr-Gerüst mit üppiger Krone gebunden. Tatkräftige Unterstützung erhält das Projekt durch die ortsansässige Schlosserei Repnik, die nicht nur das Rohrgerüst baute, sondern die schweren, geschmückten Teile jedes Jahr am Vortag der kleinen Einweihungsfeier am Brunnen mit einem Kran zusammenfügt. Früher sei es nicht selbstverständlich gewesen, immer frisches und sauberes Wasser zur Verfügung zu haben, erklärt Veronika Harter den Brauch der Osterbrunnen. Brunnen waren überlebenswichtig. Jeden Frühling wurde daher durch das Schmücken des Brunnens an die erhaltende und ernährende Kraft des Wassers erinnert und diese gefeiert. Wenn sich nach dem Winter wieder Leben auf den Straßen entwickelt habe, bekränzten die Gemeinden aus Dankbarkeit die Wasserquellen mit Zweigen und schmückten die Brunnen mit einer Krone aus bemalten Eiern.

In Markelfingen gibt es jedes Jahr eine kleine Eröffnungsfeier am Samstag vor Palmsonntag mit Segnung des Osterbrunnens. Drei Wochen lang ist die farbenfrohe Pracht zu sehen. Viele Besucher kommen eigens nach Markelfingen, um diese Schönheit zu betrachten oder sich die vielfältigen Motive auf den Eiern, oftmals richtige Kunstwerke, aus der Nähe anzuschauen. Auch eine kleine Hasenfamilie gibt es zu bestaunen.

Weitere Informationen und Video unter www.markelfingen.de

« Jedes Jahr wird der Osterbrunnen gesegnet, die letzten beiden Jahre während der Pandemie ohne Publikum. Links Veronika Harter, Mitinitiatorin des Osterbrunnen, rechts Stadtpfarrer Heinz Vogel.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID
KLEINE FOTOS VON LINKS 1,2,4 PETER SERVE | 3 HANS-PETER LAUER

Bücher zu gewinnen!

siehe Seite 38

TEXT MARINA KUPFERSCHMID

FOTOS © DANIELA HAUG AUS „DAS FISCHRÄUCHERBUCH“, VERLAG E. ULMER

„Bodensee-Fisch ist ein Schatz“

Traditionell wird am Karfreitag vor allem Fisch gegessen. So richtig Appetit darauf macht der Radolfzeller Michael Wickert, der im vergangenen Jahr ein inzwischen preisgekröntes Fischräucherbuch geschrieben hat.

„Fisch ist meine Leidenschaft und Food meine Passion“, sagt der studierte Fischereiwissenschaftler, Berufsfischer und Räucherfisch-Experte, den die Liebe zum Fisch fast um die ganze Welt führte. Alles fing einmal mit einer Angel an, die ihm sein Patenonkel Uli schenkte ... Unter anderem ist er heute als Genussbotschafter auch auf großen Bühnen unterwegs und gibt Interviews in Funk und Fernsehen. Vor wenigen Monaten zog er mit seiner nach altem Handwerk betriebenen Räucherei „Glut & Späne“ von der Uckermark in den Schwarzwald.

Einmal mehr lässt Michael Wickert in seinem Buch spüren, wie sehr er für die Fischerei brennt und weckt bereits beim Durchblättern Feuer für die Faszination Räuchern als perfekte, genussreiche Slow-Food-Methode, die man übrigens als Ungeübter schon mit einem Kugelgrill und geeigneten Holzspänen für sich entdecken kann.

Regionalität und Nachhaltigkeit stehen für den „Fischmann“ schon immer im Vordergrund. Gemeinsam mit einem Hamburger Fischhändler berät er unter dem Namen „Good Fish Guys“ neuerdings Restaurants, Caterer und Fischbetriebe zu diesem wichtigen Thema. „Die Bodenseeregion ist für mich generell Vorreiter für Nachhaltigkeit im Bereich Fisch, da wir hier eine sehr nachhaltige, jahrhunderte wenn nicht sogar jahrtausende alte Fischereitradition haben und leben“, unterstreicht er.

„Die Fischerei am Bodensee ist wirklich ein kleiner Schatz“, bekräftigt der Fisch-Fachmann. Aus seiner Rezeptesammlung empfiehlt er für die einfache Zubereitung am liebsten die „Räucherforelle mit Marktsalat“. Hier am Bodensee gebe es überall leckeren frisch geräucherten Fisch zu kaufen (siehe Adressen). Man könne das Rezept auch abwandeln und anstelle der Räucherforelle ein Bodenseefelchen verwenden.

Hier gibt's guten Räucherfisch

Fisch Geiger | Wochenmarkt Radolfzell
Mittwoch + Samstag 6-13 Uhr
www.fisch-geiger.de/radolfzell

Genussmensch

Untertorstraße 3, Radolfzell
www.genussmensch-radolfzell.com

Angelsportverein Radolfzell

immer Karfreitag und vor Heiligabend
(23.12.) jeweils von 11-16 Uhr (Abholung
auf Vorbestellung bei Andreas Techel
Telefon 0173/3436392)
www.asv-radolfzell.de

Zimmermanns Hofladen

Aussiedlerhof 1, Stahringen

Fischerei Albin Lang

Uferstraße 3A, Iznang
www.lang-hoeri.de

Obst- und Gemüsemarkt Glaser

Höristraße 27, Iznang
www.leoglaser-gemuese.de

Duventäster Hofladen

Dorfstraße 40, Moos
www.hoeri-gemuese.de

Seifenscheune

Dorfstraße 8, Moos
www.seifenscheune.de

RÄUCHERFORELLE MIT MARKTSALAT UND MEERRETTICH

ZUTATEN für 2 Portionen

Salat

- 50 g Kopfsalat
- 50 g Radicchio
- 50 g Lollo Bionda
- 50 g Feldsalat
- 1 kleine Bio-Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 5 Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL naturtrüber Apfelsaft
- 1 TL grober Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem

- 1 Stück frischer Meerrettich, ca. 50 g

Fisch

- 2 frisch geräucherte Forellen

ZUBEREITUNG

1 Für den Marktsalat den Salat waschen, vorsichtig trocken schleudern und auf einem sauberen Geschirrtuch vollständig trocknen lassen. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und das Gurkenfruchtfleisch der Länge nach mit einem Sparschäler in feinen Streifen bis zu den Kernen abschälen. Die Zwiebel schälen und mit einem scharfen Messer in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und zusammen mit den Gurkenstreifen und Zwiebelringen in eine Salatschüssel geben.

2 Für das Salatdressing Öl, Essig, Apfelsaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein kleines Schraubglas geben und mit einem Deckel gut verschließen. Die Mischung 15 Sekunden kräftig schütteln, bis eine cremige Emulsion entstanden ist.

3 Den Meerrettich schälen und mit einem scharfen Messer feine Späne herunterschaben.

4 Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und zu Kirschtomaten, Gurken und Zwiebeln in die Schüssel geben. Mit dem Dressing übergießen und vorsichtig vermengen, sodass alles gleichmäßig mariniert ist.

5 Zum Servieren je eine frisch geräucherte Forelle mit Salat und Meerrettich auf einem Teller anrichten und die Haut der Forelle etwas ablösen.



TIPP

Am besten schmeckt die Forelle noch leicht warm und frisch aus dem Räucherofen. Alternativ können Sie sie auch kurz bei 80 °C im Backofen aufwärmen.

BUCHTIPP

„Das Fischräucherbuch“ von Michael Wickert ist ein umfangreiches Werk. Auf 336 Seiten bringt der Fisch-Experte dem Leser leicht verdaulich sein großes Wissen über Fisch und das Handwerk des Räucherns näher. Ausgehend von einer kleinen Fischkunde über das passende Räuchergerät – vom Erdloch über den Kugelgrill zum Profischrank aus Edelstahl bis hin zu den geeigneten Holzspänen. Insgesamt 40 Rezepte zeigen parallel, wie man den hausgeräucherten Fisch kulinarisch in Szene setzt. Zahlreiche Reportagen rund um das Thema runden das reich bebilderte Buch ab. Der Prachtband wurde auf der Frankfurter Buchmesse sogar mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD) ausgezeichnet und erhielt obendrein die Silbermedaille beim Deutschen Kochbuchpreis.



Michael Wickert:
Das „Fischräucher-
buch“ mit Fotos
von Daniela Haug.
Ulmer Verlag
Stuttgart 2021
Preis 39,95 Euro.





AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Hoppla, wer grüßt denn da aus luftiger Höh'?

Die Zeller erweitern ihre Freiluftgalerie

Mit ansprechenden Motiven als Galerie hoch oben zwischen den Häusern machen die Radolfzeller ja schon lange von sich reden. Jetzt kommt eine weitere Freiluftgalerie zwischen Himmel und Erde dazu.



TEXT BARBARA BURCHARDT ILLUSTRATIONEN HANJO EHMANN

Angefangen hat bekanntlich alles mit der berühmten See(h)-straßengalerie, die dank der Eheleute Harter und engagierten Mitstreitern mit vielfältiger Kunst in luftiger Höhe über Jahrzehnte für überregionale Aufmerksamkeit sorgte. Seit nunmehr vier Jahren steht die längste Freiluftgalerie am Bodensee mit dem Namen „aufgehängt & hochgesehen“ im Zeichen der Fotografie. Jedes Jahr haben Hobbyfotografen die Chance, unter einem bestimmten Motto ihre Bilder einzureichen, die dann von März bis Oktober in der Seestraße zu sehen sind. Weil's so schön ist, geht die Freiluftgalerie im wahrsten Sinne des Wortes in die Verlängerung.

Wolfgang Uhl vom Schuhservice Uhl und Sandra Biller-Stocker von Biller Licht waren gemeinsam mit verschiedenen Kollegen aus Handel und Gastronomie die treibenden Kräfte hinter dieser Idee. Drum zielt in diesem Jahr ebenfalls von März bis Oktober ein typischer Radolfzeller die Post- und Höllstraße bis zum Kaufhaus Kratt. Bei dieser Galerie steht „De Kappedeschle“ im Mittelpunkt des Geschehens. Man kennt die beliebte Traditionsfigur aus der Zeller Fasnet, in der sie eine feste Größe ist. Der Radolfzeller Pfarrer Hermann Sernatinger lieferte durch eines seiner Gedichte die Inspiration für diese Figur, die 1937 am Bürgerball ihren ersten Auftritt hatte.

Die Geschichte von Xaver Deschle

„De Kappedeschle“ ist an die Geschichte von Xaver Deschle während der Badischen Revolution um 1848 angelehnt. Zu dieser Zeit war die Fasnet verboten. Xaver Deschle scheint ein schlauer und kreativer Kopf gewesen zu sein: Er bat einen Kommandanten der Preußen, doch wenigstens als Narr verkleidet zum Fenster hinausschauen und Fasnet feiern zu dürfen. Der Kommandant stimmte zu und Deschle packte die Gelegenheit beim Schopfe. Flugs baute er einen Fensterrahmen und zog im Narrenhäs fröhlich durch die Straßen.

Kein Wunder ist „de Kappedeschle“ eine der beliebtesten Figuren der hiesigen Fasnet. Dem listigen Kerl wurde schon vor vielen Jahren ein eigener Brunnen gewidmet, die Bilder der „Kappedeschle-Galerie“ sind die perfekte Ergänzung. Alle Motive sind von Hanjo Ehmann gezeichnet nach den Sprüchen aus dem Buch „Liszapfe zum Schlozze“ von Hermann Sernatinger, das die Trachtengruppe Alt-Radolfzell zu ihrem 100jährigen Jubiläum herausgegeben hat. Man darf gespannt sein ...

Beide Galerien gehen am **27. März** im Rahmen des ersten verkaufsoffenen Sonntags „See(h)reise“ in die Luft.



Staunen und Shoppen

Traditionell eröffnet Radolfzell am Bodensee den Reigen der verkaufsoffenen Sonntage mit der beliebten „See(h)reise“. Am **27. März** von 12.30 Uhr bis 17.30 Uhr ist Einkaufen wieder mit besonderem Genuss und Erlebnis gepaart, begleitet von vielen See(h)momenten, die den großen Freizeitwert und die Lebensqualität in der quirligen Stadt am See spüren lassen. Das faszinierende Innenstadt-Ensemble aus Einzelhandelsgeschäften mit individuellem Angebot, Cafes, Bistros und Restaurants und den fußläufig erreichbaren Stores im seemaxx Outlet Center, die schöne Altstadt, der kurze Weg zum See ... das alles macht Radolfzell zu einer attraktiven Einkaufsstadt.

Mit den beiden Freiluftgalerien, die an diesem Tag eröffnet werden, gibt es in der Einkaufsstadt am See auch zwischen Himmel und Erde Spannendes zu entdecken. Ein Besuch in Radolfzell lohnt sich immer.

www.herzlich-einkaufen.de

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

Is(s) lecker

Der Name ist Programm: Seit September 2021 sorgt Sylvia Steiner mit ihrem Food-Imbiss in Radolfzell beim toom Baumarkt dafür, dass schnell und lecker Abhilfe geschaffen wird, wenn „der kleine Hunger“ kommt. Mit ihrem Is(s)-lecker-Wagen ist sie außerdem auf dem Radolfzeller Wochenmarkt zu finden. Zum Angebot gehören beispielsweise neben leckeren norddeutschen Bratwürsten auch Currywurst, Steak im Brötchen, diverse Softdrinks und verschiedene Kaffeespezialitäten. Sie bietet zudem Catering für Firmen- oder Privatfeiern an.

Is(s) lecker

Zeppelinstraße 6 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 0176/21 0110 02 | Iss-lecker@web.de

Büro für Licht & Raumkonzepte

Monika Höß ist spezialisiert auf professionelle Innenarchitektur, ganz auf die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden abgestimmt. Ob Bauen, Anbauen, Umbauen, Ausbauen, Sanieren, Verändern, Renovieren, Verbessern oder Umnutzung, ob gewerblich oder im privaten Wohnungsbau – die Gestaltung erfolgt immer nach den individuellen Kundenvorstellungen unter Berücksichtigung der gestalterischen, bautechnischen, wirtschaftlichen, ökologischen sowie funktionalen und sozialen Aspekten. Zum Angebot von Monika Höß gehört neben einer individuellen Bedarfsanalyse auch die Einrichtungsberatung im Hinblick auf Licht, Farbe, Möblierung, Materialien, Böden, Wände und Dekoration.

Büro für Licht & Raumkonzepte

Monika Höß Innenarchitektin
Gustav-Troll-Straße 29 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 07732/302 86 92 | monikahoess@yahoo.de

Hätten Sie's gewusst?

Die Aktionsgemeinschaft Radolfzell kümmert sich seit über vier Jahrzehnten um die Anliegen der Zeller Händler, Gastronomen und Dienstleister. Sie lebt vom Engagement, den Ideen und Anregungen ihrer Mitglieder und Partner. Und wenn man so lange schon tätig ist, lohnt sich immer mal wieder ein Blick in die Akten: Über 140 Mitglieder hat der Verein, davon allein 14 (!) Mitstreiter, die seit über 45 Jahren mit von der Partie und teilweise Gründungsmitglieder sind:

Autohaus Blender »
Bäckerei Engelhardt »
Fußbodentechnik Diez » Elektro Biller »
Schuhhaus Hafner » Kaufhaus Kratt »
Sparkasse Hegau-Bodensee »
Spiel + Freizeit Swars » Südkurier Radolfzell »
Südstern-Bölle » Weinhandlung Josef Mayer »
Weinstube Der Baum » Wohnstudio Mattes »
Zweirad Joos

CHAPEAU !



4. Milchwerk Musik Festival presented by Aptar

Die „**MUSIKSTADT**“ lässt es krachen

Auch in diesem Jahr können sich Musikfans wieder auf vielseitige Konzerterlebnisse in Radolfzell am Bodensee freuen. Das Line-Up für das 4. Milchwerk Musik Festival presented by Aptar vom **7. bis 11. September** ist fast komplett. Es gibt ein Wiedersehen mit bekannten Künstlern, aber auch neue Gesichter kommen an den See.

Tickets zu gewinnen!

siehe Seite 38

Bereits seit fünf Jahren präsentiert die Überlinger Marketing- und Eventagentur Live Stage Entertainment GmbH (ehemals MCD Sportmarketing GmbH) im Rahmen einer Kultur-Kooperation mit dem Milchwerk Radolfzell sehr erfolgreich unterschiedlichste Künstler, wie z.B. Konstantin Wecker, Max Giesinger, Albert Hammond, Hagen Rether, Michael Patrick Kelly, Jan Josef Liefers und viele mehr in der Musikstadt am See. Das „**Milchwerk Musik Festival presented by Aptar**“ hat seinen festen Platz im Spätsommer. Und da die Corona-Lage im Sommer meistens deutlich entspannter ist, gehen die Organisatoren Markus Dufner und Wolfgang Frey optimistisch davon aus, dass sie wie 2021 auch dieses Jahr wieder viele Musikfans ins große Milchwerk lassen können.

Beim „**Milchwerk Musik Festival presented by Aptar**“ will der Veranstalter eine breite Palette guter Musik anbieten und mit der Künstlerwahl ein sehr großes Publikum an den fünf Veranstaltungstagen ansprechen. Es werden die Genres Schlager, Singer/Songwriter, Opernpop und Rockmusik bedient.

[1] So konnte für den 7. September auf vielfachen Wunsch erneut die Schlagerlegende Matthias Reim verpflichtet werden.

Es gab unzählige Anfragen, wann Reim wieder in der Region auftritt, nachdem das Konzert im vergangenen Jahr mit 1400 Besuchern ausgebucht war. Neben Hits wie „Verdammt, ich lieb' Dich“ oder „Ich hab' geträumt von Dir“ wird Matthias Reim Songs aus seinem aktuellen Album präsentieren.

[2] Highlight im Programm des Festivals ist am 8. September der Singer und Songwriter Johannes Oerding.

„Es freut uns sehr, dass wir Johannes Oerding exklusiv in der Region verpflichten konnten“, so Wolfgang Frey weiter. Zweimal habe man sein Konzert bereits verschieben müssen. Er ist aus der deutschsprachigen Musiklandschaft nicht mehr wegzudenken. Alle seiner bisherigen fünf Alben sind Edelmetall-prämiert und seine Konzerte finden in immer größeren Hallen statt. Sein neues Album „Konturen“ erreichte die Spitze der deutschen Albumcharts.

[3] Am 9. September kommt mit „The Cast“ seriöser Operngesang als unterhaltsamer Spaß ins Milchwerk. The Cast, die junge, international besetzte Opernband mit Klassik-Spitzenausbildung, belebt mit frischer Art und feinsinnigem Humor Werke von Mozart, Verdi und anderen großen Komponisten auf moderne Weise. So werden heilige Arien abseits von steifen Klischees rockig und mitreißend zu Popsongs, die ordentlich was auf die Ohren geben. Wo immer die aus den USA, Kanada, Chile, China und Deutschland stammenden Künstler auftreten, bringen sie das Publikum zum Lachen, Klatschen und Kreischen, wenn sie zwischen den atemberaubend dargebrachten Liedern und Arien über sich und auch über ihre persönlichen Lieblings-Bühnen-Pannen erzählen.

[4] Auch Freunde der Rockmusik kommen wieder auf ihre Kosten, denn den Abschluss am 11. September 2022 macht DORO höchstpersönlich. Das 20. Album ist Beleg für eine neue Hochphase ihrer Schaffenskraft, Power und Kreativität. Zum Jubiläum schenkt DORO der (Musik-)Welt erstmals ein Doppelalbum mit 25 (!) brandneuen Songs, die alle eines gemeinsam haben: eine unglaubliche Vielfalt und stilistische Bandbreite, gepaart mit allerhöchster Qualität. Auf „Forever Warriors, Forever United“ versprüht DORO ein musikalisches Feuerwerk mit einer unfassbaren Hitdichte. Von Stadionhymnen bis zu Balladen, vom krachenden, superharten Power Metal bis hin zur Klassik – die Queen of Rock & Metal beweist mit diesem Album eindrucksvoll, dass sie innerhalb des Rock-Genres (und darüber hinaus) alle Spielarten beherrscht!

TICKETS sind erhältlich bei der Tourist-Information Radolfzell, Kirchgasse 30 / Eingang Seestraße 30, Tel. 07732/81-500 und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.



FOTO OLAF HELNE

[2]

DIE KÜNSTLER

[1] MATTHIAS REIM (SCHLAGER)

[2] JOHANNES OERDING (SINGER/SONGWRITER)

[3] THE CAST (OPERNPOP)

[4] DORO (ROCKMUSIK)

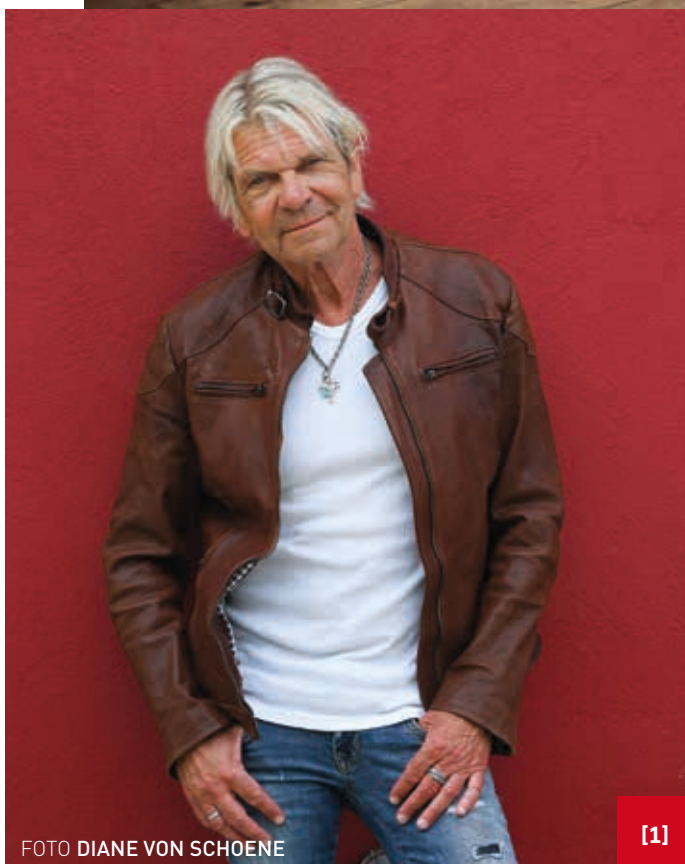


FOTO DIANE VON SCHOENE

[1]



FOTO TIM TRONCKOE

[4]



FOTO JULIAN FREYBERG PHOTOGRAPHY

[3]



KULTUR
Radolfzell
STADTMUSEUM

Sonderausstellung im Stadtmuseum Radolfzell

„MUSIKSTADT – STADTMUSIK“

Stadt- und Feuerwehrkapelle
Radolfzell, um 1904.
1895 benannte sich der
Musikverein Radolfzell in
„Stadt- und Feuerwehrmusik“ um.
Bis 1947 war die Stadtkapelle
auch gleichzeitig die
Musikkapelle der Feuerwehr.

FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL



Am 21. März 1772 zahlte die Stadt Radolfzell zwölf Gulden an eine Gruppe von Musikern, die an den Festlichkeiten zu Ehren der österreichischen Kaiserin Maria Theresia sowie ihres Sohnes und Mitregenten Kaiser Joseph II. aufgespielt hatten. Im gleichen Jahr erhielt der Lehrer Windbiehler monatlich von der Stadt drei Gulden dafür, dass er zwei Knaben Musikunterricht erteilte. Auf diese Geschehnisse nimmt die Stadtkapelle Radolfzell 1772 e.V. in ihrem Namen Bezug und feiert im Jahr 2022 somit stolze 250 Jahre Bestehen einer musikalischen Tradition!

Dabei gibt es seit Beginn des 18. Jahrhunderts schriftliche Belege für die Tätigkeit von Musikern in Radolfzell. Große Bedeutung hatte die musikalische Begleitung kirchlicher Anlässe. Bereits 1712 wurde die „Cäcilienbruderschaft“ wiedergegründet, deren Mitglieder sich zur Pflege des Kirchengesangs zusammenschlossen hatten – ein Vorläufer des Münsterchors.

Die Sonderausstellung „Musikstadt – Stadtmusik“ nimmt daher das Jubiläum der Stadtkapelle zum Anlass, einen Blick auf das gesamte musikalische Geschehen in Radolfzell von der Vergangenheit bis heute zu werfen. So zeigt eine Wandkarte anschaulich, wo in Radolfzell und seinen Ortsteilen welche Musik gemacht wird. Dabei finden unterschiedliche musikalische Formationen bis hin zu Einzelmusikern ihren Platz – eine eindrucksvolle Zusammenschau, die verdeutlicht, wie viele Menschen sich in Radolfzell musikalisch engagieren.

Der Kern der Ausstellung, die Stadtkapelle Radolfzell, beteiligt sich aktiv an Konzept und Gestaltung der Präsentation. Ihre Geschichte ist der Ausgangspunkt: Dirigenten kommen in kurzen Videos zu Wort und erzählen von ihren Erfahrungen. Eine Inszenierung stellt Menschen vor, die ihre ersten musikalischen Schritte in der Stadtkapelle oder im Jugendblasorchester (JBO) machten und anschließend eine Laufbahn als Berufsmusiker einschlugen. Wahre Erfolgsgeschichten! Ein weiterer Schwerpunkt der Ausstellung schließlich ist die Tradition der musikalischen Ausbildung und Förderung in Radolfzell von der ersten „Knabenkapelle“ 1869 bis zur Musikschule und der Sommerakademie. Den Grundstein dazu hatte Lehrer Windbiehler und seine Schüler im 18. Jahrhundert gelegt.

DIE SONDERAUSSTELLUNG „MUSIKSTADT – STADTMUSIK“

ist ab 9. April 2022 im Stadtmuseum Radolfzell zu sehen.

Öffnungszeiten: Donnerstag-Sonntag 11-17 Uhr

Eintritt: 6 Euro, ermäßigt 4 Euro

Bitte informieren Sie sich vor dem Museumsbesuch über die aktuellen Sicherheits- und Hygienebestimmungen unter www.stadtmuseum-radolfzell.de.

Tobias Franz, Mitglied der Stadtkapelle Radolfzell sowie musikalischer Leiter der Froschenkapelle, posiert am Radolfzeller Ufer für das 1. Seefestival 2017. Das Foto ist Leitmotiv für die Sonderausstellung und steht auch für die Verbindung der Stadtkapelle zu anderen musikalischen Ensembles in der Stadt.



FOTO ILJA MESS



„Ein Konzert mit
Gregor Meyle ist wie
ein Abend unter Freunden.“

FOTO RALF SCHÖNENBERG FOTOGRAFIE

Wiedersehen mit Gregor Meyle

Knapp ein Dreivierteljahr nach seinem Auftritt beim Seefestival Radolfzell gibt es ein Wiedersehen mit Gregor Meyle. Im Rahmen seiner **„Unplugged Tour 2022“** macht er am **13. Mai** im Milchwerk Halt, nachdem es ihm im vergangenen Jahr in Radolfzell am Bodensee so gut gefallen hat.

Er ist einer der populärsten Sänger Deutschlands: Gregor Meyle. Mit Songs wie „Keine ist wie du“ oder „Du bist das Licht“ lässt er seine Seele sprechen und singt sich in die Herzen seiner Zuhörer. Dabei bleibt er trotz seines Erfolges immer noch der authentische Singer-Songwriter mit Bart und Hut!

Mit „So soll es sein“ erschien 2008 das erste Album von Gregor Meyle, nachdem er im Jahr zuvor durch die Castingshow **SSDSDSSWEMUGABRTLAD** von Stefan Raab („Stefan sucht den Superstar, der singen soll, was er möchte, und gerne auch bei RTL auftreten darf“) bekannt wurde. Weitere Alben folgten und konnten sich in den Hitlisten platzieren. 2014 brachte die Show „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ bei VOX den endgültigen Durchbruch für den sympathischen Schwaben. Im selben Jahr erschien sein viertes Album „New York – Stintino“, das direkt in den Top Ten der Charts landete. 2015 bekam er dann seine eigene TV-Sendung „Meylensteine“, in der er Musikerinnen wie Stefanie Heinzmann und Sarah Connor besucht und persönliche Einblicke in ihr künstlerisches Wirken bekommt. Seine Lieder und Texte sind gefühlvoll, neugierig und voller Optimismus. Mit Gelassenheit und einer besonderen Lebensfreude erzählt der Künstler in seinen lauten und leisen Songs aus dem Leben. Ein Konzert mit Gregor Meyle ist wie ein Abend unter Freunden.

VERANSTALTER

Live Stage Entertainment GmbH
(ehemals MCD Sportmarketing GmbH)
Nellenbachstraße 41
88662 Überlingen
Tel. 07551/301 09 23
info@mcd-sportmarketing.de

TERMIN

Freitag, 13. Mai, 20 Uhr
Milchwerk Radolfzell

TICKETS

für 42,80 Euro sind erhältlich unter
www.reservix.de, bei allen Reservix-
Vorverkaufsstellen sowie in der
Tourist-Information Radolfzell,
Seestraße 30, Tel. 07732/81-500.

Tickets zu
gewinnen!

siehe Seite 38

Endlich raus – auf den See!



TEXT UND FOTO BSB

Das Motorschiff (MS) „Stadt Radolfzell“ ist bereit: Am 10. April starten die Bodensee-Schiffsbetriebe in die Saison am Untersee. Ihre Rundfahrten sind ein Tipp für alle, die Urlaub wie aus dem Bilderbuch erleben wollen

Auf dem Wasser tanzen die Sonnenstrahlen, die Uferlandschaft zieht gemächlich vorbei und in der Nase liegt der Duft von Sommer: Das ist das Bodenseegefühl. Und wo ließe es sich besser finden als bei einer Schifffahrt? Die Bodensee-Schiffsbetriebe (BSB) laden ihre Fahrgäste dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und an Bord unvergessliche Momente zu erleben.

Ob kulinarische Fahrten oder besondere Höhepunkte der Saison – das Programm der BSB ist abwechslungsreich.

Untersee-Fahrten

Die Untersee-Rundfahrten starten am 10. April, sie dauern jeweils rund eineinhalb Stunden und lassen den ganz eigenen Flair der unverwechselbaren Kulturlandschaft erleben. Das Schiff legt in Radolfzell, Iznang und Insel Reichenau an, jedoch werden die Rundfahrten je nach Jahreszeit unterschiedlich oft und zu unterschiedlichen Zeiten angeboten:

➔ **10. April bis 3. Juni, 20. Juni bis 1. Juli und 12. September bis 16. Oktober**

Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen ab Radolfzell.
Erste Abfahrt 9.25 Uhr, letzte Ankunft 17.50 Uhr.

➔ **4. Juni bis 19. Juni und 2. Juli bis 11. September**
täglich ab Radolfzell

Erste Abfahrt 9.25 Uhr, letzte Ankunft 19.25 Uhr.

Kulinarisches auf dem Schiff

Höhepunkte der Untersee-Schifffahrt sind die Genussfahrten. Los geht es am **Samstag, 23. Juli, mit „Badisch Schlemmen“**. Die Gäste können auf der Fahrt von 20.15 Uhr bis 22.15 Uhr badische Spezialitäten und Getränke genießen; bis 23.15 Uhr darf der Abend an Bord ausklingen.

Eine ca. zweistündige **Fahrt mit Grillmenü** und Getränken findet am **20. August** statt. Die Fahrt dauert von 20 Uhr bis 22.15 Uhr: **„Herbstzeit ist Wildzeit“**. Die BSB bieten daher auf dem MS „Stadt Radolfzell“ am **Mittwoch, 12. Oktober**, Wildspezialitäten und dazu passende Getränke an. Die Rundfahrt dauert von 18.30 Uhr bis 21 Uhr.

Saison-Card für Vielfahrer

Für Vielfahrer bieten die VSU (Vereinigte Schifffahrtsunternehmen für den Bodensee und Rhein) wieder die Saison-Card an, mit der man **eine Saison lang freie Fahrt auf fast allen Kursschiffen der VSU** hat. Es sind damit beliebige Kombinationen denkbar, ob zur Insel Mainau, nach Konstanz, Lindau oder bis Bregenz.

Die Saison-Card ist nicht übertragbar und kostet 270 Euro, mit Fahrrad 342 Euro. Die Saison-Card für Kinder (von 6 bis einschließlich 15 Jahre) kostet 26 Euro, inklusive Fahrrad 62 Euro. Unter www.bsb.de/saison-card kann die Saison-Card direkt gebucht werden.

Bei den geplanten Fahrten könnte es durch Auflagen wegen der Corona-Pandemie noch Änderungen geben. Dies ist aktuell nicht absehbar. Entsprechende aktuelle Informationen dazu sind im Internet unter www.bsb.de zu finden.



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:

Die Muskulatur – unsere Hausapotheke

Ergotherapie oder Physiotherapie?

Ach du dickes Ei | Rezept mit Proteinen

TEXT NICOLA MARIA REIMER

FOTO METTNAU

Die METTNAU – unsere Erfahrung und Kompetenz für Ihre Gesundheit

Auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau, bei Radolfzell gelegen, befindet sich die METTNAU, eines der bedeutendsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland.

Die Säulen unserer medizinischen Einrichtung sind die Prävention und Rehabilitation. Mit ihren vier Häusern ist die METTNAU insbesondere auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren behandeln wir Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie Folgen psychischer Überbelastung.

Das Motto der METTNAU lautet „Bewegung ist Leben“. Unser Therapieansatz beruht auf dem ausgewogenen Zusammenspiel körperlicher Aktivität, Entspannung und gesunder Ernährung. Wir möchten Sie rehabilitativ unterstützen, um zu gesunden, beziehungsweise präventiv begleiten, so dass Krankheiten möglichst erst gar nicht entstehen. Die medizinische Betreuung der Gäste und Patienten findet individuell und mithilfe neuester diagnos-

tischer Verfahren, schlafmedizinischer Untersuchungsmöglichkeiten sowie einer abgestuften sportmedizinischen Leistungsdiagnostik statt. Die METTNAU garantiert medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau.

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in eine körperbewusste und gesunde Lebensführung, egal, ob Sie über einen Leistungsträger oder als Selbstzahler zu uns kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Haben Sie Fragen zu unserem Leistungsspektrum, zu Buchungen und Angeboten? Dann kontaktieren Sie uns unter Telefon 07732/151-806 oder per E-Mail an info@mettnau.com



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

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter www.metttnau.com

Reservierungsanfragen

Telefon 07732/151-810
info@mettnau.com

Die Muskulatur – unsere Hausapotheke

Die Muskulatur ist – bezogen auf die Körpermasse – das größte Organ des menschlichen Körpers. Der Muskel ist ein bewegliches Element unseres statischen Skelettsystems und sorgt durch An- und Entspannung sowohl in Ruhe als auch während der Bewegung für eine korrekte Gelenkstabilisierung und Gelenkführung. Unser Muskel-Kraft-Paket kann jedoch noch weitaus mehr.



TEXT DR. SANDRA UNGER | NICOLA MARIA REIMER FOTOS METTNAU | NICOLA MARIA REIMER

Muskel und Gehirn

Durch Nervenverbindungen ist der Muskel mit dem Gehirn verschaltet und steuert die Bewegungsvorgänge, an welchen auch andere Organe des Bewegungssystems, wie beispielsweise Faszien und Knochen beteiligt sind. Das heißt, der Muskel ist beim Lernen von neuen Bewegungen maßgeblich beteiligt und hilft uns, unsere Trainingsleistung zu verbessern. Aber wie können wir uns das vorstellen? Durch häufige Wiederholungen von Körperhaltungen und Bewegungen bekommt das Gehirn entsprechende Impulse, verarbeitet und passt diese an und gibt

die Information an unser Bewegungssystem weiter. Das heißt: Es hat ein Lernprozess eingesetzt, indem neue Nervenverbindungen geschaffen werden. Das Ergebnis ist, dass wir diese Bewegungsfolgen zunehmend einfacher und routinierter durchführen können. Erfreulich ist, dass sich dies nicht nur auf das Lernen von Bewegungen beschränkt, sondern auch die „Merkfähigkeit“ gestärkt wird. Es werden also gleichzeitig die Gedächtnisbildung und damit die Gedächtnisleistung verbessert.

Muskel und Schmerz

Darüber hinaus konnte auch gezeigt werden, dass es während einer Bewegung zu einer Schmerzhemmung kommt, einem Prozess, der vom Gehirn aus gesteuert wird. Manche Belastungen sind nur über diesen Mechanismus möglich und es ist nachgewiesen, dass der schmerzhemmende Effekt die Bewegung sogar überdauern kann. Verantwortlich dafür sind sogenannte Glückshormone wie Dopamin und Endorphine, die – vergleichbar mit Opioiden – schmerzstillend wirken.

Muskel und Knochen

Auch die Knochenmasse ist eng mit der Muskelmasse verknüpft. Man spricht daher auch von der „Muskel-Knochen-Einheit“. Hier spielen zum einen die mechanische Belastung, aber auch die „Kommunikation“ über Hormone zwischen Knochen und Muskel, der sogenannte „bone-muscle-crosstalk“ eine Rolle. Es wird allerdings nur dann Knochen aufgebaut, wenn er durch Bewegung gefordert wird.

Muskel und seine Umgebung

Der aktive Muskel ist ein Organ, welches Signalstoffe, sogenannte „Myokine“ produziert und an andere Organe abgibt. Der Muskel tauscht sich mit den Verdauungsorganen wie Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm aus. Er kommuniziert mit den Immunzellen und stimuliert die Bildung von Abwehrzellen im Körper, die Infekten und Tumorerkrankungen vorbeugen können.

Muskel versus Fett

Unsere Muskeln stehen zudem mit dem Bauchfett, dem „viszerale Fett“, in Konkurrenz. Das viszerale Fettgewebe produziert Entzündungssignale, welche im Körper an Krankheitsentwicklungen wie Arteriosklerose, Diabetes Mellitus und einigen Tumoren mitbeteiligt sind.

Fazit: Was der Muskel alles kann

Das Muskelsystem ist eine gut gefüllte Hausapotheke, die in der Prävention von Krankheiten wie Schlaganfällen, Herzinfarkten, Osteoporose und einigen Krebserkrankungen eine große Rolle spielt. Nur ein aktiver Muskel ist ein gut funktionierender Hormonlieferant. Er kann entzündliche Prozesse im Körper

regulieren, Lernprozesse beschleunigen und für gute Laune sorgen. Daher tun wir gut daran, uns so früh wie möglich viel zu bewegen, um die Muskulatur als Kommunikationszentrale aufzubauen und langfristig als Gesundheitsfaktor zu erhalten.

MUSKELTRAINING – ABER SINNVOLL!

Ein Element des sinnvollen Muskeltrainings ist das Ausdauertraining, nach Möglichkeit als Ganzkörpertraining – und zwar drei bis fünf Mal pro Woche für mindestens 20 Minuten. Effektive Sportarten sind Radfahren, Schwimmen, Joggen, Walken oder auch das Rudern. Rudern und Nordic-Walking eignen sich besonders gut, da bei diesen Sportarten 80 bis 90 Prozent der vorhandenen Muskelgruppen gefordert werden. Für das Krafttraining gibt es ebenfalls eine Vielfalt an Bewegungsausführungen und zwar entweder mithilfe von Geräten, wie beispielsweise Therabändern oder Übungen, bei denen das Eigengewicht des Körpers genutzt werden kann. Hier wird zwei bis drei Mal pro Woche ein 10- bis 20minütiges Training empfohlen. Ganz besonders ältere Menschen profitieren von einem solchen Training, das dem Abbau der Muskelkraft und Muskelmasse entgegenwirkt. Um unsere Faszien geschmeidig zu machen, integrieren wir Dehnübungen in den täglichen Bewegungsalltag. Gleichgewichtsübungen mit offenen und geschlossenen Augen – am wirkungsvollsten auf unebenem Untergrund wie auf Weichschaummatte, Therapiekreiseln oder im Einbeinstand – sind ein wesentlicher Baustein der Sturzprophylaxe. Durch Koordinationstraining oder auch „Neuroathletik“, welches das gezielte Miteinander von Nervensystem, Muskeln und Gehirn verbessert, können Bewegungen allgemein optimiert, Verletzungen verhindert und Gelenke geschont werden.

All diese Bewegungselemente finden wir in unserem METTNAU-Bewegungskonzept wieder. Hier werden die Gäste und Patienten täglich entsprechend ihres Leistungsniveaus an alle Beanspruchungsformen herangeführt. Schon nach kurzer Zeit fühlen sie eine deutliche Verbesserung ihrer Beweglichkeit, Belastbarkeit, Stimmung sowie des Wohlbefindens und nutzen damit die heilende Kraft der körpereigenen Hausapotheke.

„Das Muskelsystem ist eine gut gefüllte Hausapotheke, die in der Prävention von Krankheiten wie Schlaganfällen, Herzinfarkten, Osteoporose und einigen Krebserkrankungen eine große Rolle spielt“

... sagt Gastautorin Dr. med. Sandra Unger, Fachärztin Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Osteologie DVO.



Ergotherapie oder Physiotherapie?

Was ist was und wann ist welche Therapie sinnvoll?



TEXT **NICOLA MARIA REIMER**

FOTO **METTNAU**

Ergotherapie? Physiotherapie? Für den Laien erschließen sich auf Anhieb nicht die Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beiden Therapieformen. Was sie gemeinsam haben: Beide Therapien sollen die passive und aktive Bewegungsfähigkeit unseres Körpers verbessern und ein vielseitiges und selbständiges Leben ohne Schmerzen ermöglichen. Und was sind die Unterschiede?

Die Physiotherapie

Von manchen Menschen auch fälschlicherweise als Krankengymnastik bezeichnet, geht es bei der Physiotherapie bei Weitem nicht nur um gymnastische Übungen. Die Physiotherapie wird mit ihrem funktionellen Ansatz bei Einschränkungen, Krankheiten oder nach einem Unfall eingesetzt, um die körperlichen Funktionen auszubauen und Schmerzen zu reduzieren. Behandelt werden vor allem orthopädische Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen und Arthrose. Die Arbeit der Physiotherapeuten ist sehr vielseitig, so betreuen sie beispielsweise Sportler sowie Patienten jeglichen Alters in Fachkliniken und Praxen mit unterschiedlicher Ausrichtung sowie im Bereich der Prävention. Grundsätzlich dreht sich ihre Arbeit um den Bewegungsapparat und seine Körperfunktionen. Bei manuellen Techniken wird mit den Händen direkt an Strukturen gearbeitet, an Muskeln, Faszien und Gelenken. Ergänzend können auch Strom, Kälte und

Wärmeanwendungen hinzukommen. Aktive Übungseinheiten, die sowohl während der Therapie wie auch als „Hausaufgabe“ durchgeführt werden, helfen dem Patienten, abgeschwächte Muskeln wieder aufzubauen.

Die Ergotherapie

Diese Therapieform möchte vor allem die Handlungsfähigkeit eines Menschen wiederherstellen und fördern, um maximale Selbständigkeit zu erreichen. Dazu gehören die Aufgaben des täglichen Lebens wie beispielsweise eigenständig zu essen oder zu laufen sowie die Bewältigung komplexer Bewegungen im Arbeitsalltag und kognitiver Vorgänge. Wer nach einem Unfall oder einer Krankheit beispielsweise nicht mehr richtig greifen kann, der kann durch gezielte Kraft- und Koordinationsübungen die Motorik wiederherstellen. Zudem können Gedächtnis- und Konzentrationstraining Teil der Therapie sein. Die Ergotherapie wird beispielsweise nach einem Schlaganfall, bei Demenz, Rheuma

oder Multipler Sklerose vom Arzt verordnet. Auch bei psychischen Erkrankungen, wie Depression kann sie hilfreich sein.

Beide Therapieformen

haben also viele Gemeinsamkeiten. Was die Unterschiede betrifft, erklärt Daniel Zimmermann, Leiter der Abteilung für Physiotherapie und Ergotherapie der METTNAU zusammenfassend: „Während Physiotherapeuten vorwiegend die Funktion des Bewegungsapparates betrachten und eher „mechanisch“ und „strukturell“ behandeln, indem sie verspannte Muskeln lockern, Gelenke mobilisieren, ihr Fokus auch auf Nerven und Faszien liegt – ist das Aufgabengebiet der Ergotherapeuten die Nachsorge. Sie integrieren die wiedererlangten Funktionen in den Alltag, behandeln zusätzlich auf kognitiver und psychischer Ebene und erarbeiten gemeinsam mit den Patienten Handlungsabläufe und Lösungen für die kleinen und großen Herausforderungen des täglichen Lebens.“

Gut zu wissen

Sowohl die Ergotherapie als auch die Physiotherapie sind in Deutschland anerkannte Ausbildungsberufe.

Der behandelnde Arzt entscheidet, welche Therapieform sich für den Patienten eignet und verordnet sie entsprechend.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Ach du dickes Ei



Eigelb enthält mehr Proteine als das Eiklar, weil Eiklar zu etwa 90 % aus Wasser und nur zu 10 % aus Proteinen besteht. Da ein Ei aber mehr Eiklar als Eigelb enthält, sind die Proteine etwa gleichmäßig verteilt.

TEXT UND FOTO
NICOLA MARIA REIMER

Proteine – also Eiweiße – sind für unseren Körper lebensnotwendig, denn sie liefern das „Baumaterial“ für unsere Muskeln, die Organe sowie das Blut. Außerdem sind sie essentiell für den Aufbau von Enzymen, Hormonen sowie der Immunzellen. Da unser Körper keinen Eiweißspeicher besitzt, müssen wir unsere Zellen regelmäßig mit Eiweiß versorgen.

Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Auch wenn unser Körper einen Teil dieser Aminosäuren eigenständig produzieren kann, müssen wir andere über die Nahrung zuführen. Aber wie hoch sollte die tägliche Menge sein? „Für Jugendliche und Erwachsene empfehlen wir täglich mindestens 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Durchschnittlich sind es für Frauen etwa 64 Gramm pro Tag, für Männer 85 Gramm, die über mehrere Mahlzeiten aufgeteilt aufgenommen werden sollen“, erklärt Nicole Schnetzer, Ernährungsberaterin DGE und Diätassistentin der METTNAU. „Schwangere, Stillende, aktive Sportler und Kinder haben einen erhöhten Eiweißbedarf, da alte oder defekte Zellen erneuert werden beziehungsweise neue Zellen aufgebaut werden müssen. Auch für Menschen ab dem 65. Lebensjahr liegt der Schätzwert höher – nämlich bei 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.“ Im Übrigen: Nur ambitionierte Kraftsportler sollten gegebenenfalls ergänzend Eiweißpräparate zu sich nehmen, wenn sie den Bedarf über die Ernährung nicht ausreichend decken können. Für alle anderen ist es leicht, den benötigten Eiweißbedarf über die Nahrung zuzuführen.

Eiweiß – von der Pflanze oder vom Tier?

Mindestens genauso wichtig wie die Eiweißmenge ist die Eiweißqualität. Diese wird in der biologischen Wertigkeit von Proteinen ausgedrückt und ist ein Maß dafür, mit welcher Effizienz ein Nahrungprotein in körpereigenes Protein umgesetzt werden kann. Eine besondere Bedeutung kommt hierbei dem Gehalt an essentiellen Aminosäuren zu. Tierisches Eiweiß steckt in Fisch, Fleischwaren, Milch sowie Milchprodukten und Eiern. Es enthält nahezu alle lebensnotwendigen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis, so dass man hier von einer hohen biologischen Wertigkeit spricht. Allerdings besitzen viele Produkte mit tierischem Eiweiß oft auch einen hohen Fettanteil, Purine und gegebenenfalls auch Kochsalz – Stoffe, die in großen Mengen konsumiert Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Arterienverkalkung und Gicht begünstigen. Eine Alternative bieten pflanzliche Eiweißquellen. Das pflanzliche Eiweiß steckt in Lebensmitteln wie Getreide, Nüssen, Kernen und Saaten, bestimmten Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und daraus hergestellte Produkte wie Tofu sowie Kartoffeln. Diese Lebensmittel enthalten eine Vielzahl ungesättigter Fettsäuren und teilweise kaum

Purine. Das pflanzliche Eiweiß wird jedoch von unserem Körper nicht so gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt. Deshalb ist es ratsam, die pflanzlichen Eiweißquellen miteinander zu kombinieren, das erhöht ihre biologische Wertigkeit.

Was passiert bei einem Eiweißmangel?

Es gibt einige Krankheiten, bei denen ein Eiweißmangel auftreten kann. Auch Diäten oder eine einseitige Ernährung begünstigt einen Eiweißmangel. Meist führt ein Mangel an Eiweiß zu Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl und allgemeiner Leistungsschwäche. Zudem kommt es zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Auch eine verminderte Wundheilung und Wassereinlagerungen im Gewebe können auftreten.

Hätten Sie's gewusst?

Besonders wertvoll für unseren Körper ist die Kombination verschiedener Eiweiße. Eine gute Ergänzung sind beispielsweise Kartoffeln und Ei, mageres Rindfleisch (oder Milch) und Reis sowie Getreide und Hülsenfrüchte. Also: Ran an den Kochtopf und kombinieren Sie kreativ!

NICO'S BLOG:

„MUSCLE- MÄÄN“



Als ich den Artikel „Die Muskulatur – unsere Hausapotheke“ mit unserer Gastautorin Dr. Sandra Unger besprochen habe, wurde mir wieder einmal bewusst, welche große Rolle die Muskeln für unsere Gesundheit spielen. Die Zeiten, in denen ich mich „der Optik wegen“ im Fitnessstudio an Hantelbank und anderen Foltergeräten gequält habe, sind vorbei. Ich erinnere mich an die 90er Jahre, da ging ich nicht ins „Gym“, sondern in die „Muckibude“. Und sie sind vor meinem geistigen Auge noch präsent, die testosterongeschwängerten Jungens, die dort trainiert haben. Die, die kein „Lauch“ sein wollten und deshalb ihre Muskeln unter Ächzen und Stöhnen mithilfe von Hantelstangen & Co. schier zum Zerreißen aufpumpten. Und was gab es nicht für schöne Synonyme für die Bodybuilder: Eisenfresser, Muskelprotze, Anabolika- oder auch Steroidmutanten hatten meine Freundin und ich sie kichernd genannt, wenn wir beobachtet haben, wie sie vor dem Spiegel ihre eigenen Posen bewunderten. Das Image der Muskelmänner hat sich derweil geändert. Weitgehend auf jeden Fall. Der Altersdurchschnitt in den Fitnessstudios ist definitiv gestiegen. Und ich, mit 50, bin sowieso gelassener geworden und trainiere jetzt nur noch zum Muskelerhalt und weil es hier und da schon manchmal ordentlich knackt im Gebäck. Ich übe mich im Einbeinstand auf Weichschaummatten, gehe Walken statt Joggen und habe beschlossen, dass ein Sixpack überbewertet wird. Ja, so ändern sich die Dinge. Und mein Name im Übrigen auch. Ich schreibe weiter für Sie, jetzt jedoch unter dem Namen Reimer statt Westphal.

Genießen Sie das Frühjahr

Ihre

Nicola Maria Reimer

Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche:

Eiweißreiche Rezepte auf Basis von Fleisch oder Fisch findet man zu Genüge. Der Quarkauflauf mit Früchten ist eine süße Variante für Naschkatzen.

Quarkauflauf mit Früchten

■ Rezept für 4 Personen ■ Nährwert pro Portion 400 kcal ■ Süßspeise



FOTO METTNAU

ZUTATEN

3 Eier (Gr. M)
½ Bio-Zitrone
70 g Zucker
1 EL Rapsöl
500 g Speisequark, Magerstufe
100 g fettarmer Frischkäse
1 TL Backpulver
2 EL Hartweizengrieß
1 TL Rapsöl für die Auflaufform
1 EL Semmelbrösel
2 Äpfel
250 g Himbeeren oder Beerenmischung
(je nach Saison frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Die Zitrone waschen, Zitronenschale abreiben, den Zitronensaft auspressen. 1 Teelöffel Zitronensaft im Eischnee unterrühren.

Das Eigelb mit Zucker und Öl schaumig rühren. Quark, Frischkäse, Backpulver, Zitronenschale und den Grieß unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Zitronensaft beträufeln. Zwei Drittel der Quarkmasse in die Auflaufform füllen und mit den Äpfeln belegen. Die restliche Quarkmasse einfüllen und mit den Beeren belegen.

Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und 20 Minuten im Ofen backen. Die Alufolie entfernen und weitere 20 bis 25 Minuten backen, bis er eine goldbraune Oberfläche hat.

Den Auflauf etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und lauwarm oder kalt genießen.

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in unserem METTNAU-Kochbuch „... von Herzen genießen“. Das Buch, entwickelt von unserem Team aus dem „Fachbereich Ernährung“, enthält neben den Rezepten wertvolle Tipps und Tricks, die Sie dabei unterstützen, das ausgewogene Ernährungskonzept der METTNAU leicht in Ihrem Alltag umzusetzen. Beziehen können Sie das Kochbuch an den Rezeptationen unserer Kliniken sowie in unserem Online-Shop unter www.metttnau.com/de/metttnau-shop.



33. Kabarett-Winter mit vier Terminen im März

LACHEND INS FRÜHJAHR

Es darf weiter im Radolfzeller Milchwerk gelacht werden. Der Kabarett-Winter 2022 hat begonnen und wartet noch den ganzen März mit Zauberkunst, Nachahmungs-Spezialisten und politischem Humor auf.



Am 5. März wird Christopher Köhler mit „Sex, Drugs & Kartentricks!“ das Publikum verzaubern.

Man darf sich auf einen tollen Mix aus Comedy, Magie und Improvisation freuen. „Er ist das Maschinengewehr der deutschen Comedy- und Zauberszene und bietet grandiose Situationskomik und rasante Sprachgewalt!“, schreibt der Veranstalter Live Stage Entertainment GmbH (ehemals MCD Sportmarketing GmbH).

Weiter geht es am 18. März mit Django Asül und „Offenes Visier“.

Der gebürtige Deggendorfer mit türkischen Wurzeln gehört schon seit längerem zur High Society des Kabarett.

Eines der Highlights des Kabarett-Winters ist Matze Knop mit „Mut zur Lücke“ am 24. März.

Mittlerweile gehört Matze Knop zum festen Inventar der deutschen Comedy-Szene. Sein Talent, Stimmen und Personen perfekt nachahmen zu können, ist zu seinem Markenzeichen geworden.

Bruno Jonas macht den Abschluss fürs Frühjahr und präsentiert am 26. März mit „Meine Rede“ Kabarett auf die lustigste Art und Weise – nämlich auf bayrisch!

Mit Soloprogrammen wie „Es geht weiter“ und „So samma mia“ begeisterte er Bayern sowie Nicht-Bayern auf den Kabarett-Bühnen Deutschlands und hat sich in den Jahren seiner Karriere in das Herz seiner Zuschauer gewitzelt. Inzwischen gehört er zu den erfolgreichsten deutschen Kabarettisten und genießt bei jedem seiner Termine ausverkaufte Säle.

Den finalen Abschluss des Kabarett-Winters bildet am 6. Oktober der Nachholtermin von Christoph Sieber mit „Mensch bleiben“.

Er ist wortgewandt, scharfsinnig und spricht das aus, was sich viele nicht einmal zu denken trauen. Mit jeder Menge Galgenhumor und Wortwitz durchleuchtet er das aktuelle Zeitgeschehen und legt dabei den Finger tief in die Wunde. Spannender, geistreicher und unterhaltsamer kann Kabarett nicht sein! Er gilt zurecht als einer der besten Kabarettisten Deutschlands (ohne Foto).



KARTEN IM VORVERKAUF sind erhältlich über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.mcd-ticketshop.reservix.de, Tickethotline: 01806/700 733.

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

Der Untersee in Zahlen

62 Quadratkilometer groß ist der Untersee, der westliche Teil des insgesamt 536 Quadratkilometer großen Bodensees. Er erstreckt sich vom Zufluss der Radolfzeller Aach im Nordwesten bis zum Seerhein im Osten, der bei Konstanz den Untersee mit dem fast achtmal so großen Obersee verbindet. Im Nordosten wird er vom Bodanrück begrenzt, im Westen von der Halbinsel HÖRI und im Süden vom schweizerischen Seerücken.

87 Kilometer zählt der Untersee an Uferlänge. Die mittlere Tiefe des Untersees ist 13 Meter, die tiefste Stelle 45 Meter.

6 Seeteile, für bestimmte Seebereiche gibt es Unterbezeichnungen. Der Zeller See im Nordwesten, der Markelfinger Winkel im Norden, der Gnadensee im Nordosten, die Hegner Bucht als östlicher Teil des Gnadensees, der Rheinsee zwischen dem schweizerischen Seerücken, der Reichenau und der HÖRI und das Ermatinger Becken als östlichster Bereich des Rheinsees.



5 Inseln und Halbinseln liegen im Untersee: Die Halbinsel Mettnau, die idyllische kleine Liebesinsel im Zeller See, das Weltkulturerbe Insel Reichenau, die Halbinsel Höri und die Insel Werd auf Schweizer Seite.

11 Anrainergemeinden gibt es am Untersee: Die badischen sind Öhningen, Gaienhofen, Moos, Radolfzell, Reichenau, Allensbach und Konstanz, die ostschweizerischen sind Gottlieben, Ermatingen, Salenstein, Berlingen, Steckborn, Mammern, Eschenz und Stein am Rhein.

36 Orte am Untersee gibt es mindestens, an denen zwischen 4000 und 800 vor Christus Pfahlbausiedlungen entstanden sind.

30 Kilometer lang ist der Gürtel artenreicher Lebensräume am Untersee.

10 Naturschutzgebiete an den deutschen und 2 an den Schweizer Ufern zeigen, wie wertvoll Flora und Fauna am Untersee sind.

1000 Hektar groß sind allein die Naturschutzgebiete in Radolfzell und seinen Ortsteilen.

14 Enten- und Gänsearten lassen sich am Untersee beobachten – so viele wie nirgendwo sonst in Baden-Württemberg.

50.000 Wasservögel aus Sibirien, Skandinavien und anderen Teilen Europas verbringen den Winter auf dem Untersee, darunter 25.000 Reiherenten und 20.000 Tafelenten.

izerischer Seerücken

Salenstein
atingen

Berlingen

Steckborn

Gaienhofen

Mammern
Eschenz
Stein am Rhein »

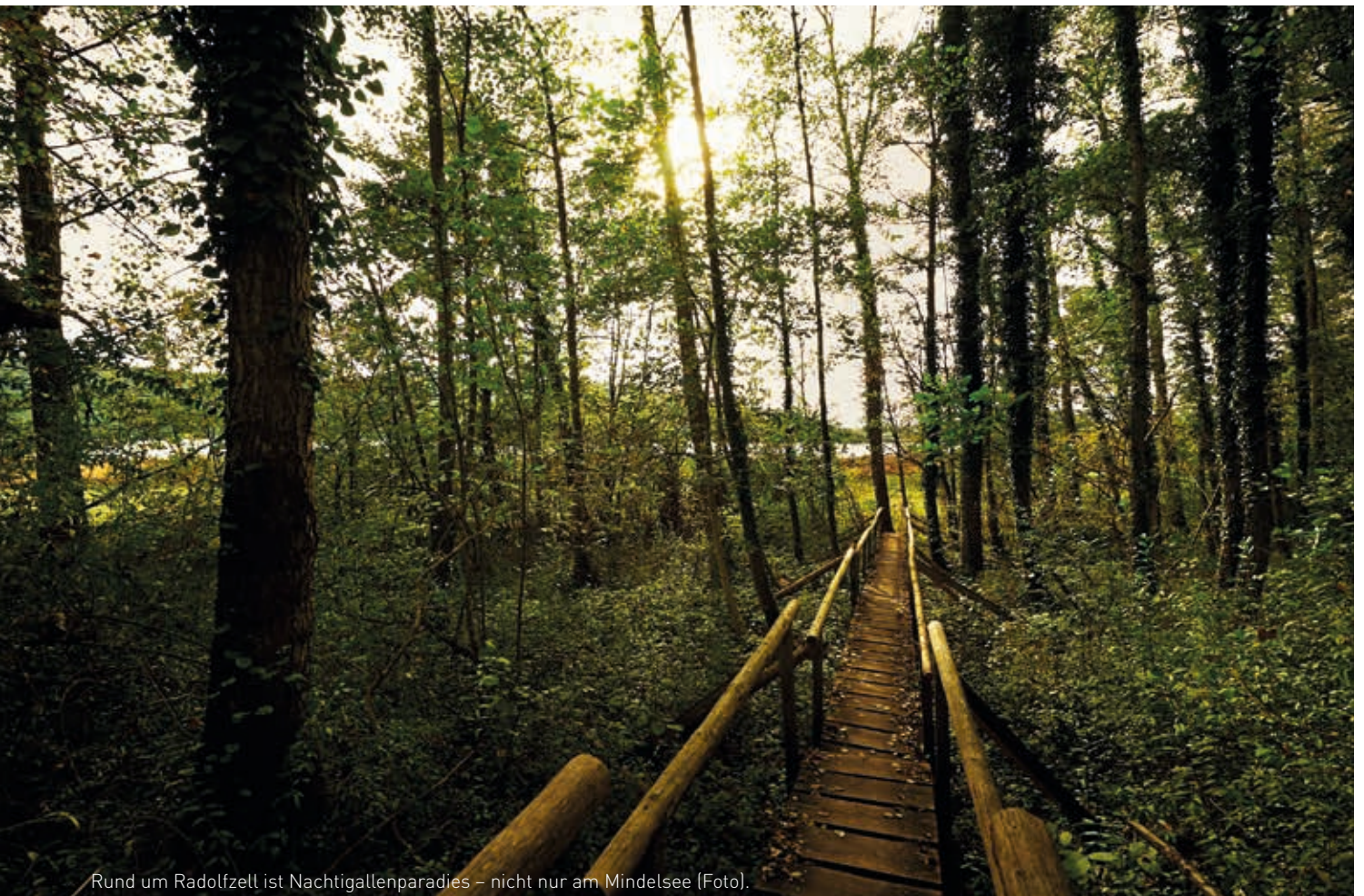
Insel Werd »
Öhningen »

Halbinsel Höri

Moos

Liebesinsel
Halbinsel Mettnau

Radolfzell



Rund um Radolfzell ist Nachtigallenparadies – nicht nur am Mindelsee (Foto).

TEXT THOMAS GIESINGER FOTO KUHNLE + KNÖDLER



Zwitscher-Zeit

Manche Vögel können den Frühling nicht erwarten.
März und April sind besonders gute Monate, unsere Vögel und
ihre Stimmen zu genießen. Und die Natur um Radolfzell ist der
beste Ort dafür.

Es ist nicht die Wärme, sondern es sind die länger gewordenen Tage, die den Impuls fürs Singen bei unseren heimischen Vögeln auslösen. Der Frühlingsgesang der Kohlmeisen fällt uns als erstes auf: Sie grüßen auf gut alemannisch mit „Zitt isch do“ – die Zeit ist gekommen, der Frühling ist da. Bald beginnen auch Amseln und Rotkehlchen mit ihren kunstvollen, flötenden Gesängen. Die Heckenbraunelle im Wipfel der Gebüsche, die Singdrossel im Wald, die ihre exotisch klingenden kurzen Rufe immer dreimal wiederholt, und der Hausrotschwanz auf unseren Dächern gehören zu den ersten Rückkehrern aus dem Winterquartier am Mittelmeer oder in Afrika, die wir hören.

Gesang und mehr

Vogelfreunde haben es im März und April um ein Vielfaches leichter, Kleinvögel zu beobachten als zu anderen Jahreszeiten: Beim Frühlingsgesang präsentieren sich die Gefiederten jetzt besonders gerne. Ihre Scheu und die Tendenz, sich im Verborgenen zu halten, scheint wie ausgeschaltet. Sie singen von der Spitze des Gebüschs, von herausragenden Zweigen eines Baumes, von Pfählen oder Drähten aus – und sind deshalb im Frühling besonders gut zu sehen. Hinzu kommt, dass die Bäume und Büsche noch kein Laub haben. Mit einem einfachen Fernglas – für die Beobachtung im Frühling reicht achtfache Vergrößerung – lassen sich Girlitz, Amsel und Rotkehlchen im Siedlungsgebiet, Zilpzalp und Buchfink in Parks sowie lichten Wäldern, Rotkehlchen und Zaunkönig im dichteren Wald gut entdecken.



Warum singen Vögel?

Die Hochsaison beginnt um den 20. April. Dann sind gemeinsam mit Kuckuck und Nachtigall auch andere späte Rückkehrer da: Die Grasmücken und Rohrsänger zum Beispiel. Selbst tagsüber findet ab Mitte April das große Konzert statt. An Orten, wo die Natur noch intakt ist, weiß man zu dieser Zeit oft gar nicht, wo man zuerst hinhören soll. Bei vielen Arten, etwa beim Zaunkönig, singen nur die Männchen. Man geht aber heute davon aus, dass bei über 60 Prozent der Arten auch die Weibchen singen. Es sind vor allem drei Gründe, warum Vögel uns diese Freude machen: Sie werben um Partnerin oder Partner, sie präsentieren sich und ihr Revier – und sie versuchen, mit dem Gesang Revierkonkurrenten abzuhalten. Der Autor dieses Textes glaubt überdies, dass es den Vögeln auch Freude macht, zu singen.

Gute Konzertsäle

Ein besonders guter Platz, Vogelgesang zu genießen, ist die „Schnittstelle“ zwischen dem Radolfzeller Waldfriedhof und dem benachbarten, strukturreichen Stadtwald. Dort lassen sich sowohl die „Parkvögel“, als auch die Waldbewohner hören. Der Buchfink, häufigster Vogel Baden-Württembergs, dominiert das Geschehen in beiden Bereichen. Kleiber, Gartenbaumläufer, Zilpzalp und Spechte gehören zur Friedhofsseite des Orchesters, Sing- und Misteldrossel, Zaunkönig und Rotkehlchen zur Waldseite. Die erwähnten späten Rückkehrer, allen voran die Nachtigall, hören wir auf der Mettnau, am Mindelsee und im Radolfzeller Aachried zwischen Böhringen und Moos am besten.

Vögel zählen

Alle zehn Jahre organisiert die Ornithologische Arbeitsgemeinschaft Bodensee (OAB) eine Zählung der Brutvögel rund um den See. So auch von 2020 bis 2022. Ehrenamtliche Vogelfachleute übernehmen jeweils ein Raster von zwei mal zwei Kilometer und stellen fest, welche und wie viele Vögel singen und brüten. Das erlaubt einen Vergleich über die Jahrzehnte hinweg. Es ist kein Geheimnis, dass sowohl die Zahl der Vogelarten als auch die Zahl der Individuen in Mitteleuropa abnimmt. Veränderung und Zerstörung intakter Naturlandschaft und der Einsatz von Gift und Gülle sind die Hauptgründe. Der strukturreiche westliche Bodenseeraum gehört zu den Gebieten in Baden-Württemberg, in denen weiterhin viele Arten zu sehen und zu hören sind. Erfreuen Sie sich daran!





Zum Ersten, zum Zweiten, und ... zum Dritten!

Das Auktionshaus Geble in Radolfzell ist eines der wenigen alteingesessenen Auktionshäuser für Kunst und Antiquitäten im Bodenseeraum. Seit über 35 Jahren bringt Udo Geble hier mit Leidenschaft und Kompetenz schöne Raritäten aus ganz Süddeutschland zum Verkauf.

Gemeinsam mit seiner Tochter Florin Christin Kögel, Kunsthistorikerin, führt Udo Geble die Geschäfte des nach ihm benannten Auktionshauses in der Schützenstraße mitten in der Innenstadt von Radolfzell am Bodensee. Am 26. März läuten die beiden Inhaber die 116. Versteigerung in fortlaufender Zählung ein. Rund 800 bis 1000 Objekte kommen bei jeder der drei jährlichen Auktionen zum Aufruf.

„Der Schwerpunkt unseres Hauses liegt auf Bildender Kunst des 15. bis 20. Jahrhunderts, aber wir interessieren uns auch für chinesische und russische Kunst, Schmuck, Uhren, Porzellan und wertvolle antike Möbel“, erzählt Udo Geble. Häufig handle es sich um Nachlässe, die im Auftrag von Rechtsanwaltskanzleien herangetragen werden, um Sammlungsaufösungen oder Objekte von älteren Menschen, die notgedrungen ihren Haushalt



Udo Geble mit einer Keramikarbeit von Picasso „Teller mit drei Sardinen“, von dem es weltweit nur eine Auflage von 200 Exemplaren gibt.

TEXT UND FOTO MARINA KUPPERSCHMID



Picasso-Keramik-Krug „Cruchon Hibou“



Otto Dix „Spielendes Kind“ 1955, Farblithographie



Erich Heckel „Lilien in Vase“ 1914, Kreide/Aquarell

verkleinern müssen, wenn sie in ein Wohnstift ziehen wollen. Fast täglich kommen Anfragen. Er nimmt nur Objekte und Vermächtnisse an, die auch einen Verkaufswert haben. „Denn nicht alles, was für wertvoll gehalten wird, ist es auch wirklich“, berichtet Udo Geble. Oftmals täusche die emotionale Verbindung – etwa mit einem schönen alten Familienstück – über dessen wahren Wert hinweg, schildert er seine Erfahrungen.

Relativ früh habe sich bei ihm die Kunst als Interessensgebiet herauskristallisiert, erzählt der Auktionator, der von Haus aus Betriebswirt ist. Sein Wissen habe er sich selbst angeeignet und in Museen aufgesogen sowie bei vielen Praktika, die er in großen Auktionshäusern in Deutschland, zum Beispiel in Berlin, absolvierte. Das dürfte auch Tochter Florin inspiriert haben, Kunstgeschichte zu studieren. Daneben habe man einen Kreis von Experten, die man bei bestimmten Objekten hinzuziehe. Gutachten und Expertisen für Privatpersonen bzw. Gerichte oder sonstige Institutionen wie Versicherungen werden durch einen öffentlich bestellten und anerkannten Sachverständigen erstellt.

Große Leidenschaft schwingt mit, wenn Udo Geble von seinen aufwändigen Recherchen erzählt. Um die Echtheit eines Werkes zu dokumentieren wie etwa der Kreidezeichnung „Frau vor Hutladen, 1913“ von August Macke, die am 26. März mit 28.000 Euro an den Start geht, gilt es, die Provenienz nachzuforschen. Je nach Art des Werkes kann die Herkunft unterschiedlich dokumentiert sein. Kaufverträge, Sammlungs-, Ausstellungs- oder Versteigerungskataloge kommen in Frage. „Man muss gut mit Literatur bestückt sein“, erklärt Udo Geble. August Macke zählt zu den bedeutendsten Malern des 20. Jahrhunderts. 1993 war das Werk in der Kunsthalle Bonn, in Emden und in Ulm ausgestellt. Als weiteres Highlight steht Erich Heckels frühes Werk „Lilien in Vase“, 1914“ zum Verkauf, ein Original in Kreide und Aquarell. 2008 war es im Kunstmuseum Singen und 2009 in der Wessenberg-Galerie in Konstanz ausgestellt. Nachweise zu finden galt es auch für vier Keramiken von Picasso, darunter ein Teller mit drei Sardinen, von dem es weltweit nur eine Auflage von 200 Exemplaren gibt. Sie starten im vierstelligen Eurobereich.

Besonders freut sich Udo Geble, wenn er vor Ort Dinge findet, die national eine Bedeutung haben. So stieß er im vergangenen Jahr bei einer Besichtigung in einer Radolfzeller Wohnung auf fünf Arbeiten von Jeanne Mammern, die im Berlin der 20er Jahre nicht nur als Künstlerin, sondern auch als Chansonsängerin und Theaterdarstellerin einen großen Namen in der Szene hatte. Die Eigentümer, die die Werke bei ihm in die Auktion gegeben haben, sind Nachfahren einer Mäzänin dieser bedeutenden Künstlerin.



August Macke
„Frau vor Hutladen“ 1913,
Kreidezeichnung

ALLE GEMÄLDEFOTOS
VG-BILDKUNST BONN, 2022

Bereits seit 20 Jahren stellt das Auktionshaus Geble vier Wochen vor der Versteigerung seinen Auktionskatalog online. Für die Katalogisierung, bei der jedes Objekt detailliert beschrieben und im Foto abgebildet wird, braucht er gut zwei Monate Vorlauf.

„Durch Corona hat sich in der Branche viel verändert – egal ob bei großen oder kleinen Häusern“, berichtet der Auktionator. Seit zwei Jahren könne man keine Präsenzauktion mehr durchführen, die Versteigerung finde online statt. Gerade aber von der Gleichzeitigkeit und Präsenz, vom Publikum, dem Überbietungswettbewerb als Live-Ereignis mit Flair, lebten Auktionen: Die Interessenten müssen anwesend sein oder werden telefonisch zugeschaltet. Auch die schriftliche Abgabe eines Höchstgebotes sei möglich. „Früher saßen um die 50 Kunstinteressierte mit Bieterkärtchen in unseren Räumen“, erzählt Udo Geble. „Hoffentlich ändert sich das wieder!“

Nach wie vor werde die gesetzlich vorgeschriebene Besichtigungsmöglichkeit der Objekte eine Woche vor der Auktion eingeräumt. „Wir vereinbaren mit unseren Interessenten Zeitfenster im Halbstundenrhythmus. Das schätzen unsere Kunden sehr!“, unterstreicht Udo Geble. An den Online-Auktionen nehmen dann bis zu 1000 Interessierte rund um den Globus teil. Verkauft wird vorwiegend nach Deutschland und in europäische Länder, jedoch auch nach Asien und in die USA.



Auktionshaus Geble GbR

Öffentlich bestellt und vereidigt

Schützenstraße 15 | D-78315 Radolfzell

Tel. 07732/971197 | info@auktionshaus-geble.de

www.auktionshaus-geble.de



FOTO RENÉ LAMB FOTODESIGN GMBH

So geht E-Mobilität besonders umweltfreundlich: Mit der Kraft der Sonne über die Fotovoltaikanlage auf dem Hausdach und Batteriespeicher im Keller das E-Auto aufladen.

Stadtwerke machen Radolfzell e-mobil

Elektromobilität spielt für die Energiewende und die Verkehrswende eine wesentliche Rolle. Die Stadtwerke Radolfzell schaffen vor Ort nachhaltige Bausteine dafür.



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

E-Carsharing

Aus inzwischen sieben Fahrzeuge – von Kleinwagen bis Transporter – besteht die Flotte des E-Carsharing-Angebots SEEFAHRER. Seit Oktober kann man einen nagelneuen E-Corsa von Opel mit einer Reichweite von 350 Kilometern als SEEFAHRER mieten. Als standortbasiertes E-Carsharing hat das Auto seinen festen Platz auf dem öffentlichen Parkplatz hinter dem Radolfzeller Innovationszentrum (RIZ) in der Kasernenstraße. Vor allem für Unternehmen im RIZ, die nicht ständig ein eigenes Auto für ihre Dienstfahrten benötigen, sondern eher den ÖPNV nutzen oder zu Fuß zu ihren dienstlichen Terminen kommen, ist das E-Carsharing-Angebot ideal. Dadurch wird die betriebliche Mobilität umweltfreundlicher, flexibel und verkehrsentslastend gestaltet. Aber auch für Gäste des gegenüberliegenden Hotels K99 und für die Anwohner der Kasernenstraße liegt der neue Fahrzeug-Standort ideal.

Das Ausleihen des Autos gestaltet sich sehr einfach über den einmaligen Download der App „MOQO“, die Fahrerdaten werden verifiziert (im Kundencenter der Stadtwerke, Tourist-Info oder per Post Ident), schon kann ein Fahrzeug gebucht und genutzt werden.

Der Preis für die Nutzung setzt sich aus einem Kilometerpreis und einem Stundenpreis zusammen. Eine monatliche Grundgebühr, Registrierungskosten oder die Hinterlegung einer Kaution fallen bei dem E-Carsharing Angebot nicht an.

E-Mobilitätscheck & Wallboxen

Die Zukunft der Mobilität ist elektrisch – und auch schon heute sind deutlich mehr E-Autos in Radolfzell und Umgebung unterwegs. Um Elektromobilität zu etablieren, braucht es nicht nur geeignete Fahrzeuge mit hoher Reichweite, sondern auch eine flächendeckende Ladeinfrastruktur, welche die lückenlose Energieversorgung für die Autos sicherstellt. Da die öffentlichen Ladesäulen vorrangig von den Radolfzeller Besuchern genutzt werden sollen, gilt es, die Ladeinfrastruktur direkt am Wohnort bzw. am Unternehmenssitz des Fahrzeugbesitzers zu installieren, zumal laut Statistik rund 80 % der Ladevorgänge zuhause stattfinden. Allerdings sind die Immobilien bzw. Tiefgaragen häufig nicht mit der notwendigen Infrastruktur für das Laden von Elektrofahrzeugen ausgelegt. Um dies abzuklären, bieten die Stadtwerke Radolfzell den Elektromobilitäts-Check für Immobilien an. Hier werden sowohl Bestands- als auch Neubauten auf deren Eignung für das Laden von E-Fahrzeugen geprüft und den Besitzern der Immobilie Möglichkeiten aufgezeigt, Elektromobilität kostengünstig und zukunftsfähig zu integrieren. Ob Hotel, Gewerbetreibende, Immobilienverwalter oder Privathaushalt – mit dem E-Mobilitätscheck ist man auf der sicheren

Seite. Jüngst prüften die Stadtwerke für eine Immobilie mit 90 Wohneinheiten nicht nur das vorhandene Leitungsnetz, sondern sie berieten den Immobilienverwalter auch dahingehend, wie jedem Parkplatznutzer eine Lademöglichkeit zur Verfügung gestellt werden kann. „Der fachgerechte E-Mobilitätscheck der Stadtwerke gibt den Verwaltungen bzw. den Besitzern der Immobilien die Sicherheit, alle Anforderungen an zukünftige Ladelösungen bedarfs- und fachgerecht umsetzen zu können und dient gleichzeitig als Entscheidungsgrundlage für alle weiteren Aktivitäten“, so Christoph Hofmann, Projektmanager der Stadtwerke. Im Anschluss an den E-Check übernehmen die Stadtwerke auch die Planung, Installation, Inbetriebnahme sowie die Instandhaltung und Abrechnung der Ladepunkte.

Übrigens: Die Installation einer Wallbox lohnt sich doppelt, wenn diese mit einem Elektromobilitätstarif gekoppelt wird. Schon ab 6.000 zurückgelegten Kilometern im Jahr fährt man günstiger und immer CO₂-neutral im Vergleich zu Fahrzeugen mit Verbrennermotoren.

Öffentliche E-Ladesäulen & Ladekarte

In den letzten Monaten wurden über 30 neue Ladepunkte durch die Stadtwerke Radolfzell an das Stromnetz von Radolfzell, Allensbach, Moos und Öhningen angeschlossen. „Es ist uns seit Jahren ein Anliegen, nicht nur innerhalb von Radolfzell, sondern auch in der umliegenden Region die Infrastruktur für mehr Elektromobilität zu schaffen“, betont Joachim Kania, Vertriebsleiter der Stadtwerke Radolfzell. „Mit 17 öffentlichen Ladestationen und damit 34 Ladepunkten in Radolfzell und Umgebung haben wir uns ein großes Knowhow bei der E-Ladeinfrastruktur aufgebaut.“

Mit der Ladekarte der Stadtwerke Radolfzell hat man Zugang zu mehr als 25.000 Ladepunkten in Deutschland und Europa. Durch Kooperationen mit anderen Partnern wächst die Anzahl der Lademöglichkeit stetig. Je nach Ladeverhalten bieten die Stadtwerke Radolfzell zwei Tarife an. Es stehen ein Weniglader- und ein Viellader-Tarif zur Auswahl. Die Abrechnung erfolgt monats-scharf und automatisch abhängig von den geladenen Kilowattstunden. Die E-Ladekarte ist im Kundencenter der Stadtwerke Radolfzell erhältlich.

Übrigens: Elektromobilität heißt noch lange nicht, umweltfreundlich unterwegs zu sein. Wichtig ist hier, ob der Strom auch sauber hergestellt wird. Für die Stadtwerke Radolfzell kein Problem, an den Ladesäulen in Radolfzell ist ausschließlich 100 % Ökostrom erhältlich, der völlig CO₂-neutral ist.

Für mehr Infos zur Elektromobilität QR-Code mit Smartphone scannen →



Veranstaltungen März 2022

Samstag, 5. März

Flohmarkt für Jedermann

Ort: Milchwerk, 9-16 Uhr

Kabarett-Winter

Christopher Köhler:

„Sex, Drugs & Kartentricks!“

Ort: Milchwerk, 20 Uhr | s.S. 25

Sonntag, 6. März

Trachten Leben

Führung durch die Sonderausstellung

Ort: Stadtmuseum, 14-15 Uhr

Dienstag, 8. März

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Mit dem NABU den äußeren Teil der Mettnau erkunden

Treffpunkt: NABU-Infopavillon Mettnau
15-17 Uhr

Donnerstag, 10. März

Der Magier aus Iznang

Vortrag von Thomas Warndorf über Franz Anton Mesmer und die „gravitas animalis“

Ort: Stadtmuseum, 19.30-21 Uhr

Samstag, 12. März

Flohmarkt

Ort: Parkplatz BSV Nordstern, 8-16 Uhr

Kleidermarkt

Familienverband Radolfzell

Ort: Milchwerk, 10-18 Uhr

Fathers & Sons

Blueskonzert

Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20-22 Uhr

Sonntag, 13. März

Aschenputtel

Familienkonzert mit dem

Musikverein Böhringen

Ort: Milchwerk, 14.30-16.30 Uhr

Freitag, 18. März

Kabarett-Winter

Django Asül: „Offenes Visier“

Ort: Milchwerk, 20 Uhr | s.S. 25

Sonntag, 20. März

Maja und die Mondblumen

Berliner Puppentheater:

Ort: Milchwerk

14-14.45 Uhr und 16-16.45 Uhr

Naturally 7

A-Capella Konzert

Ort: Milchwerk, 19 Uhr

Dienstag, 22. März

Frühlingsmarkt – Krämermarkt

Ort: Innenstadt, 8-19 Uhr

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Mit dem NABU den äußeren Teil der Mettnau erkunden

Treffpunkt: NABU-Infopavillon Mettnau
15-17 Uhr

Mittwoch, 23. März

Wege zum naturnahen Garten

Vortrag über die Bedeutung von naturnahen Ziergärten

Ort: Möggingen, BUND Naturschutz-zentrum, 19-21 Uhr

Truck Stop

Greatest Hits - Gestern und heute

Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Donnerstag, 24. März

Väter und Töchter

Vortrag von Susan Sitzler über ganz besondere Beziehungen

Ort: Stadtbibliothek, 19.30-21 Uhr

Kabarett-Winter

Matze Knop: „Mut zur Lücke“

Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Freitag, 25. März

Aus der Tiefe der Seele

Konzert der Südwestdeutschen

Philharmonie mit Violinist Linus Roth

Ort: Milchwerk, 19.30 Uhr

Samstag, 26. März

4. Radolfzeller Benefiz-Dinner

Ort: Safran Bio-Restaurant

18-20 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Kabarett-Winter

Bruno Jonas: „Meine Rede“

Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Konzert: Balladin

Literarischer Folk aus allen

Himmelsrichtungen

Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20 Uhr

Sonntag, 27. März

„See(h)reise“

Verkaufsoffener Sonntag

Ort: Innenstadt + seemaxx Outlet Center
12.30-17.30 Uhr | s.S. 12

Montag, 28. März

Schwanensee

Familienballett mit Erzähler

Ort: Milchwerk, 16.30-18.30 Uhr

Donnerstag, 31. März

Von Eiern und Zigarettenkippen

Vortrag von Dr. Wolfgang Fiedler rund ums Vogelnest

Ort: Stadtbibliothek, 19.30-21 Uhr

Für alle Veranstaltungen gilt: Stand 4. Februar 2022, Änderungen vorbehalten.

**ELEKTRO
WAGNER**

Inhaber: Markus Maier

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

**Elektro-
und
Gebäude-
technik**

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

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!

100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE



Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 0 77 32-98 27 73 oder mail dialog@autohaus-blender.de

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 69,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 179,-
Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

Veranstaltungen April 2022

Samstag, 2. April

Konzert „Herzklopfen“

Ein Abend voller Wärme
Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20 Uhr

Sonntag, 3. April

Hillu's Herzdrops

Schwäbische Comedy – kulturig
Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Mittwoch, 6. April

Vogelwelt am Mindelsee

Führung mit dem BUND
Treffpunkt: Möggingen, BUND
Naturschutzzentrum, 18-20 Uhr

TINA – The Rock Legend

Tribute Show
Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Samstag, 9. April

Flohmarkt

Ort: Parkplatz BSV Nordstern, 7-15 Uhr

Spielzeugbörse

Modellbahnen, Modellautos,
Blechspielzeug, Puppen
Ort: Milchwerk, 10-17 Uhr

Sonntag, 10. April

Frühjahrskonzert

mit der Stadtkapelle Radolfzell
Ort: Milchwerk, 18-20 Uhr

Donnerstag, 14. April

Qigong am Kneippbecken

Machen Sie mit bei einfachen
Energieübungen
Ort: Mettnau, Kneippbecken, 17-18 Uhr

Donnerstag-Sonntag, 14.-17. April

Internationales Reitturnier

Vielseitigkeitsturnier
Ort: Böhringen, Gut Weiherhof
Weitere Informationen unter
www.gut-weiherhof.com

Sonntag, 17. April

Sonntagsspaziergang auf der Mettnau

mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon Mettnau
10-11.30 Uhr

Montag, 18. April

Conni – Das Zirkus-Musical

Musical für Familien
Ort: Milchwerk, 16-17.50 Uhr

Donnerstag, 21. April

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Tourist-Information, 20 Uhr
Anmeldung erforderlich

Freitag, 22. April

DRK Blutspende-Aktionstag

Ort: Milchwerk, 10-18 Uhr

Kammerkonzert „Erstaunt“

mit dem Ensemble Il Cigno
Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz
Ort: Stadtbibliothek, 19.30 Uhr

Samstag-Sonntag, 23. April-1. Mai

Vitalwoche

am Premiumwanderweg SeeGang | s.S. 6

Mittwoch-Samstag, 27.-30. April

Messe HAUS|BAU|ENERGIE

Ort: Milchwerk, 11-18 Uhr

Donnerstag, 28. April

Vogelstimmen-Führung

mit dem BUND
Treffpunkt: Möggingen, BUND
Naturschutzzentrum, 18-20 Uhr

Johann Georg Elser:

Spurensuche im Bodenseeraum

Lesung und Vortrag von Thomas Warndorf
Ort: Stadtmuseum, 19.30-21 Uhr

Freitag, 29. April

Trachten-Vortrag

Die Radolfzeller Trachten vor 101 Jahren
Ort: Mehrgenerationenhaus Radolfzell
19-20.30 Uhr

Theater-Premiere:

Das lange Weihnachtsmahl

von Thornton Wilder, Theater mit
der Theatergruppe Ra-Runzel
Regie: Waltraud Rasch
Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20 Uhr

Samstag, 30. April

Yoga am Bodensee

Ort: Surfschule Radolfzell, 8.30-9.30 Uhr
Aktuelle Informationen unter
www.Yoga-Bodensee.com

Maifest

mit Flohmarkt, Live Musik, Verpflegung
Ort: BSV Nordstern, 9-19 Uhr

Das lange Weihnachtsmahl

Theater mit der Theatergruppe Ra-Runzel
Regie: Waltraud Rasch
Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20-22 Uhr




bsundres

Kunst · Hand · Werke

Poststraße 10 · Radolfzell
www.bsundres.de





KW

SALON WIEDORN

Seestraße 41
Radolfzell 78315

TEL: 077328232886
MOBIL: 016095900124
WWW.SALON-WIEDORN.DE

Katrin Wiedorn

see(h) arte

Malerei, Fotografie,
Pop-Art, Grafik,
Skulpturen

1. Internationale
Kunstaussstellung
im „seemaxx“ Radolfzell
21. April bis 15. Mai 2022

www.see-h-arte.com

Dauerveranstaltungen März-April 2022

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Samstag

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg
10-13 Uhr

BEWEGUNG

Jeden Dienstag

Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)

Den Bodensee „schwebend“ erleben

Treffpunkt: Eventcenter Zweirad Joos
10-12 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Jeden Dienstag ab 5. April

Naturspaziergang Mettnau

NABU-Führung

Treffpunkt: NABU-Infopavillon Mettnau
19-20 Uhr

Jeden Dienstag, Mittwoch + Donnerstag

Qigong am Konzertsegel

Mit Heilpraktiker Hanno Kilian

Ort: Konzertsegel am Seeufer, 6.30-7 Uhr

Jeden Mittwoch

Geführte E-Mountainbike-Tour

Treffpunkt: Eventcenter Zweirad Joos

10-13.30 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

ca. 13-18 Uhr | Treffpunkt & genaue

Uhrzeit werden rechtzeitig auf

www.radolfzell-tourismus.de

angegeben (Anmeldung erforderlich).

AUSSTELLUNGEN

Donnerstag-Sonntag bis 6. März

Trachten Leben

Sonderausstellung

Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

Donnerstag-Sonntag ab 9. April

Musikstadt – Stadtmusik

Sonderausstellung

Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

Mittwoch-Sonntag bis 1. Mai

Raum und Illusion

Ausstellung von

Tilman Zahn – Papierschnitte

und Georg Küttinger – Fotografie

Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Montag-Freitag bis 30. September

Kunst im Baudezernat

Ausstellung von Benjamin Arntzen

Ort: Baudezernat

Stadtverwaltung Radolfzell

Mo-Do 8-12 und 14-16 Uhr, Fr 8-12 Uhr

Für alle Veranstaltungen gilt: Stand 4. Februar 2022, Änderungen vorbehalten.



Neu in Radolfzell: Salon Katrin Wiedorn

Gut angekommen in der Radolfzeller Altstadt? Katrin Wiedorn strahlt: „Nach der Neueröffnung meines Frisiersalons im Dezember konnte ich endlich wieder durchstarten! Viele meiner Stammkundin-

nen aus Konstanz verbinden ihren Friseurbesuch nun mit einem Bummel durch die Altstadt hier, und ich hoffe, dass auch immer mehr Frauen – und Männer – aus Radolfzell und Umgebung zu mir finden.“ Wer sich einmal in die Hände der Friseurmeisterin begeben hat, zweifelt keine Sekunde am Erfolg ihres Konzepts. Katrin Wiedorn gelingt es, mit exzellenter Schnitttechnik und passender Haarfarbe die ganz eigene natürliche Persönlichkeit ihrer Kundinnen zu betonen. Bevor sie Schere oder Farbpinsel

in die Hand nimmt, berät sie umfassend, damit das Haar exakt die Zuwendung, Pflege und Form erhält, die es braucht. Mit naturreinen Produkten aus hochwertigen Linien vereint sie Natürlichkeit und Qualität. „Ich bin immer ganz glücklich, wenn eine Kundin sich über ihre wiederentdeckte natürliche Schönheit im Spiegel freut.“ Mit dieser Philosophie und liebevollem Engagement arbeitet Katrin Wiedorn schon seit fast dreißig Jahren erfolgreich als

Friseurin, in der Vergangenheit mit Salons in Sassnitz und Konstanz. Wir sagen: Willkommen in Radolfzell!



Katrin Wiedorn

Seestraße 41 | 78315 Radolfzell am Bodensee

BULLS CUBE SCOTT PEGASUS FLYER FOCUS u.v.m.

Über 15.000 (€)-Bikes am Lager

Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

» **Riesige Auswahl** in 5 Filialen auf 10.000m²

» **Große Leihradflotte:**
400 Leihräder, davon über 160 €-Bikes

» **Online-Shop** www.fahrradlagerverkauf.com

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

Schlör

Stillen Sie Ihren Durst!
Herzlich Willkommen in unserem

Getränkemarkt

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
09:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 17:00 Uhr

Schlör Bodensee Fruchtsäfte GmbH
Eisenbahnstr. 20 · 78315 Radolfzell
Tel. 07732 9971-0

Jetzt schon vormerken:

4. Bildhauersymposium

8.-14. Mai, Mettnaupark

Bildhauerausstellung

8. Mai-26. Juni, Mettnaupark

Skulptur von Heike Endemann →

FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL



Terminvorschau bis Juli 2022

Samstag, 14. Mai
Radolfzeller Kräutermarkt

Sonntag, 15. Mai
„Tag des Rades“
Verkaufsoffener Sonntag

Dienstag, 31. Mai
Pfingstmarkt

Freitag, 10. Juni
Kinderfest

Samstag, 25. Juni
Internationaler Tag
(26. Juni Ausweichtermin)

Freitag, 24. Juni
Marktplatzkonzert Stadtkapelle

Samstag, 2. Juli
Herz für Kinder

Freitag-Montag, 15.-18. Juli
Hausherrenfest

Sonntag, 17. Juli
Galakonzert Jugendblasorchester

Mittwoch, 27. Juli
Rock am Segel

Freitag-Samstag, 29.-30. Juli
Radolfzeller Filmnächte

Impressum

zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 2/22, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 9.000 Exemplare
Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein, Kirchgasse 30, 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: RCDRUCK GmbH & Co. KG, Albstadt
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.

© 2022. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



+vorteil
BESTMÖGLICHE
UMSETZUNG
MIT BERATUNG VOR ORT
- MACHEN WIR AUCH.

**dorner
WERBUNG**
bedrucken · bekleben · befeuern

**FOLIEREN.
FASZINIEREN.
FENSTERFOLIE.**

Zeit für neue Wege - Werbung bedeutet bei uns durchdachte Beratung, ressourcenschonende Produktion und langlebige Produkte. Unsere vielseitigen Dienstleistungen zeichnen sich durch hervorragende Qualität mit nachhaltigem Gedanken aus. Trauen Sie sich richtig zu werben und vereinbaren Sie einen Termin bei uns.

www.dorner-werbung.com



**TEE
POTT**

TEE-VOM-SEE.DE

Teefachgeschäft
und Teeversand
Löwengasse 8
Radolfzell
fon: 07732 3223



**Zweirad
MEESS**

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch · Höllturmpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828
Di - Fr 9.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Verkauf · Verleih · Reparatur

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » 1 x 2 Tickets für das Konzert von Matthias Reim am 7. September beim Milchwerk Musik Festival
- » 1 x 2 Tickets für das Konzert von „The Cast“ am 9. September beim Milchwerk Musik Festival
- » 1 x 2 Tickets für das Konzert von Gregor Meyle am 13. Mai im Milchwerk
- » 2 x 1 „Das Fischräucherbuch“ von Michael Wickert, Verlag Ulmer

GEWINNSPIELFRAGE:

Welchen alten Brauch aus der fränkischen Schweiz hat Markelfingen an den Untersee geholt?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 20. April 2022 an zeller@radolfzell-tourismus.de.

Postadresse:

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Kirchgasse 30, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID**

FOTO **DAGMAR GEHM** »

Randnotiz: Mein lieber Schwan!

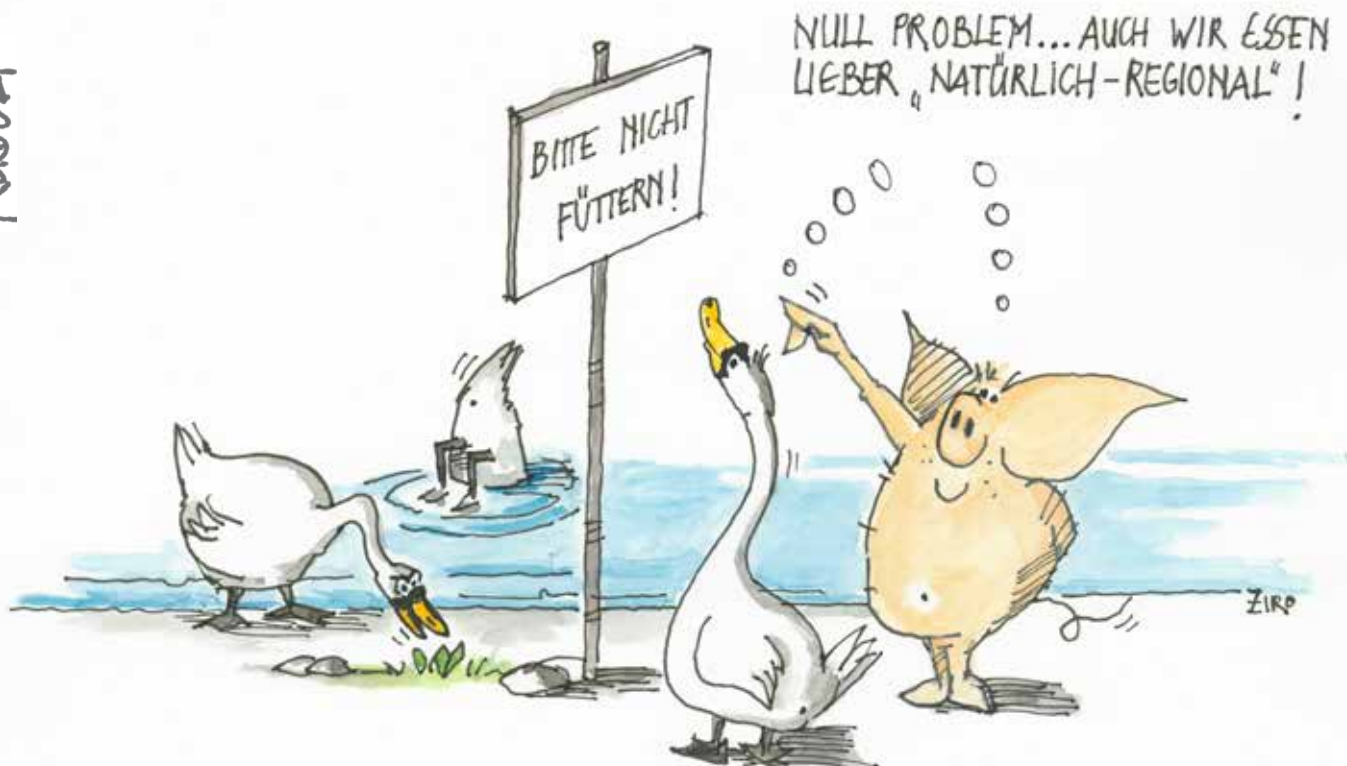
Jeder hat es schon erlebt: Sobald Besucher am See mit der Brottüte rascheln, stürmen die Wasservögel los. Gierig stürzen sie sich auf die Brocken, die im Wasser treiben. Kinder und Eltern lieben das, auch die Begegnungen mit den Vögeln. Und auch so mancher Rentner möchte den Vögeln etwas Gutes tun oder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



zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2022

Das nächste 'zeller magazin' erscheint am 29. April 2022. 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



neue trends neue farben

besuchen sie uns und lassen sie sich begeistern

interlücke

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

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

springen.
schwimmen. rutschen.
abtauchen.
planschen.

schwaketen
bad
konstanz

**Jetzt
geht es los:**

Ab **2. April 2022** im
größten Freizeitbad
am Bodensee
abtauchen.

www.schwaketenbad.de



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

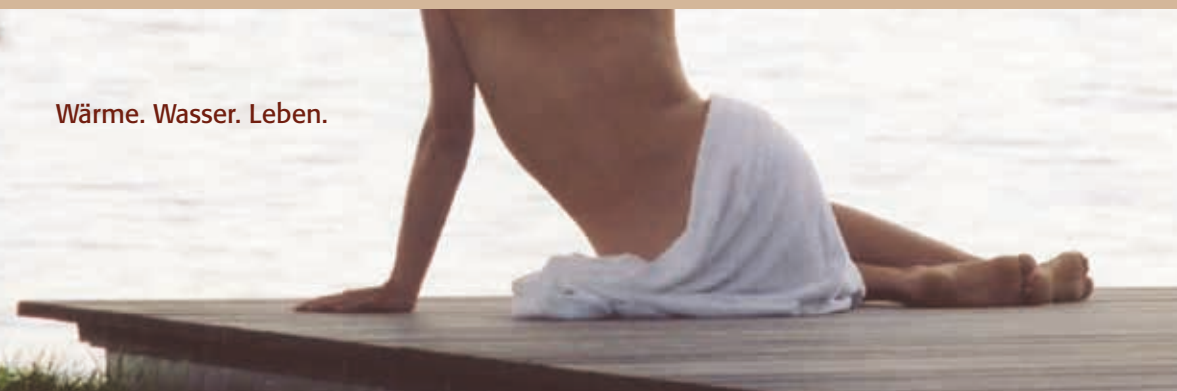


Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 00 49 - 77 32 - 950 400

Wärme. Wasser. Leben.



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

