

Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2022
Juli - August

RADOLFZELLER ABENDMARKT
Flanieren und Genießen

HAUSHERRENFEST
Radolfzell feiert seine Stadtpatrone

SOMMER, SONNE, GUTE LAUNE
Open-Air-Feeling für Alle



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



Endlich ist der Sommer da. Viele schöne Wochen liegen vor uns. Sommer in Radolfzell am Bodensee, das bedeutet Lebensqualität und Genuss für alle. Im Mittelpunkt steht das traditionelle Hausherrnfest zu Ehren der heiligen Stadtpatrone am dritten Juliwochenende, das nach zwei Jahren Verzicht auf den weltlichen Teil erstmals wieder mit seinem tollen Unterhaltungsprogramm am Seeufer aufwartet. Ebenso ist der Radolfzeller Abendmarkt wieder am Start, der mit seinen regionalen Köstlichkeiten und schönem Urlaubsfeeling jeden Donnerstag zum Genießen verführt. Und auch wenn am 20. August am Radolfzeller Seeufer eine lange weiße Tafel zum Picknick in lauschiger Abendstimmung einlädt, sind die Genussmomente garantiert. Bringen Sie Ihre eigenen Köstlichkeiten mit. Nicht nur kulinarisch, sondern auch musikalisch ist in Radolfzell einiges geboten. So sollten Sie sich keinesfalls die Konzerte der Internationalen Sommerakademie, die vom 2. bis 10. August in der Altstadt und auf der Mettnau erklingen, entgehen lassen. Ein Muss ist der Besuch am Konzertsegel, wenn es am 17. August auf Einladung der Bürgerstiftung Radolfzell das große Open-Air-Konzert der Bundeswehr-Big Band zu erleben gibt.

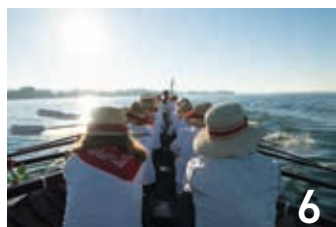
Das hochkarätige Orchester, das Showmusik auf höchstem Niveau verspricht, spielt bei freiem Eintritt für den guten Zweck. Open-Air-Feeling mit Musikgenuss gratis und herrlichem Seeambiente ist auch bei den zahlreichen Freiluftkonzerten im Rahmen der Jazz Open und der Mettnau Summer Nights angesagt, zu denen der Verein Zeller Kultur an die alte Konzertmuschel auf der Mettnau einlädt. Nicht zu vergessen unsere Radolfzeller Filmnächte unterm Sternenhimmel und vor atemberaubender Seekulisse. Sie sind etwas ganz Besonderes.

Und dann ist da natürlich auch noch die Einkaufsstadt Radolfzell. Die Seestadt mit ihren schattigen, romantischen Altstadtgässchen, ihren Freiluftgalerien, den zahlreichen inhabergeführten Geschäften und dem seemaxx Outlet Center, ihren vielen einladenden Cafés und Restaurants ist immer eine tolle Adresse zum Bummeln, Shoppen und Flanieren.

Lassen wir es uns einfach gutgehen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Simon Gröger
Oberbürgermeister der Stadt Radolfzell

INHALT



Sepp Bögle: 25 Jahre „Steinzeit“	4-5
Rudergemeinschaft See mal Rhein e.V.: Genießen in vollen Zügen	6-7
Radolfzeller Abendmarkt wieder am Start	8-9
Radolfzell feiert seine Stadtpatrone	10-11
Internationale Sommerakademie Radolfzell	12
Stadtbibliothek: HEISS AUF LESEN®	13
Milchwerk: Highlights für jedes Alter	13
Aktionsgemeinschaft: Summer in the City	14-15
Open-Air-Feeling für Alle	16-17
Showmusik auf höchstem Niveau	18
Die METTNAU – das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
15. Radolfzeller Filmnächte: Open-Air-Kino am See	25
Dîner en blanc: Ein Hauch von Paris	26-27
Auf Entdeckerkurs durch die Natur	28-29
Wirtschaftsförderung: 20 Jahre Radolfzeller Innovationszentrum	30-31
Stadtwerke Radolfzell: Zentrale Nahwärmeversorgung heizt Wärmewende an	32-33
Veranstaltungen	34-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



25 Jahre „Steinzeit“



Bücher
zu gewinnen !

siehe Seite 38

Sepp (Josef) Bögle, Jahrgang 1950, ist gelernter Industriekaufmann und Koch.

Im Jahr 1997 ist er aus dem „Krawattenmann-Leben“ aus- und in das Leben als Steinekünstler eingestiegen. Neben dem Verkauf seiner Fotos publiziert er aktuell sein siebtes Buch. Das Werk „25 Jahre Steinzeit“ ist ab sofort direkt bei ihm an der Hafenmole sowie ganzjährig in den Radolfzeller Buchhandlungen, bei der Tourist-Information sowie unter der E-Mail-Adresse **sepp.boegle@web.de** erhältlich.

Sepp Bögle ist Umsteiger, Steinekünstler, Philosoph und – wie er sich selbst bezeichnet – „Diplom-Lebenskünstler“. Er ist jedoch vor allem eines: Ein Original, ohne das der Radolfzeller Sommer kaum denkbar ist. In diesem Jahr feiert der Mann mit dem freundlichen, ruhigen Wesen sein 25jähriges Jubiläum als Steinekünstler an der Hafenmole. Im Interview erzählt er von seinen menschlichen Begegnungen und Erlebnissen an der Hafenmole, über die er nun ein Buch geschrieben hat.

Sepp, gibt es überhaupt einen Menschen, der Dich mit „Herr Bögle“ anspricht?

Es gibt in Radolfzell wirklich einen Geschäftsmann, der mich per Sie anspricht. Aber ich schätze, dass er allgemein niemanden duzt.

Seit dem Jahr 1997 balancierst Du jeden Sommer Deine Steine an der Radolfzeller Mole und lockst damit neugierige Passanten an. Abgesehen von den Skulpturen, die dabei entstehen, warum machst Du das?

Steine zu balancieren ist für mich der kleinste Teil meiner täglichen Tätigkeit. Es nimmt mittlerweile nur noch etwa eine halbe Stunde am Morgen in Anspruch. Vor 25 Jahren habe ich manchmal eine ganze Stunde für einen einzigen Stein gebraucht. Aber ich habe noch nie einen Stein weggelegt, weil er sich nicht zum Balancieren geeignet hätte. Es geht mit jedem Stein und aufgeben gibt es für mich nicht. Aber so ist ja das ganze Leben. Meine Haupttätigkeit am See ist es, mich mit den vielen Menschen, die mich besuchen, zu unterhalten. Die Steine sind dafür nur das Medium, mit ihnen in Kontakt zu kommen. Viele hinterfragen, ob ich auch so in Balance sei und was ich früher gemacht habe. Ob ich mit den Steinen spreche und ihre Sprache verstehe. Viele kommen mit ihren Problemen zu mir. Ich rede zwar nie mit ihnen darüber, sondern nur über die Lösung. Denn das ist ja das, was sie brauchen.

Siehst Du Dich als Therapeut? Menschenfreund? Berater?

... ich schätze, ich bin all das und vielleicht sogar noch ein bisschen mehr.

Gibt es eine Geschichte, die Dir besonders in Erinnerung bleibt?

Ja, die gibt es in der Tat. Oft kommen auch Menschen, die in der Mettnau-Kureinrichtung zu Gast sind. Darunter sind auch immer wieder mal Piloten von der Lufthansa oder von Condor. So lernte ich auch eines Tages Peter kennen, der für Condor Langstrecke fliegt. Wir haben uns nett unterhalten, er kaufte meine Bücher und wollte auch ein Foto mit mir zusammen haben. Später schrieb er mich dann an und meinte, dass ich ja ein spannendes Leben führen würde und auch schon einiges erlebt hätte. Vielleicht dürfe er mich ja mal nach Lanzarote fliegen. Ich soll ihm einfach mitteilen, wann ich fliegen wolle, dann könne er eine Eingabe machen, um den Flug zu bekommen. Kurze Zeit später rief er mich an und teilte mir mit, dass er den Flug hätte und er mir nun ein Ticket ausstellen lassen will. Und was für eines! Ein Kapitänsticket für einen Flug mit ihm im Cockpit. Und so ging ein riesengroßer Traum von mir in Erfüllung, nämlich Start und Landung in einer Linienmaschine zu erleben. Ich hatte zwar selber den Pilotenschein – jedoch nur für eine einmotorige Maschine. Diese Begegnung und der Flug im Cockpit werden mir immer unvergessen bleiben. Mittlerweile haben wir uns schon ein paar Mal wieder getroffen, auch auf Lanzarote.

Das Aufeinanderstellen der Steine an ihrer kleinstmöglichen Fläche erfordert innere Ruhe, die Du auch ausstrahlst.

Wie war der Sepp Bögle, bevor er von seinem alten Leben in das neue „um“stieg?

Die innere Ruhe, die ich heute habe, hatte ich lange Zeit verloren. Im Geschäftsleben ist meistens Zeitdruck und Hektik angesagt und wenn man nicht aufpasst und sich rechtzeitig wieder von dem Stress löst, wird uns der Körper dazu zwingen. Diese Anzeichen waren bei mir damals auch schon da und als ich sie erkannte, nahm ich mir die Zeit, um über mein Leben nachzudenken. Mit 50 wollte ich immer aufhören zu arbeiten, aber ich habe schon mit 46 aufgehört und das war auch gut so.

In der kalten Jahreszeit lebst Du auf Lanzarote.

Wie verbringst Du dort Deinen Tag?

Auf Lanzarote bin ich zum Überwintern, nicht zum Überarbeiten. Täglich übe ich, um meinen Weltmeistertitel im „Spanisch Yoga“ zu verteidigen. Nicht einfach, aber Übung macht den Meister. Spanisches Yoga unterscheidet sich ganz wesentlich vom normalen Yoga. Es ist schlicht und einfach „Siesta“ (lacht). Ich habe mir extra ein T-Shirt machen lassen mit dem Aufdruck. Ansonsten habe ich viel Besuch und zeige ihm die Schönheit der Insel oder ich bin selber unterwegs, um zu fotografieren. Ich habe auch einen tollen Bildband über Lanzarote erstellt. Sehr aufwändig und in allerbesten Qualität und Großformat. Und ansonsten nehme ich mir die Zeit, um hier meine Bücher zu schreiben.

Die Idee mit dem T-Shirt ist klasse. Ich erinnere mich, dass Du vom Überwintern auf Lanzarote an den Bodensee zurückgekehrt bist und ein T-Shirt anhattest, auf dem die Antworten auf die Dir wohl üblich gestellten Fragen standen ...

Ja, das stimmt. Die meisten Fragen lauten: Ach Sepp, bist Du wieder da? Wie geht es Dir?

Wie haben die Menschen auf das Shirt reagiert?

Die meisten natürlich sehr belustigt.

In der Zwischenzeit hast Du die Zeit auf Lanzarote genutzt, um eine Chronik über Dein Leben zu schreiben, oder?

Genau. Die Chronik, die unter dem Titel „25 Jahre Steinzeit“ pünktlich zum Jubiläum fertig geworden ist, ist mein mittlerweile siebtes Buch und ab sofort erhältlich. Im Laufe der Jahre habe ich so viel erlebt, so viele Begegnungen und Gespräche mit Menschen gehabt, Zeit für mich, Momente der Ruhe und Freude genossen, es war mir ein Bedürfnis, das alles in einer Chronik zusammenzufassen.



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS SEE MAL RHEIN E.V.

Genießen in vollen Zügen

Raus aufs Wasser, den See und die Natur in den schönsten Stimmungen erleben, sich im Gleichtakt mit anderen körperlich ein bisschen fordern und anschließend ohne Reue schön einkehren – Wanderrudern als naturverbundener Breitensport für Jung und Alt verspricht am Bodensee großen Genuss. Bei der Rudergemeinschaft See mal Rhein e.V. ist jeder willkommen. Sie bietet Touren für Geübte und Ungeübte an und auch Ausbildungsmöglichkeiten für Neulinge mit sportlichen Ambitionen.

Der Bodensee ist zweifellos ein Paradies für Wanderruderer. Je nachdem, für welche Routen und Ziele man sich entscheidet, bieten sich den Wanderruderern gänzlich unterschiedliche landschaftliche, kulturelle und kulinarische Reize. Gerade die Wechsel vom idyllischen Untersee in den weitläufigen Obersee, in den beliebten Überlinger See oder sogar bis in die von Weinbergen umsäumte Flusslandschaft des Hochrheins machen die besondere Anziehungskraft des Sees für Ruderer aus nah und fern aus.

Auf Wanderruderfahrten spezialisiert hat sich die in Radolfzell ansässige Rudergemeinschaft See mal Rhein e.V. Der junge Verein heißt so, weil er von Ruderern aus Radolfzell am Bodensee und aus Orten am Rheinufer gegründet wurde. Flaggschiff des Vereins ist ein edles Kirchboot aus Finnland, das im Norden als Transportmittel für die Fahrt zur Kirche diente. Im Jahr 2015 haben die Vereinsmitglieder das Boot persönlich vom Fjord an den See transportiert und in Eigenregie in über 600 Arbeitsstunden mit viel Engagement und Liebe zum Detail restauriert.

und mit Rollsitzechnik ausgestattet. 14 Ruderern und einem Steuermann bietet das stromlinienförmig gebaute Schmuckstück, das auf den Namen „Karisma“ getauft wurde, Platz. Es wird auch an andere Gruppen und Rudervereine verliehen. Mit ihm sowie einem zweiten Kirchboot, der „Kadima“ mit acht Ruderplätzen, unternehmen die passionierten Wassersportler auch Ruderwanderfahrten in die Ferne. Ins Schwärmen geraten die Mitglieder, wenn sie von der „Vogalonga“ erzählen, einem internationalen Treffen von mehr als 2000 Booten in der Lagune vor Venedig, bei dem sie schon mehrfach mit von der Partie waren. Egal wo, überall sorgen die elegant dahingleitenden Kirchboote für Aufsehen und Bewunderung, ob bei der Wasserprozession am Radolfzeller Hausherrenfest oder bei den regelmäßigen Mondscheinfahrten auf heimischem Gewässer. Daneben besitzt der Verein drei Vierer-Skull-Tourenboote, die auch zur Ausbildung eingesetzt werden. Eine Besonderheit ist die Kooperation mit dem Turnverein Radolfzell. Die Ruderer dürfen vom Vereinsgelände der Turner aus – am Markelfinger Winkel gelegen – in See stechen, dafür haben deren Mitglieder die Möglichkeit zum kostenlosen Schnupperrudern unter Anleitung.

Für die Vorsitzende Ilse Hey ist Wanderrudern die schönste Art, Natur und Landschaft vom Wasser aus kennenzulernen. „Die Stimmungen sind jedes Mal einfach einzigartig. Überhaupt die Ruhe. Das Genießen steht ganz klar im Vordergrund, nicht das Schneller und Weiter“, betont sie. Die Teamarbeit sei gefragt, um harmonisch in den Gleichtakt zu kommen. „Wenn sich alle Ruderbewegungen schön ergänzen und nur noch die Geräusche der Natur und des Wassers zu hören sind, kommt fast eine meditative Atmosphäre auf“, erzählt sie. Beliebte kürzere Touren dienstags beim Schnupperrudern, wo jeder willkommen ist und ohne Vorkenntnisse mitmachen kann, führen mit der „Karisma“

etwa zur Insel Reichenau mit Einkehr an der „Sandseele“ oder ans Allensbacher Ufer. Schulter an Schulter, immer zwei nebeneinander, verteilt auf sieben Reihen, jeweils ein Riemenruder auf Steuer- und Backboard, geht es auch schon mal um die Mettnauspitze herum zur Höri hinüber und am Ufer entlang nach Gaienhofen mit Stärkung dort im „Heimathafen“ und wieder zurück. Im besten Fall bei Mondschein für den perfekten Genuss.

„Was unseren Verein ausmacht, ist die Vielfältigkeit. Dass man bei uns in kleinen Skullbooten rudern oder auch mit viel Spaß und ohne Vorkenntnisse in großen Gruppen die Rudertechniken lernen kann“, wirbt Ilse Hey. Ihr Mann Felix, zweiter Vorsitzender und ebenfalls passionierter Wanderruderer, ergänzt: „Das Schöne ist, dass Rudern den ganzen Körper schonend fordert und trainiert und man diese Sportart bis ins hohe Alter ausüben kann!“

TERMINE

Skullboot-Rudern für Ruderboot-Absolventen

Jeden Donnerstag ab 18 Uhr
Anmeldung unter Telefon +49 151/11060258

Schnupperrudern

Jeden Dienstag um 18 Uhr

Mondscheintouren

Termine werden kurzfristig bekannt gegeben,
je nach Jahreszeit um 17.30 oder 18 Uhr
Anmeldungen unter Telefon +49 177/86378328

Weitere Informationen unter www.seemalrhein.de





TEXT PR2 KOMMUNIKATION GMBH FOTOS TSR GMBH | KUHNLE + KNÖDLER

Radolfzeller Abendmarkt wieder am Start

Der Radolfzeller Abendmarkt gehört seit vielen Jahren zum Sommergefühl am Westlichen Bodensee. Gemütlich hockt man bei lässiger Live-Musik zusammen, probiert sich durch feine Spezialitäten der Region und erledigt gleich noch seinen Markteinkauf.



Nach zwei Jahren Pause verwandelt sich das historische Herz von Radolfzell vom **7. Juli bis 8. September donnerstags von 16 bis 21 Uhr** wieder in einen gemütlichen Treffpunkt für Bewohner und Gäste der Bodenseestadt. Food- und Getränkestände verlocken zum Genuss. Bei kühlem Most und Wein aus der Region, bei Dünnele, vegetarischen Spezialitäten, Antipasti, Crêpes und Waffeln lässt man es sich einfach gut gehen. Auch musikalisch ist Entspannung angesagt. Kleinere Formationen wie etwa Singer-Songwriter treten auf der Marktbühne auf und kreieren eine Atmosphäre, die anregend und lässig zugleich ist.

Neben den „Marktklassikern“ verführen auf dem Abendmarkt Feinkoststände mit exklusiven Ölen, würzigen Brotaufstrichen, Antipasti, hausgemachter Limonade und vielem mehr zum kulinarischen Beutezug. Leicht kommt man mit den Standbetreibern ins Gespräch. Dabei werden Zubereitungstipps ausgetauscht und nicht selten entspinnt sich eine Plauderei mit anderen Marktbesuchern.

Ein ganz besonderer Anlass für den Abendmarktbesuch sind auch die Stände mit handgefertigten Accessoires und feinem Kunsthandwerk. Sie liefern Anregung und Ideen für schöne individuelle Mitbringsel und Geschenke.

BÜHNENPROGRAMM

7. Juli

Blasmusik-Unterhaltung mit den Schlossbergmusikanten aus Radolfzell

14. Juli

Eddy Danco aus Hochdorf mit irischem Folk, Rock und Pop

21. Juli

Daily Journey aus Freiburg mit Indie, Country und Folk

28. Juli

Singer-Songwriter Oliver Trunk aus Radolfzell

4. August

Blasmusik-Unterhaltung mit dem Hannoken-Sextett aus Radolfzell

11. August

Kubanische Musik mit „Son Tres“ aus Konstanz

18. August

Acoustic Duo DiDa aus Hilzingen mit Soul, Folk, Rock und Pop

25. August

Die kleine Countryband „Solo“ aus Radolfzell mit Country-Musik, Blues und Rock'n Roll

1. September

Oldies, Blues, Rock und Pop mit „Best of us“ aus Radolfzell

8. September

Trio in-Takt aus Hilzingen mit Oldies, Pop, Rock, Blues 'n' Swing



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Radolfzell feiert seine Stadtpatrone



TEXT KULTURBÜRO RADOLFZELL FOTO KUHNLE + KNÖDLER

Vom 15. bis 18. Juli steht die Stadt ganz im Zeichen des Hausherrenfestes

Mit ihrer fast 1200jährigen Geschichte zählt Radolfzell zu den ältesten Ansiedlungen im Bodenseeraum. Allein, dass ihre Entstehungsgeschichte bekannt ist, macht Radolfzell zu einer außergewöhnlichen Stadt. Als Bischof Radolt von Verona 826 herkam und mit seiner geistlichen Niederlassung den Grundstein für Radolfzell legte, war er ein Zuwanderer, der hier eine neue Heimat fand. An dieser Stelle steht heute das spätgotische Münster als Wahrzeichen der Stadt, dessen 82 Meter hoher Turm all die kleinen Gassen der Altstadt überragt, in denen so viel Geschichte, Menschliches und Lebendiges steckt. Im Münster liegt das Grab von Bischof Radolt, ebenso sind dort die Reliquien der heiligen Stadtpatrone verwahrt, zu deren Ehren alljährlich im Juli das dreitägige „Hausherrenfest“ gefeiert wird. Ursprünglich rein christlicher Natur, hat sich das Radolfzeller Hausherrenfest über die Jahre zu einem Fest mit vielen weltlichen Aspekten entwickelt.

Am Freitag ehren die katholischen Kindergärten die Heiligen Hausherren in einer Prozession. Jede und jeder trägt etwas in oder mit sich, was ihr oder ihm „heilig“ ist. Anschließend sprechen abends um 20 Uhr im Münster Menschen verschiedener Herkunft darüber, was ihnen „heilig“ ist.

Den Auftakt des Programms machen am Samstag um 15 Uhr die Radolfzeller Hilfsorganisationen mit einer Schauübung westlich der Hafenmole. Unter anderem wird dort erstmals die Leistungsfähigkeit des neuen Löschbootes der Feuerwehr Radolfzell vorgestellt.

Weithin hörbare Böllerschüsse und die Glocken des Münsters signalisieren am Samstag pünktlich um 16.45 Uhr lautstark den Beginn des Radolfzeller Hausherrenfestes. Um 17.15 Uhr findet das Konzert der Bodensee-Eisenbahner-Kapelle am Konzertsiegel statt. Um 20.15 Uhr eröffnet Oberbürgermeister Simon Gröger mit dem Galakonzert des Jugendblasorchesters den weltlichen Teil des Festes auf dem Marktplatz.

Der Hausherren-Sonntag startet erneut mit Böllerschüssen, dem Läuten der großen Hausherren-Glocke und darauf folgend dem Turmblasen, einem musikalischen Morgenruf der Stadtkapelle. Dem Einläuten folgt um 9 Uhr das feierliche Hausherrenamt – in diesem Jahr auf dem Marktplatz, da das Münster durch die Renovation nicht ausreichend Platz bietet. Daran anschließend findet die Hausherren-Prozession statt. Begleitet von den Ministranten aller Kirchengemeinden, den Priestern, allen Gläu-



FOTO KUHNLE + KNÖDLER



FOTO MICHAEL SCHRODT



FOTO MICHAEL SCHRODT

bigen, der Stadtkapelle und der Trachtengruppe „Alt Radolfzell“ werden die Reliquien der drei Hausherren im kostbaren Schrein durch die Straßen der Altstadt getragen, um so Segen und Wohlergehen für die Stadt zu erbitten.

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

Das Kulturbüro der Stadt Radolfzell organisiert mit zahlreichen Vereinen ein buntes Programm am Sonntag und Montag für Jung und Alt an der Seepromenade und am Konzertsegel. So locken Konzerte, Kinderprogramm und kulinarische Köstlichkeiten zahlreiche Menschen ans Radolfzeller Bodenseeufer. Besonders stimmungsvolle Highlights sind am Sonntag um 22.25 Uhr das Gondelkorso und das Defilee der beleuchteten Segelboote, gekrönt vom Feuerwerk um 22.50 Uhr.

DIE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

Freitag, 15. Juli

Prozession der katholischen Kindergärten des St. Sebastian e.V. zur Ehrung der Heiligen Hausherren, Innenstadt, 17 Uhr

Samstag, 16. Juli

Schauübung der Radolfzeller Hilfsorganisationen, Mole, 15 Uhr
Galakonzert des Jugendblasorchester, Marktplatz, 20.15 Uhr

Sonntag, 17. Juli

Hausherrenrenamt auf dem Marktplatz und anschließende Prozession durch die Innenstadt, ab 9 Uhr
Buntes Programm am Konzertsegel, ab 12.30 Uhr

Montag, 18. Juli

Mooser Wasserprozession, Ankunft an der Mole, 8 Uhr
Festbetrieb an der Promenade, ab 10.30 Uhr

Ausführliche Informationen zum Hausherrenfest und das gesamte Programm unter www.radolfzell.de/hausherrenfest



KULTUR
Radolfzell
MUSIKSCHULE

Internationale Sommerakademie Radolfzell



FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL

Die Internationale Sommerakademie Radolfzell ist ein Aushängeschild der Musikstadt am Bodensee. Tagsüber feilen begabte Studierende mit renommierten Professoren an ihrem Können, abends kommt die Bevölkerung bei Freiluft-Konzerten in der Altstadt und auf der Mettnau in den Genuss musikalischer Darbietungen.

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert treffen sich jeden Sommer begabte Geiger, Cellisten und Pianisten, um eine Woche lang mit renommierten Dozenten intensiv zu Proben. Anke Dill (Violine), Gustav Rivinius (Violoncello) und Carmen Piazzini (Klavier) feilen nicht nur am Können der Meisterkursstudenten, sondern demonstrieren ihre eigenen Fähigkeiten beim Eröffnungskonzert. In der darauffolgenden Woche sind die täglichen Meisterklassen offen für interessierte Besucher und mehrere Open-Air-Konzerte der Meisterkursteilnehmer in der Altstadt und auf der Mettnau versprechen, ein besonderes Musikerlebnis zu werden. Höhepunkt des ersten Teils der Sommerakademie bildet das Abschlusskonzert mit Preisverleihung im Milchwerk Radolfzell. 2015 wurde die Internationale Sommerakademie um den Meisterkurs für Dirigieren erweitert. Der damalige Intendant der Südwestdeutschen Philharmonie, Beat Fehlmann, machte aus der bisherigen Schirmherrschaft eine Kooperation. Das philharmonische Orchester aus Konstanz wurde damit zum Klangkörper der jungen Dirigierstudenten. 2019 übernahm Insa Pianka, neue Intendantin der Südwestdeutschen Philharmonie, die Schirmherrschaft.

Neben dem Konstanzer Orchester konnte der weltweit gefragte Dirigierlehrer Prof. Johannes Schlaefli von der Zürcher Hochschule der Künste für den Meisterkurs gewonnen werden. In öffentlichen Proben können Besuchende sehen und hören, wie sich die Studenten unter seiner Leitung weiterentwickeln und wie gemeinsam mit dem Orchester ein anspruchsvolles Konzertprogramm entsteht.

Im Abschlusskonzert präsentieren sich die Teilnehmer der Meisterklasse mit dem Orchester und sorgen für ein mit Spannung erwartetes Konzerterlebnis.

ALLE KONZERTE IM ÜBERBLICK

MEISTERKURSE FÜR VIOLINE, VIOLONCELLO & KLAVIER

Dienstag, 2. August, 19.15 Uhr, Milchwerk

Eröffnungskonzert der Dozenten

(Eintritt 15/ermäßigt 9 Euro, freie Platzwahl)

Freitag-Dienstag, 5.-9. August, 19.15 Uhr, Milchwerkhof bzw.

Milchwerk – Abendkonzerte der Studierenden (Eintritt frei)

Samstag-Sonntag, 6.-7. August, 10.30 Uhr, Mettnausteg

Matineekonzerte (Eintritt frei)

Mittwoch, 10. August, 19.15 Uhr, Milchwerk

Abschlusskonzert der Studierenden mit Preisverleihung

(Eintritt frei)

MEISTERKURS DIRIGIEREN

Samstag, 17. September, 20.00 Uhr, Milchwerk

Abschlusskonzert der Studierenden mit der

Südwestdeutschen Philharmonie

(Eintritt 24/19/16 Euro)

TICKETS IM VORVERKAUF

für das Eröffnungskonzert der Dozenten am 2. August und das Abschlusskonzert des Meisterkurses Dirigieren am 17. September sind hier erhältlich:

Stadtmuseum Radolfzell · Seetorstraße 3 · Tel. 07732/81-530

Musikschule Radolfzell · Güttinger Straße 19 · Tel. 07732/81-396

www.radolfzell-musikschule.de/sommerakademie



KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

HEISS AUF LESEN[©]



Der Freundeskreis Stadtbibliothek e.V. gibt den Startschuss für den landesweiten Sommerleseclub in Radolfzell. Der Lesespaß steht im Mittelpunkt der Aktion für Viert- bis Sechstklässler.

Den Mitgliedern des Freundeskreis Stadtbibliothek e.V. ist die Lesekompetenz von Kindern ein wichtiges Herzensanliegen. Deshalb engagiert sich der Verein für die Umsetzung des Sommerleseclubs HEISS AUF LESEN[©]. Dafür stellt der Verein über einhundert Bücher sowie großartige Preise zur Verfügung und organisiert eine tolle Abschlussveranstaltung. Unterstützt wird der Freundeskreis Stadtbibliothek dabei von der Messmer-Stiftung und der Sparkassen-Stiftung.

Die jungen HAL-Clubmitglieder können im Zeitraum vom **14. Juli bis 21. September** exklusiv brandneue Bücher mit spannenden, lustigen, fantastischen, abenteuerlichen und coolen Geschichten in der Stadtbibliothek entdecken. Die Aktion hat zum Ziel, die Kinder zum Lesen zu animieren und Lesefreude zu vermitteln. Lesen soll die Kinder miteinander verbinden. Auch Schülerinnen und Schüler, die bislang wenig lesen, sind hier genau richtig.

Jedes gelesene Buch verbessert die Lesefähigkeit und das Verständnis des Textes. Im eigenen Logbuch können die Bücher dann bewertet werden und im persönlichen Gespräch kann man den Freundeskreismitgliedern erzählen, welche Geschichte einem am besten gefallen hat.

Alle Teilnehmenden dürfen am **22. September** exklusiv das Theaterstück „Rico, Oskar und der Diebstahlstein“, aufgeführt von Schauspielern der Württembergischen Landesbühne, Junge WLB, besuchen. Außerdem gibt es Preise für die Freizeitgestaltung zu gewinnen für alle coolen Clubmitglieder, die mindestens ein Buch gelesen haben.



Mehr Informationen gibt es unter
www.freundebib.de
www.stadtbibliothek-radolfzell.de

Milchwerk
RADOLFZELL

TAGUNG : KULTUR : MESSE

Highlights für jedes Alter

Das Milchwerk Radolfzell bietet auch in den Sommermonaten ein buntes Programm an Veranstaltungen für alle Altersklassen. Zwei der Highlights: Biyon Kattilathus Soloprogramm „Weil jeder Tag besonders ist“ und das Musical-Erlebnis „Tabaluga – oder die Reise zur Vernunft“.

Donnerstag, 28. Juli, 20 Uhr

Biyon Kattilathu: „Weil jeder Tag besonders ist“

Heute ist ein besonderer Tag. Und weißt Du auch warum?

Weil jeder Tag besonders ist.

Dennoch fällt es uns oft schwer, den Moment zu genießen. Die einen trauern der Vergangenheit hinterher, die anderen sind gedanklich schon in der übernächsten Woche, dem nächsten Urlaub oder in der Rente.



FOTO KATTHILATHU
(zur Verfügung gestellt vom
Konzertbüro Augsburg)

Dr. Biyon Kattilathu, der sympathische Inder aus dem Ruhrgebiet, ärgerte sich deswegen oft schwarz – also weiß – also er ärgerte sich zumindest. Sein Soloprogramm soll inspirieren, indem es Augen öffnet. Selbstironisch, musikalisch und mit viel Humor nimmt Biyon uns mit auf eine Reise durch Indien. Obwohl – eigentlich ist es eine Reise zu uns selbst und eine Hommage ans Leben.

Donnerstag, 11. August, 17 Uhr

„Tabaluga – oder die Reise zur Vernunft“

Das drachenstarke Familienmusical von Peter Maffay.

Das liebevoll arrangierte Musical-Abenteuer für die ganze Familie bringt die Geschichte des aufgeweckten Drachenkinds auf die Bühne. Abenteuerer und Drachenfreunde aller Altersklassen erwartet eine fantasievolle und spannungsgeladene Musikgeschichte aus der Feder von Peter Maffay und Rolf Zuchowski.



FOTO WHYNOT EVENTS



AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Summer in the City



TEXT BARBARA BURCHARDT FOTO KUHNLE + KNÖDLER

... egal, ob Sie beim Lesen des Titels spontan die Version von „The Lovin' Spoonfull“ mitsummen oder den Ohrwurm von Joe Cocker lieber mögen – Hauptsache, der Sommer ist endlich da! Wir können uns wieder frei draußen bewegen, mit jedem warmen Sonnenstrahl wird die Laune besser, wir sind unternehmungslustig und es zieht uns nach draußen – in die Natur, an den See und in die Stadt. Radolfzell bietet zum Glück von allem etwas, hier die passenden Sommertipps für die schönste Zeit des Jahres.

Gutschein
zu gewinnen !

siehe Seite 38

Starten wir mit der Bewegung. Ob am Seeufer oder rund um Radolfzell – im Sommer blüht und grünt es und manch einer wünscht sich, die Natur pur zu erleben. Da ist man in Radolfzell, der Stadt mit dem längsten begehbaren Seeufer, genau richtig! Hier kann man sich die Landschaft per pedes erobern oder man schwingt sich auf das Fahrrad. Für Radfreunde ist die größte Stadt am Untersee sowieso ein Paradies: **Zweirad Mees** in der Höllturmpassage und **Zweirad Joos** in der Schützen- und in der Teggingerstraße lassen Radfahrerherzen direkt höherschlagen. Egal, ob man mit eigener Muskelkraft fährt oder lieber mit elektrischer Unterstützung: Hier gibt es umfangreiche Beratung, eine große Markenvielfalt und auch in Sachen Leihrad oder Bekleidung jede Menge Auswahl.

Wer lieber einen Modebummel machen möchte, findet in Radolfzell die richtigen Adressen. Ob im **Kaufhaus Kratt** am Marktplatz, wo Damen und Herren von der Wäsche über Hemd, Bluse, Kleid und Hose fündig werden, im „anziehenden“ **Modehaus am Marktplatz** oder im stylischen **DressCode** gleich um die Ecke in der Schützenstraße – das Angebot ist so unterschiedlich wie es bekanntlich auch die Geschmäcker sind. Geht man durch die Bahnhofstraße in Richtung Seestraße, kommt man direkt zu **Mode Nemetz**, dem Fachgeschäft für Damenmode. Und von dort aus ist es nur ein Katzensprung zum **COCON Seidenatelier** in der Seestraße 32, das seit stolzen 25 Jahren reine Naturmode aus Seide, Leinen, Wolle und Baumwolle anbietet. Und nur eine Hausnummer weiter kommen bei **Second Heaven** alle auf ihre Kosten, die mit Second Hand-Mode auf Nachhaltigkeit setzen. Nach dem See und der idyllischen Innenstadt geht es jetzt in nördlicher Richtung weiter mit dem Einkaufsbummel. In der sogenannten Seemeile (eigentlich St. Johannis Straße) kommen Modebegeisterte im **Lieblingsstück** neben Kleidung auch mit Schuhen und Taschen auf ihre Kosten. Um Mode in unterschiedlichsten Facetten, für Sie und Ihn, für Groß und Klein, dreht sich auch das Angebot im **seemaxx**. Ganz im Norden der Radolfzeller Innenstadt bietet das Outlet Center mit über 40 Marken sozusagen komprimierten Shopping-Genuss als wunderbare Ergänzung zum inhabergeführten Einzelhandel in der idyllischen Innenstadt. Es lohnt sich also, die Stadt gemütlich zu Fuß zu erkunden und zu erleben.

Ganz gleich, ob die Tour anstrengend oder einfach nur inspirierend schön war – anschließend hat man sich ein kühles Getränk verdient. Und ein paar Kohlenhydrate können sicher auch nichts schaden. Auch hier kann man von Radolfzell sicher sagen, dass es für jeden Geschmack das Richtige gibt: Ob Bistros, Cafés und Bars oder lieber Restaurants jeglicher Couleur und Länderküche oder Biergarten oder Eisdielen oder ...

Der neue Shopping Guide ist da!

Die große Auswahl in der Einkaufsstadt spiegelt der neue Shopping Guide der Aktionsgemeinschaft Radolfzell wider, der druckfrisch in der Tourist-Information und bei vielen Händlern in der Stadt ausliegt. Das ausführliche Nachschlagewerk bietet zudem viel Wissenswertes über das städtische Angebot, angefangen von einer Übersicht über alle Parkmöglichkeiten und das Busliniennetz bis hin zu den wichtigsten Rufnummern und kulturellen Höhepunkten im Zeller Jahr. Vor allem liefert der Einkaufsführer einen informativen Überblick über die variantenreiche Zeller Handelsvielfalt, samt Stadtplan. So kann man sich auf direktem Weg sein Wunschprogramm für einen Sommertag in Radolfzell zusammenstellen.

Radolfzell am Bodensee ist vorbereitet und freut sich auf seine Gäste!



www.herzlich-einkaufen.de

Neues aus dem Handel

Mehr als einen guten Grund zum Feiern hat Cornelia Balzerowiak. Ihr Geschäft, das Seidenatelier COCON in der Seestraße, feiert sein 25jähriges Bestehen. Aus Begeisterung für die Seidenmalerei gründete sie ihr erstes Geschäft 1986 in Tuttlingen. Ihrer Zeit in Sachen Nachhaltigkeit weit voraus, wurde über die Jahre daraus ein Handel mit Naturtextilien, ganz gleich, ob Seide, Wolle, Leinen oder Baumwolle. Herzlichen Glückwunsch!

Seidenatelier COCON

Cornelia Balzerowiak | Seestraße 32 | 78315 Radolfzell
Telefon 07732/97 98 71 | www.seiden-cocon.de



Open-Air-Feeling für Alle ...

Sommer, Sonne, gute Laune – jetzt ist am Radolfzeller Seeufer wieder jede Menge Live-Musik bei freiem Eintritt angesagt. Musikliebhaber freuen sich jedes Jahr auf die große Vielfalt an Musikstilen, der man hier lauschen kann. Und oftmals gibt es einen spektakulären Sonnenuntergang gratis dazu. Das ist Open-Air-Feeling pur und ein wahrer Genuss.

Im nunmehr 16. Jahr veranstaltet der Radolfzeller Verein **Zeller Kultur e.V.** in den Sommermonaten Open-Air-Live-Konzerte in der Alten Konzertmuschel auf der Halbinsel Mettnau. Die beiden Konzertreihen „Jazz Open“ und „Mettnau Summer Nights“ ziehen jedes Jahr zahlreiche Besucher an – auch weit über die Region hinaus. **Ermöglicht werden die Konzerte nur durch viel ehrenamtliche Arbeit, Zuschüsse, Sponsoren und Spenden – auch HUTSPENDEN.**

DIE MATINEE-REIHE JAZZ OPEN

bietet sonntags im zweiwöchentlichen Rhythmus guten, anspruchsvollen Jazz mit Ensembles, die sich sowohl aus Musikern der erweiterten Region, Nachwuchstalenten als auch Musikern überregionaler Herkunft zusammensetzen.

So darf man sich am 10. Juli, 11 Uhr, auf die „JazzGang Süd“ freuen, die Musik von großen Tenormeistern verschiedenster Jazzepochen wie von Sonny Rollins über Stan Getz, John Coltrane bis Michael Brecker auf die Bühne bringt. Mit „Libor Sima“ stellt sich einer der interessantesten Tenorsaxophonisten des Landes vor. Außerdem spielen mit Jochen Schorer (Vibraphon), Joel Locher (Kontrabass) und Martin Deufel (Schlagzeug) noch weitere hochkarätige Musiker der Jazzszene.

Am 24. Juli ist „Blechlabor“ zu Gast, Die Formation aus professionellen Musikern fühlt sich in der klassischen Blechbläserliteratur zuhause und spannt einen weiten Bogen über Filmmusik, argentinischen Tango oder Popsongs bis hin zu Jazz-Standards.

Dem Groove haben sich **Arno Haas und seine exzellenten Instrumentalisten** verschrieben, die am 7. August auftreten.

Am Jazzsonntag, 21. August, ist **Volker Wagner** zu hören, der seit 2006 die Jazz Open federführend organisiert und an diesem Morgen seine langjährigen musikalischen Wegbegleiter mitbringt.

DIE METTNAU SUMMER NIGHTS

sind ebenso beliebt. Das sind Abendveranstaltungen mit Live-Musik, die zum Tanzen anregt – von Tango und Salsa bis Bebop.

So ist am Freitag, 8. Juli, mit dem Trio „Tzigan“ Gypsy und Tango angesagt. Das in Cordoba, Argentinien, beheimatete Ensemble gehört zu den namhaftesten Formationen im Bereich Tango, Jazz und osteuropäischer Musik und begeistert mit einzigartig virtuosem Spiel.

Am 22. Juli sind „Gerhard A. Schiewe & Tango“ zu Gast. Dieses Quintett hat sich ursprünglich auf den Weg gemacht, in seiner eher ungewöhnlichen Besetzung mit Violinen, Bratsche, Violoncello und Akkordeon Tangos, Milonga und Vals zum Klingen zu bringen. Mittlerweile hat sich das Repertoire um viele Stilrichtungen erweitert. So kommen u.a. Irish Folk-angehauchte Titel mit in das ohnehin schon abwechslungsreiche Programm.

Das Ensemble „Pause“ bringt am 5. August eigene kreierte Klänge von Alternative Pop, Folk, kombiniert mit jazzigen Vibes, auf die Bühne – mal harmonisch und frei, mal fetzig und heiß.

SEEBAR TRIFFT WERKSTATT

Erstmals gibt es im großen Stil Konzerte an der Seebar am Konzertsegel. Unter dem Motto „Frauenpower“ haben sich die **Gastronomin Jule Meier** und die **Böhriner Künstlerin Victoria Graf** (Atelier „Die Werkstatt“) zusammengetan. Nach dem durchschlagenden Erfolg einiger Musiker beim großen Kunstevent „Ortszeit“ letzten Herbst in Böhrlingen kam die Idee auf, auch im Sommer Konzerte auf die Bühne und an den See zu bringen.

Die Band „Gramaphon“ mit Amir Shirazi(Keys) und der souligen Stimme von Homayoun Afshari (Gesang) macht am 9. Juli (18.30 Uhr) den Auftakt.

Neu auf der Seebar-Werkstatt-Bühne ist am 30. Juli die Band „Nojokes“ unter der Leitung von Jürgen Bruder, die tatsächlich ein Pandemie-Produkt ist.

Am 19. August gibt es ein Wiedersehen mit „The Cowboy And The Alien“, die mit Old School Country Rhythm' and Blues begeistern.

Die junge, neue Zweimann-Band „JXP“, die den Konzertabend am 27. August bestreitet, ist den beiden Frauen beim Seeopen Contest im Kula als absoluter Stimmungsmacher aufgefallen, Saxophon trifft Schlagzeug.

Den Abschluss machen „Analog Spin“ am 10. September. Die Besucher erwartet an allen Konzerten „mega gute Musik“, sind Jule Meier und Victoria Graf überzeugt.

... bei freiem Eintritt!



FOTO KUHNLE + KNÖDLER



FOTO DAN GLAZER

Von links oben nach rechts unten:
In der Alten Konzertmuschel sind u.a.
BLECHLABOR und **VOLKER WAGNER** bei den **Jazz Open** zu hören.

TZIGAN spielt u.a. bei den **Mettnau Summer Nights** auf.

VICTORIA GRAF und **JULE MEIER** zeichnen für **Seebar trifft Werkstatt** verantwortlich.



FOTO CHRIS DANNEFFEL



FOTO TZIGAN





FOTO BIG BAND DER BUNDESWEHR | JOHANNES M. LANGENDORF

Showmusik auf höchstem Niveau

Zum zweiten Mal ist es der Bürgerstiftung Radolfzell gelungen, die Big Band der Bundeswehr nach Radolfzell zu holen. Am **17. August** um 20 Uhr geben die hochkarätigen musikalischen Botschafter Deutschlands am Konzertsegel ein Open-Air-Konzert für den guten Zweck.

Unter der Leitung von Bandleader Timor Oliver Chadik (im Bild in der Mitte) zählt die Big Band der Bundeswehr aus mehreren Gründen zu den ungewöhnlichsten Show- und Unterhaltungsorten in Deutschland. Das Ensemble sticht unter den insgesamt 15 Klangkörpern des Militärmusikdienstes der Bundeswehr im Sound einer klassischen Big Band-Besetzung deutlich hervor. Gewöhnliche Marsch- und Orchesterliteratur sind hier Fehlanzeige. Es gibt kein zweites Show- und Unterhaltungsort, das mit einer derart hochmodernen, multimedial aufbereiteten und damit einzigartigen Bühnenshow durch Deutschland und die Welt reist. Besonders ist vor allem eines: Die Musiker aus Nordrhein-Westfalen präsentieren sich als modern klingende Visitenkarte und als hochkarätiger musikalischer Botschafter der Bundesrepublik Deutschland.

Alle Instrumentalisten sind handverlesen, in ihren Fachgebieten erstklassige Solisten und Absolventen der renommiertesten Kunsthochschulen für moderne Unterhaltungsmusik. Wer ein Konzert der Big Band der Bundeswehr erlebt, hört nicht nur Musik im Big Band-Sound aus den Genres Swing, Rock und Pop, er wird mitgenommen in eine Welt der Show- und Unterhaltungsmusik, der Überraschungen und Emotionen, der Spezialeffekte und der greifbaren Spielfreude.

Seit ihrer Aufstellung 1971, gegründet durch den damaligen Verteidigungsminister und späteren Bundeskanzler Helmut Schmidt, spielt die Big Band der Bundeswehr aus gutem Grunde ohne Gage. Mit den Eintrittsgeldern von weit über 20 Millionen Euro wird seit dem ersten Tag Menschen in Not geholfen. Die Swingformation ist ein stets gern gesehener Gast im Aus-

land: New York, Oslo, Madrid, Kapstadt, Seoul, Kuala Lumpur oder Rio de Janeiro – für die Big Band der Bundeswehr ist kaum ein Kontinent unbekannt oder zu weit entfernt. Auch auf diplomatischem, gesellschaftlichem oder dem schlichten Tanzparkett kennen sich die 24 Profimusiker bestens aus. Beim parlamentarischen Abend in Berlin, beim Deutschen Sportpresseball in der Alten Oper Frankfurt, dem Bundespresseball im Berliner Adlon oder weiteren diversen Ballveranstaltungen in Berlin oder Bonn gibt es stets Tanz-, Show-, und Unterhaltungsmusik dem Anlass entsprechend. Die Betreuung deutscher Soldaten in den Einsatzländern ist für die Big Band der Bundeswehr Ehrensache und gehört ebenso fest in den Tourplan wie der Besuch von olympischen Sommer- und Winterspielen. Aber sie kommt auch gern in jeden Ort unseres Landes, um kostenlos für gute Zwecke zu spielen.

Bereits 2018 war die Band in Radolfzell zu Gast. Die Bürgerstiftung Radolfzell organisierte damals das Konzert im Milchwerk. Die Band war ebenfalls begeistert von Radolfzell und betonte damals, dass sie gerne wiederkomme zu einem Open-Air-Konzert am See. Das wird nun Wirklichkeit. Der Eintritt ist frei.



SPENDEN AN DIE BÜRGERSTIFTUNG SIND GERNE ERWÜNSCHT, AUCH AUF DAS SPENDENKONTO DER STIFTUNG:

Sparkasse Hegau-Bodensee
IBAN DE44 6925 0035 1055 4507 02



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit
folgenden Themen:

Steifer Hals und
„Hex im Kreuz“

Vegan – gewusst wie!

Trainingserfolge
„schwarz auf weiß“

TEXT NICOLA MARIA REIMER FOTO METTNAU

Die METTNAU – Ihr Gesundheitspartner

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

Die METTNAU bietet Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Sportlehrern und Therapeuten arbeitet mit jahrelanger Erfahrung, fachübergreifend und Hand in Hand. Unser Ziel ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. So basiert unser Behandlungszentrum auf zwei tragenden Säulen, der Rehabilitation nach Krankheit und der gesundheitlichen Prävention.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

Die METTNAU ist seit Jahrzehnten in Sachen Gesundheitsprävention ein verlässlicher Kooperationspartner von Unternehmen unterschiedlicher Branchen und bietet mit seinen ambulanten und

stationären Angeboten ein breitgefächertes Leistungsspektrum. Die Angebote sind sowohl als Basisprogramm wie auch mit ergänzenden Modulen buchbar. Das zentrale Ziel dabei ist es, mithilfe eines ausgeglichenen Lebens- und Arbeitsstils sowie einer gesunden Ernährung die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern.

Ob Sie über einen reinen Leistungsträger zu uns kommen oder als Selbstzahler, wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in eine körperbewusste und gesunde Lebensführung.

Weitere Informationen unter Telefon 07732/151-806 oder per E-Mail an info@mettnau.com.



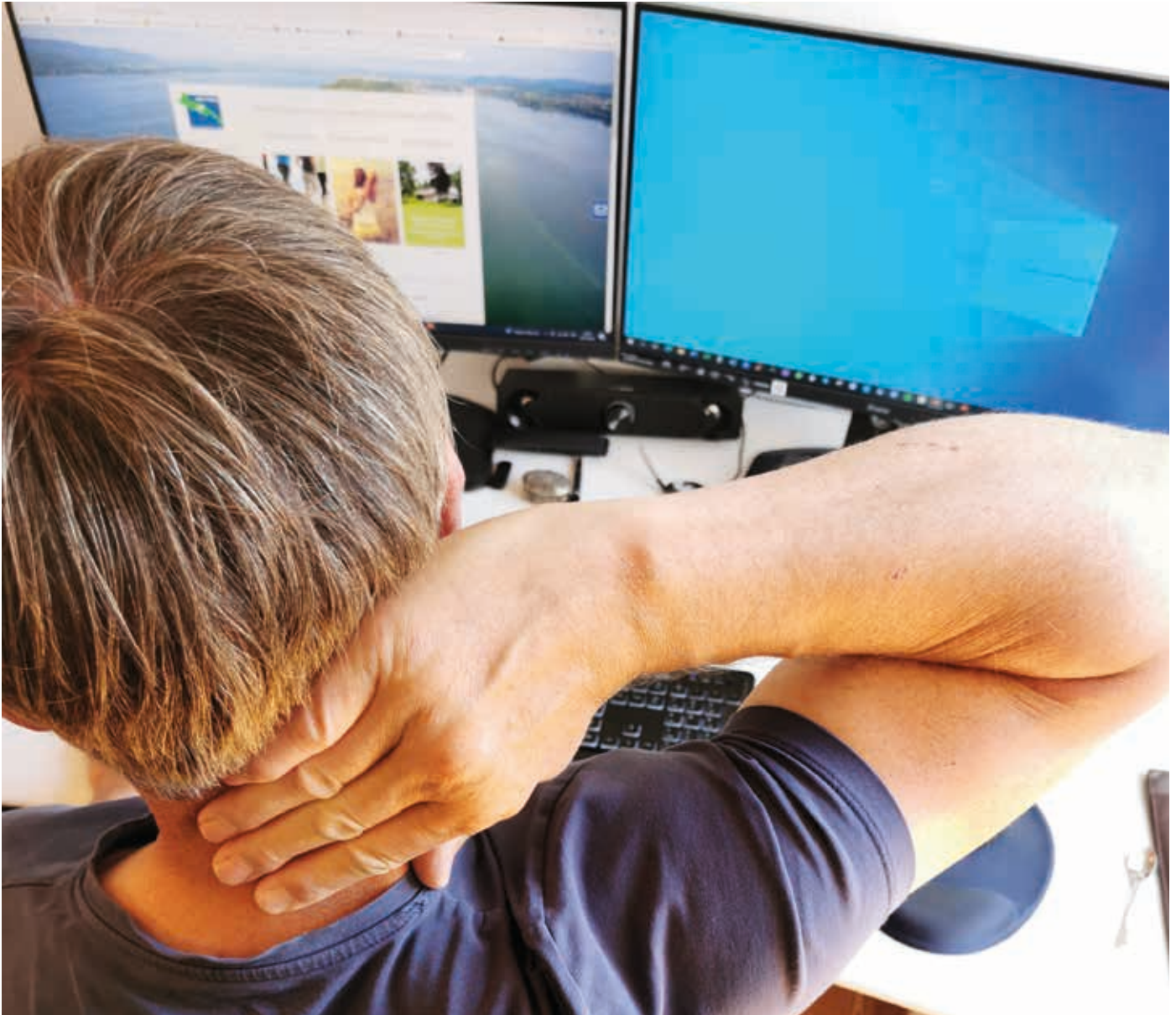
Die METTNAU wurde als Ergebnis einer unabhängigen Befragung des Magazins FOCUS zum vierten Mal in Folge als eine der TOP Reha-Kliniken Deutschlands für das Fachgebiet Herz ausgezeichnet.

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

Steifer Hals und „Hex im Kreuz“



FRAGEN UND FOTO **NICOLA MARIA REIMER** KLEINES FOTO **METTNAU**

Nacken- und Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Dass diese nicht nur körperlich sind, verrät schon der Volksmund. Redewendungen wie „eine schwere Last zu tragen“ oder „die Angst sitzt im Nacken“ weisen auf emotionale Prozesse hin, die ihren Ausdruck auch in unserem Bewegungssystem finden. Dr. Sandra Unger ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie und Sportmedizin in den METTNAU-Kliniken der Stadt Radolfzell. Sie klärt auf über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Frau Dr. Unger, laut „BURDEN“-Studie des Robert-Koch-Instituts sollen knapp zwei Drittel der Deutschen innerhalb eines Jahres von Rückenschmerzen betroffen sein. Manch einer erklärt sich seine Beschwerden mit „ich habe falsch gelegen“, „Zug bekommen“ oder „zu lange am Schreibtisch gesessen“. Sie wissen aus Ihrer Praxis, dass diese Schmerzen auch andere Ursachen haben können.

Ja, Beschwerden wie „ein steifer Nacken“ oder eine Lumbago, ein sogenannter „Hexenschuss“ werden durch gestörte Spannungsverhältnisse in Muskulatur und Faszien ausgelöst. Um die Zusammenhänge der Systeme zu erklären, muss ich ein wenig ausholen. Die kleinsten Einheiten des Muskels, sogenannte Sarkomere, bestehen aus Protein-, das heißt Eiweißfäden, die ineinander gleiten und sich wieder lösen. Dabei verbrauchen sie Energie. Durch Fehl-, Überbelastung oder aber durch sportlichen Übereifer entstehen im Muskel Bereiche, die nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Die Folge: Durch den Energiemangel können sich die Eiweißfäden nicht mehr voneinander lösen und es entstehen Muskeltriggerpunkte, die nicht nur lokal schmerzen, sondern auch Beschwerden in entfernten Körperregionen auslösen können. Viele dieser kleinsten Muskeleinheiten, Sarkomere, bilden wiederum die Muskelfaser. Je nach Größe des Muskels sind mehrere Tausende Muskelfasern durch Faszien zusammengefasst, die ebenso für Festigkeit, Elastizität wie auch Spannungsregulation sorgen. Das Faszien-System, das man sich wie einen „geschmeidigen Ganzkörperanzug“ vorstellen kann, umgibt nicht nur einzelne Muskeln, sondern durchzieht den gesamten Körper.

Inwieweit spielt das vegetative Nervensystem für die Faszien eine Rolle?

Das Faszien-System bekommt über das vegetative Nervensystem, das in unserem Körper für Anspannung und Entspannung zuständig ist, Informationen und reagiert auf diese. Bei erhöhter Spannung wird aus der elastischen Hülle ein „einengender Frack“, der uns an unserer Bewegungsfähigkeit hindert. Eine weitere Komponente der Spannungsregulation sind die Muskelspindeln, welche parallel zur Muskulatur eingebettet sind. Diese sind unter anderem als Schutzmechanismus notwendig, um in Gefahrensituationen schnell reagieren zu können. Früher sind die Raubtiere hinter uns her gewesen. Stellen Sie sich eine solche Situation vor: Der Körper benötigt jetzt Spannung, damit die Muskulatur schnell auf den Modus „Flucht“ umschalten kann. Wenn die Gefahr vorüber ist, entspannt die Muskulatur wieder. Die Raubtiere von heute sind Belastungssituationen wie familiäre Konflikte, Ärger im Beruf oder Ängste, die uns oftmals nicht verschlafen lassen und so zu einer dauerhaft erhöhten Grundspannung im Muskel führen.

Welche Möglichkeit der Schmerzlinderung gibt es bei Akutschmerzen?

Früher wurde in einem solchen Fall Bettruhe empfohlen. Da wir jedoch wissen, dass durch eine Woche Inaktivität 15 % der Muskelmasse schwinden kann, raten wir heute zur sanften Bewegung. Unterstützend können manuelle und osteopathische Therapie, Wärmebehandlung oder Akupunktur eingesetzt werden, damit moderate Bewegung überhaupt möglich wird. Zudem kann der Einsatz von Schmerzmitteln sinnvoll sein, dies muss jedoch individuell mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Meist ist der akute Schmerz nach einer Woche wieder abgeklungen.

Was raten Sie präventiv zu tun, so dass Schmerzen möglichst erst gar nicht entstehen?

Leider sitzen wir viel zu viele Stunden am Schreibtisch, dabei verspannen sich vor allem die Schulter-Nackmuskulatur, die langen Rückenstrecker sowie die Hüftbeugemuskulatur. Mittel- und langfristig geht es darum, das zu tun, was Muskeln und Faszien mögen, nämlich Abwechslung. Diese sollte möglichst vielfältig, mit wechselnden Bewegungen erfolgen und regelmäßig in den Alltag integriert werden. Am besten ist es, jede Stunde einmal kurz aufzustehen. Das gelingt gut, wenn man den Drucker oder Kopierer außerhalb des Greifraums, also der Reichweite, aufstellt. Auch sich zwischendurch zu dehnen ist sinnvoll, im Bürostuhl nach hinten zu lehnen oder regelmäßig die Augen kreisen zu lassen, das wirkt entspannend. Auf diese Weise lösen sich die Schmerz- oder Triggerpunkte im Muskel. Die Durchblutung verbessert sich, es kommt mehr Energie an und die Muskulatur kann sich lösen. Ich rate außerdem dazu, im hektischen Alltag kleine Oasen des Wohlbefindens zu schaffen. Dazu kann man am Arbeitsplatz ein Foto vom letzten Urlaub aufstellen und schöne Erinnerungen wachrufen. Es eignen sich auch Atemübungen für zwischendurch, eine kurze Meditation, ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause oder am Abend, vor dem Zubettgehen oder einfach mal wieder herzlich und laut lachen. Damit beeinflussen wir unsere Faszien und Muskelspindeln, also die Spannungsregulatoren in unserem Körper, positiv.

Sicherlich spielt der Sport auch eine Rolle.

Welche Trainingsformen eignen sich besonders?

Auf jeden Fall Ausdauertraining, bei welchem die Schultergürtelmuskulatur trainiert wird, zum Beispiel Nordic Walking, Rudern und Einheiten auf dem Crosstrainer. Diese sind vor allem für Menschen mit sitzender Tätigkeit zu empfehlen, weil sie damit effektiv den schmerzenden Triggerpunkten im Muskel entgegenwirken.



Sandra Unger, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie und Sportmedizin, empfiehlt langfristig:

„Sorgen Sie für eine gute Kondition, welche die Bausteine Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining sowie Dehnfähigkeit und Schnellkraft beinhaltet. Wenn diese gleichsam trainiert werden, haben Muskelverspannungen kaum mehr eine Chance, Sie zu piesacken.“

Vegan – gewusst wie!

TEXT UND FOTOS NICOLA MARIA REIMER

Die vegane Ernährung erlebt in den letzten Jahren einen richtigen Hype, immer mehr Menschen schließen sich dieser Ernährungs- und Lebensweise an. Doch wie lässt sich eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung gestalten? „Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, setzen sich häufig intensiv mit Lebensmitteln und deren Auswirkung auf die Gesundheit und Umwelt auseinander“, sagt Nicole Schnetzer. „Allerdings ernähren sie sich nicht zwangsläufig gesünder, denn um den Körper ausreichend mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, bedarf es zum Teil Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel.“

Die wichtigsten Nährstoffe im Check

Das **Vitamin B₁₂**, welches zur Blutbildung, Nervenfunktion und Zellteilung wichtig ist und hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollte über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Ein Spurenelement, mit dem wir in Deutschland noch immer nicht ausreichend versorgt sind, ist **Jod**. Um die tägliche Auf-

nahme zu erreichen, wird Veganern – neben der Verwendung von jodiertem Speisesalz – zum täglichen Verzehr der Meeresalgen (Nori), beispielsweise in Flockenform, geraten. **Calcium**, das wir für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen benötigen, kann durch die Verwendung von calciumreichen Mineralwässern und/oder mit Calcium angereicherten Milchalternativen zugeführt werden. Die Versorgung mit **Vitamin D** ist auch als kritisch anzusehen, da es überwiegend in tierischen Produkten wie Rinderleber,

in Eiern, fettreichem Fisch und Butter vorkommt. Unser Körper kann es zwar durch Sonnenstrahlen in den hellen Monaten selbst bilden, doch in der dunklen Jahreszeit kann der Speicher schnell zur Neige gehen. Auch hier wird eine Supplementierung empfohlen. Der Bedarf an **Omega-3-Fettsäuren**, welche als Baustein von Zellmembranen und für die Produktion von Hormonen benötigt werden, lässt sich durch ein spezielles Leinöl decken, welches mit Docosahexaensäure (DHA) angereichert wurde. Weitere kritische Nährstoffe bei einer veganen Ernährung können sein: **Protein, Vitamin B₂, Eisen, Zink** sowie **Selen**.

Orientierungshilfe „Gießener vegane Lebensmittelpyramide“

Diese Pyramide dient Veganern als wissenschaftlich fundierte Grundlage für eine gesunde Ernährung. Sie zeigt im Überblick, welche Lebensmittel in welchen Mengen konsumiert werden sollten, damit der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. „Für Kinder und Jugendliche gelten diese Empfehlungen nicht“, warnt Nicole Schnetzer. Generell rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung von einer veganen Kost für Kinder und Jugendliche ab. Und wenn, dann sollte diese Ernährungsform durch eine engmaschige ärztliche Kontrolle und eine begleitende Ernährungsberatung erfolgen.

Tägliche Aufenthalte und Bewegung im Freien (mindestens 30 Minuten/Tag)

Snacks, Süßigkeiten und Alkohol

Pflanzliche Fette und Öle

Nüsse und Samen

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
Milchalternativen

Vollkornprodukte

Kartoffeln

Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen

Obst

Getränke wie Wasser ...

... Tee und Säfte

Trainingserfolge „schwarz auf weiß“



FRAGEN NICOLA MARIA REIMER FOTO DANIEL ZIMMERMANN / METTNAU

Auf der METTNAU werden Patientinnen und Patienten durch ein individuell zugeschnittenes Sportprogramm, unterschiedliche Entspannungstechniken sowie eine gesunde Ernährungsweise unterstützt, Kräfte zu sammeln und zu gesunden. Nach einer schweren Krankheit ist es für einige Patienten eine große Mammutaufgabe, wieder „in Form“ zu kommen. Verfahren wie eine bioelektrische Impedanzanalyse oder ein Mobilitätstest, zeigen Patienten ihre Trainingsfortschritte schwarz auf weiß. „Ein visualisierter Therapieerfolg ist eine tolle Motivation, am Ball zu bleiben und weiter zu machen“, weiß Daniel Zimmermann, leitender Physiotherapeut der METTNAU.

Im Interview erklärt er die unterschiedlichen Verfahren und berichtet von seinen Erfahrungen.

Herr Zimmermann, Sie messen auf der METTNAU mit einem simplen, gleichwohl international anerkanntem Mobilitätstest den Vorher-Nachher-Effekt einer Therapie. Wie kann man sich das vorstellen?

Grundsätzlich handelt es sich bei diesem Test um einen sogenannten „time up and go-Test“. Dabei sitzt der Patient auf einem Stuhl mit Armlehnen, bekommt die Aufforderung aufzustehen und sicher zu einer Markierung zu gehen, die in drei Metern Entfernung liegt, dort umzudrehen, um anschließend zurückzulaufen und sich wieder hinzusetzen. Bei dem kompletten Vorgang wird die Zeit gestoppt und das Ergebnis anschließend nach spezifisch festgelegten Zeitwerten interpretiert. So erhalten wir Aufschluss über die Mobilität, Koordination, die Gleichgewichtsfähigkeit und die daraus resultierende Sturzgefährdung. Idealerweise reduziert sich die gemessene Zeit, die wir im Verlauf des Aufenthaltes auf der METTNAU immer wieder nehmen, drastisch. Der Patient agiert schneller, sicherer und kann die Bewegungen besser koordinieren.

Seit wann und bei welcher Patienten-Gruppe wenden Sie diesen Test an?

Der Test wird seit 2018 im Rahmen einer regelmäßig durchgeführten Trainingsgruppe über den kompletten Aufenthaltszeitraum erfasst. Alle Teilnehmer haben

einen umfangreichen kardiologischen Eingriff hinter sich, eine Krankheit, die sich auf die Gehfähigkeit und das Gleichgewicht auswirkt oder einen deutlich reduzierten Trainingszustand. Aktuell haben wir circa 860 Teilnehmer ausgewertet. Grundsätzlich verbessert sich im Schnitt die Aktivität aller Patienten, die größte Veränderung sehen wir aber bei den Trainierenden, die sehr stark eingeschränkt sind. Sie verbessern ihre Zeit für den Testablauf im Schnitt um beeindruckende 38 %. Patienten mit einer mittleren Einschränkung liegen bei 29 % und Patienten mit leichten Einschränkungen immerhin bei 16 %.

Wie reagieren Patientinnen und Patienten, wenn Sie ihren Therapie- Fortschritt sozusagen „schwarz auf weiß“ verfolgen können?

Für dieses Testverfahren ist gerade einmal eine Strecke von nur 6 Metern zu bewältigen, aber für viele Patientinnen und Patienten fühlt sich das jedes Mal wie ein kleiner Etappensieg oder ein Hundertmeterlauf an. Der Test wird über die gesamte Aufenthaltszeit immer wieder durchgeführt und daher haben die Patienten ihre kontinuierliche positive Entwicklung direkt vor Augen. Fassen wir alle Patienten zusammen, liegt die durchschnittliche Zeitreduktion für die gestellte Aufgabe bei

19 %. Und eines ist für unser Therapeuten-Team immer wieder sichtbar: In dem Moment, in dem das subjektive Gefühl von Leistungszuwachs visualisiert und es zu einer veranschaulichten und nachvollziehbaren Zahl wird, überwiegt bei den Trainierenden die Freude und der Ehrgeiz kehrt zurück. Das ist eine unglaubliche Motivation!

Gibt es auf der METTANU weitere Möglichkeiten, Fortschritte zu messen?

An allen Standorten der Mettnau können wir eine sogenannte „BIA Messung“, eine bioelektrische Impedanzanalyse, durchführen. Das ist eine effiziente und nicht invasive Widerstandsmessung, die umfassende Informationen über die gesamte Körperzusammensetzung liefert, also beispielsweise über die Muskelmasse an Armen und Beinen sowie im Rumpfbereich, die Körperfettverteilung, das „Gesamtkörperwasser“ und viele weitere Werte. So können Ärzte und Therapeuten damit den Trainings- und Ernährungszustand beurteilt oder Hinweise auf muskuläre Dysbalancen finden. Bei weiteren Messungen können wir dann anhand von Muskelaufbau und reduzierten Körperfettwerten nachvollziehen, inwieweit sich durch ein richtiges Training und eine optimierte Ernährung die Werte positiv verändert haben.

NICO'S BLOG:

Zertifiziert & deklariert

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich versuche mich gesund und vollwertig zu ernähren, liebe Qualität und Geschmack. Beim Einkauf stoße ich jedoch oft an die Grenzen meines rudimentären Wissens, denn neben Nutri Score und langen Listen von Inhaltsstoffen gibt es auch jede Menge Siegel, die mir die Produktauswahl erleichtern „sollen“. Sollen!? Ich kann wählen, kaufe ich Produkte mit dem Label: „Biozyklisch-veganer Anbau“, „EcoVeg2. Bio“ oder doch lieber mit dem EU-Biosiegel, das den Verzicht von chemischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln sowie Fleisch von Tieren deklariert, die ausschließlich mit biologisch angebauten Futtermitteln sowie antibiotikafrei aufgewachsen sind. Oder Demeter-Qualität, basierend auf den landwirtschaftlichen Konzepten des Anthroposophen Rudolf Steiner? Hm, gegebenenfalls doch „Bio Austria“, „Bioland“, „Naturland“ oder vielleicht lieber „Zurück zum Ursprung“? Oder „Fair Trade“? Ja, ja, unbedingt! Der Kaffee schmeckt einfach besser, wenn er, unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen und fairer Bezahlung gehandelt, durch unseren Kaffeevollautomaten läuft. Oder soll ich vorsichtshalber ein rückverfolgbares Produkt mit dem EZA-Siegel wählen? Aber was sollen erst die Veganer sagen, die die Qual der Wahl zwischen „V-Label“ und der „Vegan-Blume“ haben? Ich bin verwirrt, kann gar nicht mehr beurteilen, welche Wertigkeit des Siegels nun am höchsten ist und nach welchen Kriterien ich die Produkte beurteilen soll. Während ich noch darüber nachdenke, laufe ich zu einem Bekannten, der hält Hühner und erfreut sich jeden Tag aufs Neue an ihnen, wie sie da in seinem Garten scharren und sich des Lebens freuen. Und ich erfreue mich an den Eiern, die sie legen – zwar ganz ohne Siegel, aber lecker! Genießen Sie den Sommer am See – vielleicht sogar mit heimischen Produkten und Salat aus dem eigenen Garten?

Ihre



Nicola Maria Reimer



Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche:

Paella mit Tofu

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



FOTO METTNAU

ZUTATEN

200 g Langkornreis (Trockengewicht)
4 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
100 g rote Paprika
100 g breite Bohnen
100 g Karotten
100 g Staudensellerie
0,5 g Safran
1 Knoblauchzehe
1 TL Tomatenmark
etwas Zitronensaft
200 g Tofu, geräuchert
140 g weich gekochte Kichererbsen (auch als Konserve erhältlich)

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und putzen. Paprika, Karotten Staudensellerie und Tofu in Würfel, breite Bohnen in schräge Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.

Den Reis anschwitzen, bis er glasig ist, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Safran, feingehackte Knoblauchzehe und Tomatenmark zum Reis geben.

Das Gemüse mit dem Reis vermischen und in der Pfanne abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. 5 Minuten vor Garzeitende die gekochten Kichererbsen untermischen und die Tofuwürfel auf der Paella verteilen.

Um dem Gericht einen fruchtig-frischen Geschmack zu verleihen, vor dem Servieren noch einen Spritzer Zitrone darüber geben.

TIPP: Dies ist eine schmackhafte und cholesterinfreie Alternative zur cholesterinreichen Paella mit Meeresfrüchten.

23. Qigong-Tage auf der METTNAU

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Neben der Stabilisierung des körperlichen Energiehaushaltes unterstützt Qigong auch die Behandlung von Krankheiten.

Qigong am Abend

1.-4. August, 19-20 Uhr (kostenlos)

Tagesseminare

6.-7. August, 10-12 & 14-16.30 Uhr (Kosten: 60 Euro)

Veranstaltungsort auf der Wiese/Terrasse der kleinen Halle am Kurmittelhaus. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung in die kleine Halle verlegt.

Teilnahme nur nach Anmeldung unter training@mettnau.com oder +49 7732 151 -811

Das HELIO Solarschiff

ist ein solargetriebener Katamaran, der den Passagieren das Gefühl gibt, geradezu über den See zu schweben. Die Sonne dient dabei als umweltfreundlicher Energieträger. Sonnenuntergangs-, Sonder- und Charterfahrten bieten eine völlig neue Perspektive auf die malerische Landschaft am Untersee.

Infos & Buchungen:

Telefon +49 7732 151-1650
info@strandcafe-mettnau.de
www.strandcafe-mettnau.de

15. Radolfzeller Filmnächte: Open-Air-Kino am See



TEXT TSR GMBH FOTO MATTHIAS ZIZELMANN (Radolfzeller Filmnächte 2020)

Radolfzeller Filmnächte versprechen am 29. und 30. Juli erneut spektakuläres Vergnügen

Am ersten Sommerferien-Wochenende wird das Strandbad Mettnau wieder, wie in den beiden Vorjahren, zum Open-Air-Kino. Bei den Radolfzeller Filmnächten der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH stehen in diesem Jahr mit „Phantastische Tierwesen 3 – Dumbledores Geheimnisse“ und „Bohemian Rhapsody“ gleich zwei Blockbuster auf dem Programm.

Wie bereits in den vergangenen Jahren wird am Freitagabend ein Spielfilm für die ganze Familie gezeigt, den die Radolfzeller Kinder und Jugendlichen per Abstimmung auswählen durften. Dabei hat das Fantasy-Spektakel **„Dumbledores Geheimnisse“** das Rennen gemacht. Im dritten Teil der „Phantastische Tierwesen“-Reihe versuchen der Hogwarts-Lehrer Albus Dumbledore (Jude Law) und der Magizooologen Newt Scamander (Eddie Redmayne) zu verhindern, dass der Schwarzmagier Gellert Grindelwald (Mads Mikkelsen) an die Macht kommt.

Der Samstagsfilm **„Bohemian Rhapsody“** ist ein Biopic über Freddy Mercury. Der Film zeigt die Geschichte der 1970 gegründeten Rockband Queen. Freddie Mercury, der mit bürgerlichem Namen Farrokh Bulsara heißt und aus dem heutigen Tansania stammt, kämpft mit seiner inneren Zerrissenheit und versucht, sich mit seiner Homosexualität zu arrangieren. Schließlich verlässt Mercury die erfolgreiche Band Queen, um eine Solo-karriere zu starten, doch muss er schon bald erkennen, dass er ohne seine Mitstreiter aufgeschmissen ist. Obwohl er mittlerweile an AIDS erkrankt ist, gelingt es ihm, seine Bandmitglieder noch einmal zusammenzutrommeln und beim Live Aid einen der legendärsten Auftritte der Musikgeschichte hinzulegen ...

Veranstaltungsort: Strandbad Mettnau

Termine: Freitag, 29. Juli und Samstag, 30. Juli

Filmbeginn: 21.30 Uhr, Einlass ab 20.30 Uhr

Eintritt: 11 Euro | Jugendliche, Schüler, Studenten, Bundesfreiwillige/Teilnehmer FÖJ/FSJ, Schwerbehinderte und Inhaber der Zeller Karte zahlen 9 Euro.

Sollte das Wetter an einem der Abende nicht mitspielen, gibt es mit Sonntag, 31. Juli, einen Ausweichtermin. Die Absage bzw. Verschiebung wird rechtzeitig auf www.radolfzell-tourismus.de/filmnächte bekannt gegeben.

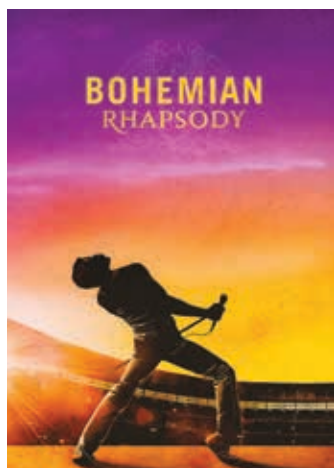
INFOS UND TICKETS (ab Juli erhältlich)

Tourist-Information Radolfzell

Seestraße 30 | 78315 Radolfzell |

Telefon 07732/81-500 | info@radolfzell-tourismus.de

www.radolfzell-tourismus.de/filmnächte





Ein Hauch

Beim Dîner en blanc treffen sich jedes Jahr Hunderte zum gemei

Es darf auch in diesem Jahr wieder chic getafelt werden in der schönen Ambiente direkt am Seeufer. Im Stadtjubiläumsjahr 2017 fand das Dîner en blanc am Radolfzeller Bodenseeuferr erstmals statt – inzwischen hat das edle Großpicknick nach französischem Vorbild einen festen Platz im Radolfzeller Veranstaltungskalender.

Das festliche Picknick in Weiß findet am **Samstag, 20. August, von 18 bis 22 Uhr** statt. Die Sitzplatztickets sind seit 1. Juni zum Preis von neun Euro pro Person in der Tourist-Information Radolfzell erhältlich. Größeren Gruppen wird empfohlen, sich

frühzeitig Sitzplätze zu sichern, damit garantiert werden kann, dass die Gruppe an einem Tisch Platz findet. Gleiches gilt für alle, die besondere Sitzplatzwünsche haben.

Im letzten Jahr musste das Dîner en blanc aufgrund der nötigen Zugangsbeschränkungen in das ehemalige Herzenbad verlegt werden. Dieses Jahr dürfen die Veranstalter nun wieder eine lange weiße Tafel an der Uferpromenade zwischen Bahnhof und Bootsverleih aufbauen. Im Bereich der Hafenmole können jedoch aufgrund der Baustelle keine Plätze angeboten werden. Essen und Getränke bringt jeder selbst mit. Für kleine



von Paris

nsamen Picknick in Weiß an der Radolfzeller Uferpromenade.

ergänzende Snacks und Getränke ist vor Ort gesorgt. Geschirr und Besteck wird ebenfalls selbst mitgebracht und sollte weiß und wiederverwertbar sein. Auch bei der Kleidung der Besucher gilt: Elegant oder leger – Hauptsache weiß! Die Tische und Sitzbänke werden vom Veranstalter weiß eingedeckt und dekoriert – es darf aber nach Lust und Laune um weiße Accessoires ergänzt werden. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt. Bei schlechten Wetterverhältnissen muss die Veranstaltung leider ersatzlos ausfallen, die Ticketgebühren werden in diesem Fall von der Tourist-Information Radolfzell zurückerstattet.

KONTAKT

Tourist-Information Radolfzell
Seestraße 30, 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-500 | info@radolfzell-tourismus.de
www.radolfzell-tourismus.de

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID**

FOTO LINKS **KUHNLE + KNÖDLER**

FOTOS RECHTS **MICHAEL SCHRODT**



TEXT THOMAS GIESINGER
FOTOS: OBEN KUHNLE + KNÖDLER |
MITTE CAROLA SCHOLZ | UNTEN REGINE EINFELD



Auf Entdeckerkurs durch die Natur

Für Wanderer und Naturbeobachter ist keine Stadt in der Region als Ausgangspunkt für Unternehmungen so gut geeignet wie Radolfzell am Bodensee. Einheimische und Gäste lockt in und um Radolfzell ein bunter Sommer: Auf sie warten zertifizierte Wanderwege, schöne Aussichtspunkte, Naturerlebnisse an sechs Seen, viel blühende und flatternde Natur und etliche geführte Wanderangebote. Auch mit Fahrrad oder Boot lassen sich Landschaft und Natur rund um unsere Stadt gut erkunden.

Landschaftsgenuss

Im Umfeld der Seen ist der berühmte Dreifarbenklang typisch für unsere Landschaft: Das helle Grün der artenreichen Streuwiesen, das Blau des Wassers und das Grau-weiß von Wolken und Alpen. Es empfiehlt sich aber unbedingt, auch auf die Höhe zu gehen! Die Blicke von den Hügeln rund um die dörflichen Ortsteile von Radolfzell sind herrlich und vielfältig. Auch durch den Wechsel von Wasser und Land. Zwei besondere Tipps für „Bergtouren“: Die Ruine Homburg bei Stahringen und der Bodenwald oberhalb von Liggeringen. Neben einer Wanderung durch herrlichen Laubwald ist dort auch ein schöner Blick auf den Überlinger See möglich.

Schmetterlinge und Libellen

Im Juli und August zeigen sich Schmetterlinge und Libellen besonders auffällig. Die Falter sind in den Wiesen, egal ob zwischen Böhringen und Moos, auf der Mettnau oder in den Hängen oberhalb von Güttingen und Liggeringen, am besten zu entdecken. Weil Radolfzell viele Feuchtgebiete hat, gibt es eine Fülle von Libellen. Mehr als zwei Drittel der 70 in Deutschland heimischen Arten kommen bei uns vor. Plattbauch und Blaupfeil, Blaugrüne Mosaikjungfer und Prachtlibellen gibt es bei uns in großer Zahl. Man kann sie am Wegrand auf Pflanzen, Drähten oder Holz sitzen sehen, über Gewässern oder an Gräben. Ferngläser sind nicht nur zur Vogelbeobachtung gut, sie können auch beim Aufspüren der fliegenden Edelsteine, der Falter und Libellen, hilfreich sein.

INFORMATIONEN UND BUCHUNGEN

NABU-Bodenseezentrum

Telefon 07531/92166-40 | NABU@NABU-Bodenseezentrum.de

BUND

Telefon 07732/150 70 | info.bawue@bund.net

Geführte Touren

Die Naturschutzverbände NABU und BUND und die Tourist-Information Radolfzell bieten erlebnisreiche geführte Wanderungen mit zahlreichen Informationen zu Landschaft und Natur an – auch im Juli und August. Hier einige Tipps:

Naturspaziergang Mettnau (NABU): Erleben Sie die Tier- und Pflanzenwelt der Halbinsel Mettnau und ihre seltenen Tier- und Pflanzenarten. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich.

Treffpunkt: Mettnau, NABU-Pavillon beim Eingang zum Strandbad

Termine: Jeden Dienstag, 19 Uhr sowie

Sonntag, 17. Juli und 21. August, 10 Uhr

Vogelekursionen mit dem Kanu (NABU): Ein tolles Naturerlebnis für die ganze Familie! Wasservogel und Schilfdschungel hautnah entlang der Mettnau.

Mit dem NABU am Markelfinger Winkel

Treffpunkt: Markelfingen, NaturFreundeHaus Bodensee

Termine: Donnerstag 7. Juli, 4. und 11. August, 10-13 Uhr.

Achtsamkeit in der Natur (BUND): Der Kontakt zur Natur kann uns helfen, im Hier und Jetzt anzukommen. Mit einfachen Übungen treten wir aus einem gehetzten Alltag heraus und vertiefen unser Naturerleben.

Treffpunkt: BUND Naturschutzzentrum Möggingen

Termin: Samstag, 2. Juli, 15-18 Uhr

Kinderführung „Schmetterlingswiese“ (BUND): Bei dieser Entdeckungsreise lernen Kinder die bunte Vielfalt unserer heimischen Schmetterlinge kennen. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Treffpunkt: BUND Naturschutzzentrum Möggingen

Termin: Freitag, 8. Juli, 15-17.30 Uhr

Das Leben und Lieben der Libellen (BUND): Am Mindelsee sind über 40 Libellenarten zu Hause. Wir nehmen diese rasanten Zeitgenossen unter die Lupe und entdecken ihre Geheimnisse. Nur bei guter Witterung!

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Termin: Samstag, 9. Juli, 14-17 Uhr.

Pflanzengallen und Blattminen am Wegesrand (BUND):

Pflanzengallen sind faszinierende Gebilde, deren Wachstum von Insekten, Milben, Pilzen und anderen verursacht werden. Blattminen sind Fraßgänge von Insektenlarven in Blättern. Wir erfahren mehr über Entstehung und Diversität ihrer „Erzeuger“.

Treffpunkt: BUND Naturschutzzentrum Möggingen

Termin: Freitag, 22. Juli, 17-19.30 Uhr

Beim BUND können auch Mindelsee-Führungen für Gruppen gebucht werden. Für alle genannten Angebote wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

Alle Führungen von NABU und BUND sind in unserem Online-Veranstaltungskalender zu finden: www.radolfzell-tourismus.de



20 Jahre Radolfzeller Innovationszentrum

In 20 Jahren so gut wie keine Leerstände – das Radolfzeller Innovationszentrum – kurz „RIZ“ – ist begehrter Unternehmensstandort am Westlichen Bodensee. Das Erfolgskonzept des modernen Businessparks mit außergewöhnlichen Infrastruktur- und Dienstleistungsangeboten für die Firmen fußt auf vielen Faktoren. Einer davon sind die flexiblen Mietlösungen.



Die zentrale und verkehrsgünstige Lage im Landkreis Konstanz macht das Radolfzeller Innovationszentrum zu einem einzigartigen Unternehmensstandort mit attraktiven Arbeitsplätzen nur wenige Minuten vom westlichen Bodenseeufer entfernt.

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID**
FOTOS **RIZ**



Der Unternehmer Bernhard Bihler ist der Kopf hinter dem RIZ



Einer der Konferenzräume zur gemeinschaftlichen Nutzung, ausgestattet mit komplettem Equipment.



Willkommen im RIZ. Ein Firmenstandort mit besonderem Flair.

Das RIZ-Gebäude blickt auf eine lange Vergangenheit zurück: Der imposante Bau am Nordwest-Rand von Radolfzell ist eine ehemalige Kaserne, die heute unter Denkmalschutz steht. Das Gebäude aus drei Bauteilen beherbergt auf insgesamt 15.000 Quadratmetern aktuell 92 Mieter mit ca. 350 Arbeitsplätzen, es sind unter anderem Bereiche wie Umweltschutz, Engineering, Entwicklung, Beratung, Energie und Dienstleistungen verschiedener Arten. Auch die Energieagentur des Landkreises gehört zu den Mietern. Der StartUp-Bereich der Stadt Radolfzell ist ebenfalls hier untergebracht und bietet Jungunternehmern sowie Existenzgründern alle Leistungen des RIZ zu reduzierten Mietpreisen.

Der Vorteil für alle Mieter im RIZ: Sie können sich bei der Arbeit voll auf ihren Job konzentrieren, den Rest erledigt die RIZ-Verwaltung. Die Büros werden komplett eingerichtet – vom Füllhorn der Technologien, die man als Provider bietet, bis zur täglichen Reinigung übernimmt das RIZ sämtliche Dienstleistungen im Umfeld der eigentlichen Tätigkeiten der Mieter.

Der Kopf hinter dem RIZ ist Bernhard Bihler, ein in der Region sehr engagierter Unternehmer. Als er damals vor den Bauten der ehemaligen Kaserne stand, habe er gleich an einen Businesspark gedacht, und zwar an einen, „dessen Nutzen dem Mieter zugute kommt“, erzählt der RIZ-Chef. So entstand die Idee für die besondere Infrastruktur des Wirtschaftszentrums: variable, hochwertig ausgestattete Räume mit Zugang zu zentralen Pausenräumen und Toiletten als Gemeinschaftsflächen, ein eigenes IT-Zentrum und verschiedene, jeweils mit komplettem Equipment ausgestattete Konferenzräume bis hin zum eigenen Casino-Restaurant, in dem für Mitarbeiter und auch externe Gäste frisch gekocht wird. In den ansprechenden Gasträumen und auf der großen Terrasse mit Blick ins Grüne lassen sich ebenso schöne Feste feiern, das RIZ-Catering steht den Gastgebern ideenreich zur Seite.

„Einer der größten Unterschiede zu anderen Vermietungsfirmen ist, dass wir eine hohe Flexibilität im Raumzuschnitt haben und die Räumlichkeiten stark den Wünschen der Mieter angleichen können“, unterstreicht Bernhard Bihler. Zudem ist es auf Wunsch des Mieters möglich, Mietverträge mit kurzen Laufzeiten anzubieten. Die Mieter können auch zeitlose Mietverträge mit unterschiedlichen Kündigungsfristen abschließen, damit sie flexibel reagieren können, wenn sie zum Beispiel plötzlich

weniger Räume brauchen oder wegziehen müssen. Die abschließliche Warmvermietung der Gewerberäume gibt den Mietern Sicherheit für die Kalkulation. Das RIZ trägt die Innovation nicht nur in seinem Namen, es wird ihm beispielsweise auch gerecht bei allem, was die Themen Heizen, Kühlen und Versorgung angeht, sagt Bernhard Bihler. So beziehe man über die Stadtwerke Radolfzell die gesamte Energie aus Wasserkraft. „Mitentscheidend für das gute Funktionieren des RIZ ist auch, dass es tagtäglich betrieben und gelebt wird“, unterstreicht Bernhard Bihler. „Die Verwaltung und die Hausmeisterei sitzen vor Ort. Wir begegnen unseren Kunden täglich. Diese Nähe ist einfach klasse und vermittelt Vertrautheit. Das RIZ macht mir einfach Spaß!“

startUp Center Radolfzell



Die Stadt Radolfzell bietet in Kooperation mit dem Radolfzeller Innovationszentrum RIZ Jungunternehmen und Existenzgründern die Möglichkeit, im RIZ Büro- und Werkstattflächen anzumieten. Die Förderung in Form eines monatlichen Mietzuschusses soll die startUp-Unternehmen in der Anfangsphase beim Aufbau ihrer Firma unterstützen.

Zielgruppen

- Technologieunternehmen
- Technologieorientierte Dienstleister
- Wissensintensive, unternehmensorientierte Dienstleister

Die Vorteile

- Variable Räumlichkeiten in zentraler Lage
- Förderung der Stadt durch Mietzuschüsse
- Erfahrungsaustausch mit anderen Gründern und etablierten Unternehmen vor Ort
- Moderne Infrastruktureinrichtungen
- Alle Serviceleistungen aus einer Hand

Kontakt

Stadt Radolfzell am Bodensee
Wirtschaftsförderung | Marianne Lindenthal
Telefon 07732/81-106
info@wirtschaftsfoerderung-radolfzell.de



RIZ – Radolfzeller Innovationszentrum GmbH & Co. KG
Fritz-Reichle-Ring 6a | D-78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732 9391000 | www.riz.de



Zentrale Nahwärmeversorgung heizt Wärmewende an

Die Stadtwerke Radolfzell versorgen das Wohngebiet „Schafweide“ inklusive des Neubaugebietes „Stadterweiterung Nord“ über ein Nahwärmenetz auf Grundlage von Holzpellets mit Wärme – ein Beitrag zur Umsetzung der Wärmewende hier in der Region.

Einige Fragen dazu an Stefanie Hambalek, Teamleiterin Technischer Service und verantwortlich für die Nahwärmeprojekte bei den Stadtwerken Radolfzell.

Wie darf man sich solch ein Nahwärmenetz vorstellen?

Die Wärmeversorgung wird in dem neuen Quartier über eine erweiterte Heizzentrale geregelt, welche die benötigte Energie zu 70 Prozent aus Holzpellets erzeugt. Die Stadtwerke Radolfzell übernehmen den Betrieb des Wärmenetzes sowie die Wartung für die nächsten 20 Jahre. Der Primärenergiefaktor, der den ressourcenschonenden Umgang mit Energie misst, liegt bei unter 0,5. Damit erfüllt die geplante Wärmeerzeugung auch die Anforderungen des neuen Gebäudeenergiegesetzes. Im Prinzip wird in einer Heizzentrale Wasser erwärmt und über eine im Erdreich verlegte Vorlaufleitung zu den Häusern der Nahwärmekunden gepumpt. Dort wird die im Wasser gespeicherte Wärme kompakt und bedarfsgerecht in einer so genannten Übergabestation mittels Wärmetauscher an das Heizungsnetz des Hauses übergeben. Das abgekühlte Wasser fließt in der Rücklaufleitung zurück zur Heizzentrale und wird dort wieder erwärmt; der Kreislauf schließt sich. Die verlegten Leitungen

entsprechen mit drei Dämmstärken der neuesten Generation, so dass Leitungsverluste auf ein Minimum reduziert werden. Für die Komponenten der Übergabestationen in den Häusern sind die Stadtwerke verantwortlich und garantieren mit ihrem 24-Stunden-Bereitschaftsdienst an 365 Tagen so eine höchstmögliche Versorgungssicherheit.

Beschreiben Sie kurz, warum eine neue Wärmeversorgung notwendig war?

Die lokalen Energieversorger sind die wesentlichen Treiber der Energiewende, so auch die Stadtwerke Radolfzell. Nach Möglichen haben wir mit dem Ortsteil Liggeringen das zweite „Bioenergie Dorf“ in unserer Region realisiert. Und auch unsere bestehenden Nahwärmenetze nehmen wir hinsichtlich der Art der Wärmeerzeugung kritisch unter die Lupe und stellen diese nach und nach auf erneuerbare Brennstoffe um. Dies kommt den Hausbauern im zweiten Bauabschnitt zugute; sie erhalten

die begehrten KfW-Fördermittel oft unter der Voraussetzung, erneuerbare Wärme zum Heizen einzusetzen. Die Bewohner der Bestandsbauten in der Schafweide profitieren ebenso von der Umstellung: Sie halten langfristig das baden-württembergische Erneuerbare-Wärme-Gesetz ein. Hier besteht auch der ganz große Vorteil einer großen zentralen Wärmeerzeugungsanlage: Ändern sich die politischen Rahmenbedingungen, muss nicht jeder Haushalt für sich eine neue Lösung suchen, sondern es muss nur eine Heizung getauscht werden. Das Netz und die Wärmeübergabestationen in den Häusern können bestehen bleiben. Die aktuelle weltpolitische Lage gibt uns mit der Entscheidung zur Umstellung zudem recht: Wir machen uns gemeinsam unabhängig von importierten Brennstoffen.

Wie setzt sich der Preis für die Anschlussnehmer von Nahwärmeprojekten wie beispielsweise im Neubaugebiet „Stadterweiterung Nord“ zusammen?

Bei der Kalkulation von Nahwärmepreisen sollte die Kostenstruktur für die Kunden die Kostenstruktur auf der Erzeugerseite widerspiegeln. Bei all unseren Nahwärmenetzen haben wir 50 Prozent Fixkosten wie Abschreibungen für die Investition und diverse Wartungs- und Instandhaltungskosten. Die andere Hälfte der Kosten machen die variablen Kosten, zum Großteil die Kosten für den Brennstoff, aus. Die Fixkosten sollten über den Grundpreis gedeckt werden. Wir empfehlen, bei jedem Vergleich mit anderen Heiztechnologien immer einen Vollkostenvergleich durchzuführen. Das heißt, stets alle Kosten, die mit dem Betrieb der Heizungsanlage anfallen, in die Vergleichsrechnung einzubeziehen.

Was heißt das konkret?

Es wäre falsch, die Nahwärmepreise direkt mit den Erdgas-, Heizöl- oder Strompreisen zu vergleichen. Da würde man Äpfel mit Birnen vergleichen. In den Nahwärmepreisen sind einige Leistungen inkludiert bzw. müssen zu den anderen Brennstoffkosten weitere Kosten wie Wartungs- und Reparaturkosten für die Heizanlage, Kosten für den Schornsteinfeger, ggf. TÜV-Kosten für eine Tankanlage sowie wesentlich höhere Abschreibungskosten für die Anlage hinzugerechnet werden.

Bietet dieses Preisgefüge nicht eher Anreize, Energie zu verschwenden als Energie einzusparen?

Jein. Die beste Kilowattstunde ist nach wie vor immer die, welche nicht verbraucht wird. Aber auch für die Bereitstellung einer Kilowattstunde bedarf es einer Heizzentrale und einer Netzinfrastruktur, die diese Kilowattstunde zum Kunden bringt, und diese Investition dafür kostet Geld. In der Sparte Strom sind diese Fixkosten der Netz- und Kraftwerksbetreiber für Kunden unsichtbar über die gesetzlichen Umlagen im Strompreis gedeckt. Diese Fixkosten werden jedoch auf eine wesentlich höhere Anzahl an Schultern verteilt, wie es beim Mikrokosmos der Nahwärmeversorgung nicht möglich ist. Hier sind diese Fixkosten für den Kunden spürbarer. Ich ziehe überdies gerne auch immer die Anschaffung eines Autos als Vergleich heran: Die Fixkosten wie Anschaffung/Abschreibung und TÜV- sowie Wartungskosten hat man, egal ob man 1.000 oder 30.000 Kilometer im Jahr fährt. Hier gehen diese Fixkosten jedoch unter bzw. werden innerlich als „Eh-Da-Kosten“ verbucht. So sollte die Nahwärme im besten Fall ebenso verstanden werden.

Welche Vorteile hat die zentrale Wärmeversorgung für Anschlussnehmer?

Bestandskunden, die bereits seit Jahren Wärme aus dem Wärmenetz Schafweide beziehen, dürfen sich freuen, dass sie auch in Zukunft keine eigenen Investitionen in eine eigene Heizanlage tätigen müssen und kostspielig die dann geltenden Gesetzmäßigkeiten einhalten müssen. Das erledigen wir für sie – und dies vorausschauend – noch bevor Gesetze überhaupt erlassen werden.

Nahwärmekunden schätzen zudem unseren einfach zu erreichenden 24-Stunden-Service, den unser Bereitschaftsdienst vollumfänglich anbietet. In den meisten Fällen merken unsere Kunden nicht mal eine Störung an der Wärmeversorgung.

Nicht zuletzt sollte der Umwelt- und Klimaschutz hervorgehoben werden, der durch die Umstellung auf erneuerbare Energien noch einmal einen deutlichen Schub erfahren hat. Durch die strengerer Anforderungen bzgl. Emissionen im Rahmen des Genehmigungsprozesses der Heizzentrale ist diese mit einer besseren und höherwertigeren Filtertechnik ausgestattet, als es bei kleineren dezentralen Einzelöfen gesetzlich gefordert ist.



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

**ELEKTRO
WAGNER**

Inhaber: Markus Maier

Elektro-
und
Gebäude-
technik

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

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

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

Dauerveranstaltungen Juli-August 2022

MARKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Donnerstag

Radolfzeller Abendmarkt

Kulinarisches, Kunsthandwerk und Unterhaltung

Ort: Marktplatz, 14-21 Uhr

Jeden Samstag

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg

10-13 Uhr

FÜHRUNGEN

Jeden Dienstag

Naturspaziergang Mettnau

NABU-Führung

Treffpunkt: NABU-Infopavillon Mettnau

19-20 Uhr

Jeden Samstag

Auf den Spuren Radolfs | A

Stadtführung durch die Altstadt

Treffpunkt: Seetorplatz, 11-12.30 Uhr

BEWEGUNG

Jeden Dienstag

Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)

Den Bodensee „schwebend“ erleben Treff-

punkt: Eventcenter Zweirad Joos

10-12 Uhr (Anmeldung erforderlich)

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 Donnerstag

Stand Up Paddling für Einsteiger

Ort: Strandbad Mettnau, 10-12 Uhr

(Anmeldung erforderlich bei Zweirad Joos)

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

ca. 13-18 Uhr | Treffpunkt & genaue

Uhrzeit werden rechtzeitig auf

www.radolfzell-tourismus.de

angegeben (Anmeldung erforderlich)

Yoga am Bodensee

Ort: Surfplatz, 8.30-9.30 Uhr.

SCHIFFFAHRT

Täglich 2. Juli-11. September

Untersee-Rundfahrten

Abfahrt: Hafen

Erste Abfahrt: 9.25 Uhr

Letzte Ankunft: 19.25 Uhr

Dienstag + Donnerstag

Sonnenuntergangsfahrten

auf dem HELIO Solarschiff

Abfahrt: Mettnau, Anlegesteg beim

Strandcafé

Uhrzeiten: www.strandcafe-mettnau.de/

solarfaehre-helio

AUSSTELLUNGEN

Täglich 9.-14. Mai

4. Bildhauersymposium

Natur und Kunst im perfekten

Zusammenspiel | s.S. 14

Ort: Mettnaupark, 9-12 Uhr + 15-18 Uhr

Montag-Freitag

Kunst im Baudezernat

Ausstellung von Benjamin Arntzen

Ort: Baudezernat, Güttinger Straße

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

Donnerstag-Sonntag

Musikstadt – Stadtmusik

Sonderausstellung anlässlich des

250-jährigen Jubiläums der Stadtkapelle

Radolfzell 1772 e.V.

Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

Täglich

Skulpturenpfad

Ort: Waldfriedhof

Mittwoch-Sonntag ab 16. Juli

Schichtungen und Einschnitte

Malerische Schichtungen von Martin

Conrad & Holzschnitte von Emil Sorge

Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Dienstag-Sonntag 16.-28. August

Kreativ Leben

Ausstellung von Susanne Reisser

Impressionen auf Porzellan

Ort: Mettnau, Kunsthäuschen

Di-Fr 14-18 Uhr, Sa-So 11-18 Uhr

Veranstaltungen Juli 2022

Freitag-Sonntag, 1.-3. Juli

Genuss pur – Messe Outdoor

Ort: Konzertsegel

Fr 18-22 Uhr, Sa 12-22 Uhr, So 11-18 Uhr

Samstag, 2. Juli

Herz für Kinder

mit Spieleparcours für alle Kinder, Kinderflohmärkte, Karussell, Kinderschminken und Infoständen

Ort: Innenstadt, 10-14 Uhr

Achtsamkeit in der Natur

Naturführung mit dem BUND

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 15-18 Uhr

Sonntag, 3. Juli

Blues-Matinee

mit Tim Lothar & Holger Daub

Ort: Naturfreundehaus „in den Herzen“
11-14 Uhr

Donnerstag, 7. Juli

Vogellexkursion mit dem Kanu

Mit dem NABU am Markelfinger Winkel

Ort: Markelfingen, Naturfreundehaus Bodensee, 10-13 Uhr | s.S. 29

Stadtgartenkonzert

mit der Musikschule Radolfzell

Ort: Pavillon im Stadtgarten, 17-18 Uhr

Nachtwächterführung | A

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 8. Juli

DRK Blutspende-Aktionstag

Ort: Milchwerk, 14-19 Uhr

Kinderführung

Mit dem BUND über Schmetterlingswiesen

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 15-17.30 Uhr | s.S. 29

Skulpturenpfad-Führung

Treffpunkt: Kapelle Waldfriedhof, 17-18 Uhr

Mettnau Summer Nights

Konzert mit Tzigan Gypsy Tango

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20-22 Uhr

Samstag, 9. Juli

Libellen-Führung mit dem BUND

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekanntgegeben, 14-17 Uhr | s.S. 29

Großkanadierrennen und

KCR Sommernachtsfest

Ort: Kanu-Club Radolfzell, 14 Uhr

Sonntag, 10. Juli

Geführte Tages-Radtour mit dem ADFC

Von der Aach-Mündung bis zur Quelle

Treffpunkt: Seetorplatz, 9-18 Uhr

Jazz Open „JazzGang Süd“

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11-13 Uhr

Mittwoch, 13. Juli

Geführte Feierabend-Radtour mit dem ADFC

Treffpunkt: Seetorplatz, 18-20 Uhr

Donnerstag, 14. Juli

Stadtgartenkonzert

mit der Musikschule Radolfzell

Ort: Pavillon im Stadtgarten, 17-18 Uhr

Qigong bei der Kapelle

Treffpunkt: Markelfingen

Parkplatz Hotel Kapelle, 19-20.30 Uhr

Freitag-Montag, 15.-18. Juli

Hausherrenfest | s.S. 10 und

www.radolfzell.de/hausherrenfest

Lese-Spaziergang

„Auf den Spuren der Höckerschwan“

mit der Autorin Heike Strate

Treffpunkt: Hafemole (Ausgang Bahnhofsunterführung), 15.30-17 Uhr

Der Teufel mit drei goldenen Haaren

Märchen-Theater-Aufführung

von und für Kinder und Erwachsene

Ort: Theater-Zeller-Kultur, 17-18 Uhr

Reichenauer Weinverkostung

mit Eva Eißer auf dem HELIO Solarschiff

Abfahrt: Mettnau, Anlegesteg, 20-22 Uhr

Sonntag, 17. Juli

Sonntagsspaziergang mit dem NABU

Seltene Tier- und Pflanzenarten erleben

Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
10-11.30 Uhr | s.S. 29

Mittwoch, 20. Juli

Die goldigen Zwanziger

Kabarett auf dem HELIO Solarschiff

Abfahrt: Mettnau, Anlegesteg, 20-22 Uhr

Donnerstag, 21. Juli

Nachtwächterführung | A

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 22. Juli

Pflanzengallen und Blattminen

Führung mit dem BUND

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 17-19.30 Uhr | s.S. 29

Mettnau Summer Nights

Konzert mit Gerhard A. Schiewe & Tango

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20-22 Uhr

Samstag-Sonntag, 23.-24. Juli

Dorfplatzfest mit dem MV Böhlingen

Ort: Böhlingen, Sa 19-24, So 11.30-22 Uhr

Sonntag, 24. Juli

Jazz Open „Blechlabor“

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11-13 Uhr

Mittwoch, 27. Juli

Rock am Segel

Ort: Konzertsegel, 17-24 Uhr

Donnerstag, 28. Juli

Geführte Tages-Radtour mit dem ADFC

Nördlicher Seerücken vom Überlinger See

Treffpunkt: Seetorplatz, 8:45-18 Uhr

Eine Stadtführung im Jahre 1913

Radolfzell auf dem Weg in die Moderne

mit Hannes, dem Dienstboten

Treffpunkt: Seetorplatz, 16.30-18 Uhr

Donnerstag, 28. Juli

Biyou Kattilathu

Ort: Milchwerk, 20-22.30 Uhr | s.S. 13

Donnerstag-Samstag, 28.-30. Juli

Graf Öderland

Theaterstück mit Tiefgang von Max Frisch

Ort: Theater-Zeller-Kultur, 20-22.30 Uhr

Freitag-Samstag, 28.-29. Juli

Radolfzeller Filmnächte

Open-Air-Kinogenuss | s.S. 25

Ort: Mettnau, Strandbad, 20.30-23.30 Uhr

HEILKRÄUTER – GANZ NAH

Dieses Projekt des Stadtmuseums Radolfzell verknüpft sinnliche Erfahrung und Kräuterkunde mit praktischer Anwendung und künstlerischer Betätigung:

Samstag, 2. + 23. Juli + 6. August
11-13 Uhr

„Kräuter kreativ“

Workshop für Kinder ab 8 Jahren

Sonntag, 3. Juli | 14-17 Uhr

„Unter der Lupe – Pflanzenstrukturen künstlerisch umgesetzt“

Workshop für Erwachsene in Zusammenarbeit mit der Kunstschule Konstanz

Samstag, 23. Juli | 14-17 Uhr

„Botanisches Zeichnen, Aquarellieren“
Workshop für Erwachsene in Zusammenarbeit mit der Kunstschule Konstanz.

Sonntag, 24. Juli + Samstag,

13. August | 14.30-16.30 Uhr

„Kräutermagie selbst gemalt“

Familienworkshop für Groß und Klein



KULTUR
Radolfzell
STADTMUSEUM

Anmeldung: museum@radolfzell.de

Tel. 07732/81-530 (Do-So)

Info: www.stadtmuseum-radolfzell.de

Veranstaltungen August 2022

Montag-Sonntag, 1.-7. August

METNAU Qigong-Tage

Angebote unter www.mettnau.com

Dienstag, 2. August

Internationale Sommerakademie

Eröffnungskonzert der Dozenten

Ort: Milchwerk, 19.15-21 Uhr | s.S. 12

Mittwoch, 3. August

Die goldigen Zwanziger

Kabarett auf dem HELIO Solarschiff

Abfahrt: Mettnau, Anlegesteg beim Strandcafé, 20-22 Uhr

Donnerstag, 4. August

Vogelexkursion mit dem Kanu

Mit dem NABU am Markelfinger Winkel

Ort: Markelfingen, NaturFreundehaus Bodensee, 10-13 Uhr | s.S. 29

Nachtwächterführung | A

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 5. August

Kinderstadtführung | A

mit „Magd Marie“

Treffpunkt: Seetorplatz, 11-12.15 Uhr

Internationale Sommerakademie

Abendkonzerte der Studierenden

Ort: Milchwerkhof (bei Regen im Milchwerk), 19.15-20.30 Uhr | s.S. 12

Mettnau Summer Nights

Konzert: Pause

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 20-22 Uhr

Samstag, 6. August

Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern, 7-15 Uhr

Samstag-Sonntag, 6.-7. August

Internationale Sommerakademie

Open Air Matinée am Mettnausteg

Ort: Mettnau, Anlegesteg beim Strandcafé 10.30-12 Uhr

Abendkonzerte der Studierenden

Ort: Milchwerkhof (bei Regen im Milchwerk), 19.15-20.30 Uhr | s.S. 12

Sonntag, 7. August

Jazz Open: Arno Haas feat. Alvin Mills Project „Graffiti“

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11-13 Uhr

Montag-Dienstag, 8.-9. August

Internationale Sommerakademie

Abendkonzerte der Studierenden

Ort: Milchwerkhof (bei Regen im Milchwerk), 19.15-20.30 Uhr | s.S. 12

Mittwoch, 10. August

Internationale Sommerakademie

Abschlusskonzert der Studierenden

Ort: Milchwerk, 19.15-20.30 Uhr | s.S. 12

Donnerstag, 11. August

Vogelexkursion mit dem Kanu

Mit dem NABU am Markelfinger Winkel

Ort: Markelfingen, NaturFreundehaus Bodensee, 10-13 Uhr | s.S. 29

Eine Stadtführung im Jahre 1913

Radolfzell auf dem Weg in die Moderne mit Hannes, dem Dienstboten

Treffpunkt: Seetorplatz, 16.30-18 Uhr



Hesse Museum Gaienhofen

Neben der Ausstellung „Gaiehofener Umwege. Hermann Hesse und sein erstes Haus“ am authentischen Ort präsentiert das Museum die „Literaturlandschaft Hörli“ mit weiteren Schriftstellern und Verlegern, die auf der Hörli gelebt und gearbeitet haben sowie eine Gemäldegalerie mit Werken zahlreicher „Hörli-Künstler“, die sich ebenfalls seit Beginn des 20. Jhs. hier niederließen.



HESSE MUSEUM GAIENHOFEN
Hermann Hesses 1. Haus - Kunst - Literatur

Öffnungszeiten

15. März-1. November
Di-So 10-17 Uhr
2. November-14. März
Fr-Sa 14-17 Uhr
Sonn- und Feiertage
10-17 Uhr

Öffentliche Führungen

Mai-Oktober
jeden Sa 14.30 Uhr

Kapellenstraße 8 · D-78343 Gaienhofen · Tel. +49 (0)77 35/44 09 49
hesse-museum@gaienhofen.de · www.hesse-museum-gaienhofen.de



SALON WIEDORN

Seestraße 41
Radolfzell 78315

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

Katrin Wiedorn



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.

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



www.dorner-werbung.com

Veranstaltungen August 2022

Donnerstag, 11. August

Tabaluga

Musical-Märchen von Peter Maffay
Ort: Milchwerk, 17-19 Uhr | s.S. 13

Freitag, 12. August

Lesen-Spaziergang

„Auf den Spuren der Höckerschwan“
mit der Autorin Heike Strate
Treffpunkt: Hafenmole (Ausgang
Bahnhofsunterführung), 15.30-17 Uhr

Mittwoch, 17. August

Open-Air-Konzert

mit der Big Band der Bundeswehr
Ort: Konzertsegel, 20Uhr | s.S. 18

Donnerstag, 18. August

Qigong bei der Kapelle

Treffpunkt: Markelfingen,
Parkplatz Hotel Kapelle, 19-20.30 Uhr

Nachtwächterführung | A

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 19. August

Kinderstadtführung | A

mit „Magd Marie“
Treffpunkt: Seetorplatz, 11-12.15 Uhr

Samstag, 20. August

Dîner en blanc

Großes Picknick in Weiß
Ort: Uferpromenade, 18-22 Uhr | s.S. 26

Sonntag, 21. August

Sonntagsspaziergang mit dem NABU

Seltene Tier- und Pflanzenarten erleben
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
10-11.30 Uhr | s.S. 29

Jazz Open „Volker Wagner“

Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11-13 Uhr

Donnerstag, 25. August

Eine Stadtführung im Jahre 1913

Radolfzell auf dem Weg in die Moderne
mit Hannes, dem Diensthofen
Treffpunkt: Seetorplatz, 16.30-18 Uhr

Freitag-Sonntag, 26.-28. August

Offene Deutsche SUP-Meisterschaft

Stand Up Paddling in verschiedenen
Klassen
Ort: Kanu-Club Radolfzell, 8.30-16 Uhr

Mittwoch, 31. August

Geführte Feierabend-Radtour mit dem ADFC

Treffpunkt: Seetorplatz, 18-20 Uhr

A | Anmeldung in der Tourist-Information Radolfzell erforderlich.

Für alle Veranstaltungen gilt: Stand 8. Juni 2022, Änderungen vorbehalten.

Impressum

zeller magazin: Das Magazin für Einheimische
und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee,
Ausgabe 4/22, Erscheinungsweise 6 x jährlich,
Auflage: 11.000 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 Maria Reimer (METTNAU)

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

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

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.



Kunst · Hand · Werke

Poststraße 10 · Radolfzell
www.bsundres.de






bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih!

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

Di – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf · Verleih · Reparatur



Teefachgeschäft
und Teeversand
Löwengasse 8
Radolfzell
fon: 07732 3223

TEE-VOM-SEE.DE

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Ein Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro, gestiftet von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell
- » 2 x ein Buch von Steineckünstler Sepp Bögle
- » 3 x ein Exemplar des neuen „Radolfzeller Puzzle“, gestiftet von der Tourist-Information

GEWINNSPIELFRAGE:

Welches traditionelle Fest wird alljährlich zu Ehren der Radolfzeller Stadtheiligen gefeiert?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 20. August 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 KUHNLE + KNÖDLER »

Randnotiz: Lebendige Innenstadt

Rudolf fühlt sich sauwahl in Radolfzell am Bodensee. Wie erst, wenn seine Träume von einer Schlammgrube auf dem Marktplatz Realität würden?

Das Herz der Stadt lebendig halten, das ist das Ziel der Stadtverwaltung sowie der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Um die Radolfzeller Innenstadt auch in Zukunft attraktiv für Einheimische und Gäste aufzustellen, soll in den nächsten Wochen zusammen mit Bürgerinnen und Bürgern sowie Händlern, Gastronomen und weiteren Akteuren ein Innenstadtkonzept erarbeitet werden. Im Fokus steht dabei auch eine Stärkung des lokalen Einzelhandels sowie der Gastronomie. In einem umfangreichen Beteiligungsprozess, der verschiedene Veranstaltungen und eine Online-Befragung beinhaltet, sollen Vorschläge und Wünsche gesammelt werden. Bleibt nur zu sagen: „Schwein gehabt, dass die Stadt Radolfzell bei diesem Vorhaben alle mitnimmt!“

Informationen zum Innenstadtkonzept:

www.radolfzell-tourismus.de/innenstadtkonzept



zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2022

Das nächste 'zeller magazin erscheint am **31. August 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

EINE SCHLAMMGRUBE AUF DEM MARKTPLATZ
WÄRE DOCH EINE GUTE IDEE!



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

DIE BODENSEE-
SCHIFFFAHRT. **BSB**

DEN SEE GENIESSEN VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Ahoi
Radolfzell
und bis
hoffentlich
bald an Bord!

Die Sonne im Gesicht, ein köstliches Getränk in der Hand – kleiner Kurzurlaub zu zweit gefällt? Genießt eure Auszeit auf unseren Schiffen und lasst es euch gut gehen. Volle Fahrt voraus!

Infos unter www.bsb.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

