

Radolfzell am Bodensee

zeller

magazin

2023
Januar - Februar

60 JAHRE „SEEGFRÖRNE“

Erinnerungen werden wach

FLAMMENDE BEGEISTERUNG

Besuch beim Whisky-Brenner

KLETTERWERK

Hoch hinaus in Radolfzell



METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin

Wir wünschen allen Leserinnen
und Lesern des 'zeller magazins
ein gesundes und erfolgreiches
Jahr 2023!





Winter. Die Zeit nach dem Jahresanfang, in der noch alles so friedlich ist. Nichts ist zu laut, zu bunt, zu aufdringlich. Wir Einheimischen genießen ganz besonders die Ruhe an den ersten sonnigen Tagen, wenn sich sanfter Glanz über den See legt.

Doch viel Zeit bleibt nicht, um auf die Rückkehr des Lebens zu warten. In Radolfzell als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht laufen sich bereits die Narren warm, denn hierzulande steht die turbulente fünfte Jahreszeit ins Haus. Allmählich gilt es auch, die großen und kleinen Vorhaben des Jahres zu planen. Dazu gehört zweifelsohne der Jahresurlaub. Doch „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ heißt ein Sprichwort, das es für viele von uns auf den Punkt bringt: Unsere Vierländerregion ist der ideale Urlaubsort, ob für einen Wochenendtrip, eine kulinarische Städtereise oder den ausgedehnten Sommerurlaub. Keine andere Region bietet eine solch authentische Naturlandschaft zur Entspannung in jeder Jahreszeit, gleichzeitig jede Menge Erlebnisse, Kultur und Genuss.

Lust auf schöne Tage in Radolfzell am Bodensee soll Ihnen dieses Magazin machen. Wie warm und wohlig werden Sie sich

fühlen, wenn Sie zurückgelehnt bei einer Tasse Tee unsere Erinnerungen an die Seegfrörne im Winter 1962/63 erleben – an ein Jahrhundertereignis, das angesichts des Klimawandels heute undenkbar ist. Vielleicht wollen Sie Neues wagen – das innenstadtnahe Kletterwerk des DAV ist eine ideale Anlaufstelle, um wetterunabhängig auf Touren zu kommen. Viele Angebote, sich in Schwung zu bringen und Energie zu tanken, haben auch die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – die METTNAU mit ihren Konzepten unter dem Motto „Bewegung ist Leben“. Wem der Sinn nach einem entspannten Einkaufsbummel steht, dem seien die vielen schönen Geschäfte in der Innenstadt und im seemaxx Outlet Center Radolfzell empfohlen. Zu einer Verschnaufpause zwischendurch laden zahlreiche Cafés ein und auch die Restaurants und Bistros lassen keine Wünsche offen. Für Kulturliebhaber bieten Ausstellungen und Konzerte ein umfassendes Unterhaltungsprogramm für einen schönen Jahresanfang.

Genießen Sie den Winter mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Silja Neumaier

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

INHALT



4

„Musik ist die schönste Art der Kommunikation“
Jazzmusiker und Dirigent Michael „Fisch“ Maisch 4-5



6

Erinnerungen an die „Seegfrörne“ 6-7

Einer von hier: Rütli-Whisky 8-9

Närrisches Alphabet zur Zeller Fasnet 10-11

Aktionsgemeinschaft: 135 Jahre Wohnstudio Mattes
Wo Raumgestaltung und Lebensgefühl zu Hause sind 12-13

Hier setzt die Kunst „Gute Zeichen“! 14-15

Eigen-ART 16

Eintauchen in die Gaming-Welt von morgen 17

„Tribute to Peter Herbolzheimer“ 18

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

GenussWochen am Westlichen Bodensee:
Ein fulminantes Schlemmerjahr 25

Kletterwerk: Hoch hinaus in Radolfzell 26-27

Wintervögel in Zahlen 28-29

Wirtschaftsförderung:
Neue Power für den Wirtschaftsstandort 30-31

Stadtwerke Radolfzell:
Mieterstrom trifft Elektromobilität 32-33

Veranstaltungen 34-37

Impressum 37

Gewinnspiel | Randnotiz | RUDOLF 38



14



26



28



30



32



8



10



12



„Musik ist die schönste Art der Kommunikation“

Der Radolfzeller Jazzmusiker und Dirigent Michael „Fisch“ Maisch zieht für die Musikstadt Radolfzell alle Register. Seine Kreativität lebt er weit über die Stadtgrenzen hinweg aus.

Fragen: Nicola Maria Reimer

Herr Maisch, was bedeutet Musik für Sie?

Musik ist die schönste Möglichkeit, mit anderen zu kommunizieren. Musik drückt alles Mögliche aus, jede Situation, jede Lebenslage, egal, ob Freud oder Leid. Musik kann Menschen begleiten, Menschen helfen.

Sie kommen aus einer musikalischen Familie und haben als Kind mit dem Trompetenunterricht begonnen.

Wollten oder mussten Sie?

Dass ich ein Instrument lernte, kam eher zufällig. Hinter unserem Haus in Konstanz gab es eine Baustelle, auf der Plastikrohre lagen, die ich im kindlichen Spiel zur Trompete umfunktionierte. Als mein Vater einen Auftritt in der Stephanskirche hatte, kam er mit einem Orchestertrompeter ins Gespräch, der ihm den Tipp gab, ich könne beim Dirigenten der Jugendkapelle Konstanz Trompetenunterricht nehmen. Das Instrument und ich hatten uns wohl gefunden und so kam es, dass ich Jahre später in Winterthur bei Professor Claude Rippas klassische Trompete studierte, um Orchestertrompeter zu werden.

Sie arbeiten schon lange nicht mehr in einem festen Orchester, warum?

Ich wurde ziemlich schnell desillusioniert. Die Idee von der Tätigkeit war eine andere, als die tatsächliche Arbeit. Sinfonische Musik zu spielen ist wunderbar, aber sein ganzes Leben lang in einem Berufsorchester seinen „Dienst“ zu schieben, lässt kaum kreativen Freiraum. Du musst extrem anpassungsfähig sein und funktionieren. Du musst umsetzen, was der Komponist geschrieben hat und der Dirigent draus macht. Letztendlich bist Du als Musiker austauschbar.

Und sie arbeiten seitdem freiberuflich ...

Richtig. Ich gebe Unterricht für Blechblasinstrumente und helfe nur noch gelegentlich in einem Orchester aus. Ich spiele regelmäßig bei Musikproduktionen des Stadttheater Konstanz und in einigen festen Ensembles, wie bei Fish's Jambalaya, der NOLA Jazzband, Dixie's Treibhaus Ventil, der Feier Ware Jazzband sowie bei der Stuttgarter Swing Band der Profi-Schlagzeugerin Iris Oettinger. Nicht zu vergessen die Bigband der HTWG Konstanz, die ich als Dozent seit ihrer Gründung leite und die in diesem Jahr ihren 30. Geburtstag feiert.

In Radolfzell sind Sie ja nicht nur bei dem musikalischen Urgestein, den Schlegele Kings, mit dabei, sondern vor allem als Dirigent und Arrangeur des Musikvereins Güttingen bekannt. Was reizt sie an dieser Aufgabe?

Als ich damals von Konstanz nach Möggingen umzog, hat mich die Vorstandschaft des Musikvereins Güttingen mit einem netten Grillabend, einem alten Whisky und einer guten Zigarre gelockt (lacht). Nein, mal ehrlich, die haben von mir gehört und mich als Dirigent angefragt und ich habe gleich ja gesagt. Und das mache ich nun seit gut 17 Jahren. Dafür gibt es drei Gründe: Erstens sind es ganz tolle Menschen, die im Verein sind und dieser ein Teil der lebendigen Dorfgemeinschaft ist. Zweitens macht es mir Spaß, die Musikerinnen und Musiker nicht nur an Märsche und Polkas, sondern auch an konzertante und an von mir auf den Verein zugeschnittene, modernere Musik heranzuführen. Und drittens hat es natürlich auch wirtschaftliche Gründe, denn es kommt bei meiner Freiberuflichkeit regelmäßig Geld rein. Für Möggingen habe ich nun schon zwei Musicals und ein Singspiel komponiert und arrangiert. Das ist eine Arbeit, die unglaublich viel Spaß macht.

Der Güttinger Musikverein besteht ja aus Hobbymusikern. Was bedarf es, um ein anspruchsvolles Programm umzusetzen?

Amateurmusiker sind unglaublich kritisch. Wenn wir zum ersten Mal ein neues Stück spielen, dann klingt es meist zunächst „noch nicht so repräsentativ“, so dass sich einige Mitglieder gelegentlich äußerst skeptisch zeigen und zweifeln, ob das irgendwann wirklich funktioniert und gut klingt. Als Dirigent muss ich ihnen die Skepsis nehmen, beharrlich sein, sie motivieren. Wichtig dabei ist, das Publikum, die Zielgruppe im Auge zu behalten, denn die sollen ja ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm zu hören bekommen.

Wo nehmen Sie die Ideen für Ihre Arbeit her?

In den letzten Jahren habe ich mir die Freiheit erlaubt, ganz alleine eine Ferienwoche in Italien zu verbringen, um mit einem Glas Rotwein am Strand sitzend Ideen für alle anstehenden Projekte zu sammeln.

Apropos Reisen, Sie waren schon mehrfach in New Orleans, der Wiege der Jazzmusik.

Das stimmt. New Orleans ist faszinierend! Rainer Schey vom Best Reiscener hat im Jahr 2009 für meine damalige Band und deren Fans eine Konzertreise an den Mississippi organisiert – meine erste Reise nach New Orleans! Nur ein Jahr später hatte ich dann die Gelegenheit, diese Reise mit einer anderen Band zu wiederholen. Im Jahr 2011 bin ich dann zum ersten Mal privat rüber geflogen, um unter anderem meinen Freund, den Startrompeter Leroy Jones zu besuchen. Die Musiker in New Orleans sind unglaublich freundlich und kollegial. So hat mich bei meinem zweiten Trip der weltbekannte Trompeter Wendell Brunious nach einem Gespräch in der Pause seines Konzertes plötzlich und unerwartet mit den Worten: „Ladies and Gentlemen, we've got a guest from Germany ...“ zum Mitspielen auf die Bühne geholt. Das hat gleich hervorragend harmoniert, da mir seine Arrangements bekannt waren. Am nächsten Abend ergab sich dann erneut ein Auftritt – und zwar mit der dienstältesten Jazzband der Welt, der Original Tuxedo Jazzband, gegründet 1910, bei der selbst Louis Armstrong schon Mitglied war. Das war für mich ein Ritterschlag!

Würden Sie gerne in New Orleans leben?

Im Prinzip ja! Es gibt in dieser Stadt aber so viele gute Musiker, dass es sicherlich sehr schwer wäre, dort seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Zurück zu Radolfzell, was ist beruflich geplant?

Ich bin gerade in der Planung, das umzusetzen, was ich vor Corona eine Zeit lang im Mögginger Adler und dann später in der Krone in Radolfzell sehr erfolgreich gemacht habe: einen New-Orleans-Abend, bei dem ich meine Fans mit selbstgekochten Spezialitäten aus Louisiana und der dazu gehörenden Musik verwöhnen möchte. Dann gibt es noch ein Klassik-Projekt mit den Münsterbläsern, welches wir Ostern präsentieren werden und auf das ich mich schon sehr freue.

ZUR PERSON

Michael Maisch, Jahrgang 1963, ist in Karlsruhe geboren und in Konstanz aufgewachsen. 25 Jahre lebte er in Möggingen, nun in Radolfzell. Der Vater zweier erwachsener Söhne ist studierter Berufsmusiker, spielt Trompete und singt. Unter seinem Spitznamen „Fisch“ ist er in der traditionellen Jazz-Szene bekannt. Infos unter www.trompeter-michael-maisch.de



Stadtverwaltung Radolfzell / Stadtarchiv Foto Liedt

Vor 60 Jahren – im Winter 1962/63 – ereignete sich ein ganz außergewöhnliches Naturschauspiel auf dem Bodensee: Die Seegfrörne.

Der ganze Bodensee von Radolfzell bis Bregenz war durchgehend von einer dicken tragfähigen Eisdecke überzogen. Er konnte sogar mit dem Auto überquert werden. Ein Jahrhundertereignis, das sich bislang nicht mehr wiederholte und in Zeiten des Klimawandels kaum mehr vorstellbar ist.

Text: Marina Kupferschmid

Erinnerungen an die „Seegfrörne“



© TSR GmbH

Teile des Untersees gefrieren in nicht zu milden Wintern immer wieder mal zu, wie hier im Markelfinger Winkel.

Der seealemannische Ausdruck „Seegfrörne“ beschreibt das Phänomen, dass der gesamte Bodensee zufriert – also Untersee, Obersee und Seerhein. Dazu müssen etliche meteorologische Faktoren zusammenpassen. Im Winter 1962/1963 passte vieles und der gesamte Bodensee war von einer dicken Eisschicht bedeckt. Zuvor war dies 1880 der Fall. Bereits im November 1962 werden zwischen Minus 5 und minus 8 Grad gemessen. In der Folge sinken die Temperaturen weiter: Im Dezember mehrmals auf 10 bis 14 Grad unter Null und im Januar 1963 während 15 Tagen auf minus 10 Grad, mit wiederholten Tiefstwerten unter minus 20 Grad. Schwache Luftbewegungen und ein sehr niedriger Wasserstand begünstigten die Eisbildung in diesem strengen Winter.

Die große und lange Seegfrörne von Februar bis März 1963 beginnt wenig spektakulär. Die Flachwasserbereiche am Radolfzeller Seeufer, rund um die Mettnau und im Markelfinger Winkel gefrieren und auch der Gnadensee zwischen der Insel Reichenau und Allensbach friert Ende Dezember zu. „Ein Naturereignis, das in nahezu jedem nicht allzu milden Winter beobachtet werden kann“ wie es im Jubiläumsheft des Südkurier aus dem Jahre 2013 zu „50 Jahren Seegfrörne“ heißt.

Während des Jahreswechsels 1962/63 legt sich nach und nach eine Eisdecke über immer weitere Teile des Bodensees. Auf dem Untersee herrscht bereits Hochbetrieb. Man fährt Schlittschuh und Ski, Buden werden aufgestellt, mitten auf dem See gibt es Bratwurst und Glühwein. Ab dem 6. Februar 1963 ist der See dann komplett bis Anfang/Mitte März zugefroren – die Eisdicke betrug auf dem Untersee bis zu einem Meter, auf dem Überlin-

ger See und auf dem Obersee bis zu 30 Zentimeter. Tagelang kämpfen auf dem Obersee die Fährschiffe noch gegen das Eis an, um Fährrinnen offen zu halten, aber am 10. Februar kommt die letzte Schifffahrtslinie zwischen Friedrichshafen und Romanshorn zum Erliegen.

Tausende Einheimische strömten damals auf die spiegelglatten Flächen – mit Schlittschuhen, Pferden, Fahrrädern und sogar mit Autos und hatten eine Menge Spaß dabei, auf kürzestem Weg an das Schweizer Ufer zu gelangen. Die Menschen genossen das Ereignis in vollen Zügen. In den zwei Monaten der Seegfrörne kamen auch viele Besucher aus der Ferne an den See, um sich das Spektakel anzusehen. Flieger richteten mitten auf dem See Flugplätze ein und luden zu Rundflügen ein. In diesem Zuge wurde auch die Radolfzeller Wäschbruck „Luftverkehrshafen“, wie in der Radolfzeller Stadtchronik zu lesen ist, die aus einem Südkurier-Artikel vom 18. Februar 1963 zitierte: „Die Air-Lloyd aus Mannheim hat den Flugverkehr eröffnet. Kurz vor 13 Uhr erschien die erste Maschine über Radolfzell, 20 Minuten später erhob sie sich zu ihrem ersten Rundflug. Natürlich war der Landeplatz die Sensation für jung und alt.“

Beim Flugzeugtyp handelte es sich um eine „Dornier 27“, die vier Personen aufnehmen konnte und mit der auch der kleinste Platz anfliegbar war.

Die Seegfrörne 1963 endete Anfang/Mitte März, als warme Föhnstürme einsetzten. Das Eis wurde zusammengeschoben und türmte sich zu meterhohen Bergen auf. Es dauerte noch Wochen, bis der Bodensee wieder komplett eisfrei war.



Stadtverwaltung Radolfzell / Stadtarchiv Foto Liedl



Stadtverwaltung Radolfzell / Stadtarchiv Foto Sutter



Stadtverwaltung Radolfzell / Stadtarchiv Foto Liedl



Stadtverwaltung Radolfzell / Stadtarchiv Foto Liedl

EINER VON HIER:

Rütti-Whisky

Stefan Riegger in Reute brennt mit flammender Begeisterung seinen ersten Whisky und macht Experten neugierig.

Brennerei-
Überraschung!
zu gewinnen

siehe Seite 38



© Marina Kupferschmid

Das Brennhandwerk wurde Stefan Riegger quasi in die Wiege gelegt, denn auf dem Hof seiner Familie in dem kleinen Weiler von Böhringen wird bereits seit vielen Jahrzehnten gebrannt: Obstbrände, Geiste, Liköre. Zuletzt kreierte der Nebenerwerbslandwirt einen eigenen regionalen Gin, den „Rütti-Gin“ aus Wachholder, Apfel, Birne und Quitte, der inzwischen sogar bis Usedom, München und Berlin verschickt wird.

„Der eigene Whisky flackert schon seit 20 Jahren in meinem Kopf, aber ich bin leider nie an die richtigen Fässer dafür gekommen“, erzählt Whisky-Liebhaber Stefan Riegger. Erst beim Kauf der neuen Brennanlage vor wenigen Jahren sei er an eine Adresse gelangt. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Whisky-Brennern setzt der Hobby-Brenner von Anfang an nicht auf vorbelegte Fässer, in denen schon Rotwein oder Spirits ihre Aromen hinterlassen haben, sondern auf so genanntes „Virgin

Oak“, auf Holzfässer aus jungfräulicher Deutscher und Amerikanischer Eiche als Voraussetzung für einen unvergleichbaren Whisky. Nur kleine Chargen will er in Fässchen, in denen vorher schon Sherry oder Jamaika-Rum gelagert waren, nachreifen lassen. Aus der Fachliteratur, zahlreichen Kontakten zu Whisky-clubs und von vielen Tastings, die er seit Jahren besucht, weiß er, dass für etwa 70 Prozent des Geschmacks und der Farbe die Fasslagerung verantwortlich ist. „Mein Ziel ist, etwas zu produzieren, das keiner hat – eine kleine Rarität, vielleicht einmal für hofeigene Verkostungen oder Genießer im Bekanntenkreis, sicher nicht für die Vermarktung im großen Stil“, betont der Reutener. Das gelte auch für die restlichen 30 Prozent des Geschmacks, die durch die Auswahl der Rohstoffe, also Getreide, Wasser und spezielle Whisky-Hefe, entstehen sowie durch das Brennhandwerk selbst.

So verwendet er für seinen Single Malt ausschließlich Braugerste, komplett in Bioqualität, aus dem fränkischen Bamberg. Einen Teil davon setzt er als länger geröstete Gerste zu, die bereits ein schokoladiges, malziges, leicht nussiges Aroma entwickelt hat. So erhält schon das Ausgangsmaterial einen einzigartigen Charakter. Nach dem Einmaischen im großen Edelstahlbottich lässt er die Masse eine Woche lang gären, bevor er mit der zweifachen Destillation in der kupfernen Brennanlage beginnt. Obwohl grundsätzlich streng reglementiert, bietet der Prozess einiges an Spielraum für den Brennmeister, um seinen eigenen Stil zu hinterlassen. Jeder Arbeitsschritt wirkt sich auf den Charakter des Malts aus. So haben etwa die Zeitpunkte, zu denen er die Schnitte für die Trennung von Vor-, Mittel- und Nachlauf ansetzt, Einfluss auf den Geschmack des Whiskys, denn während des fortlaufenden Destilliervorgangs verändern sich die Aromen im Brand. Stefan Riegger überlässt nichts dem Zufall – sechs Wochen hat er an seinem Grundrezept, an Schnitt- und Rastzeiten gefeilt – bis es für ihn passte. Hinzu kommt, dass die Brennerei auf dem Riegger-Hof nicht wie vielerorts mit einer Gastherme betrieben, sondern mit Holz befeuert wird, was handwerkliches Können und Fingerspitzengefühl erfordert.

Wie der Zufall es wollte, erfuhr Eddie Lederer, unabhängiger Botschafter der Scotch Whisky Association (Dachverband der Schottischen Whisky-Brenner) und einer der anerkanntesten Referenten in Deutschland, wenn es um Spirituosen geht, bei einem Tasting in Engen von Stefan Riegger. „Es wurde erzählt, dass es da einen Landwirt im weit entfernt von den schottischen Highlands gelegenen Reute gibt, der seinen eigenen Whisky brennt, ohne gleich ans Geldverdienen zu denken. „Das hat mich einfach neugierig gemacht!“, schmunzelt der Whisky-Experte, der jährlich auf nationalen und internationalen Contests um die 1000 Bewertungen durchführt. Er ist hauptsächlich für große Brennereien tätig, „aber gerade auch die kleineren, wo Individualisten am Werk sind, haben ihren Charme und Reiz“, stellt er immer wieder fest. „Die Gegebenheiten hier in Reute sind ganz anders als bei den Großen, wo es um Masse geht und die technischen Anlagen zu einem großen Teil den Geschmack bestimmen.“

Das hier ist zu 100 Prozent ausgezeichnetes Handwerk, von der ausgefeilten Rezeptur bis zur händischen Sensorik. Auch wird mit einer Menge Wissen gearbeitet. Das macht sich auch im Geschmack bemerkbar!“

Den ersten Jahrgang füllte Stefan Riegger Anfang Dezember 2021 in die Eichenfässer. „Es gibt wenige Fässer, die nach gerade mal zehn Monaten Reife so aromatisch riechen“, zeigt sich Eddie Lederer beeindruckt. Seine Nase im Glas bestätigt bereits jetzt einen unverkennbaren Charakter, eine eindeutig sehr dunkle schokoladige Note, die übergeht ins Malzige und im Nachgang einen überreifen Pfirsich erahnen lässt. Auf dem Gaumen spiegelt sich ein Fruchtportpourri aus Pfirsich, Marillen und eine schöne cremige Öligkeit von Zartbitterschokolade wider. „Das ist Wahnsinn nach dieser kurzen Zeit. Alles das, was jetzt schon passiert ist – Farbe und Ausbalancieren des Rohstoffs – ist sensationell und lässt ein grandioses Ergebnis nach drei Jahren erwarten“, ist Eddie Lederer überzeugt. So lange muss der Single Malt reifen, um sich Whisky nennen zu dürfen. Begeistert zeigt er sich, dass die Whiskyfässer im alten Kuhstall lagern. „Die Temperaturschwankungen, die der Whisky mitnehmen kann, sind tolle Voraussetzungen für die Reifung“, erklärt er. „Whisky ist die komplexeste Spirituose überhaupt, weltweit gibt es mehr als 320 verschiedene Aromen“, erzählt er. Was ihn bei der Whisky-Herstellung in Reute besonders beeindruckte, seien Herangehensweise und Mut von Brenner Stefan Riegger. Dass er sein eigenes Ding mache, vor allem von Anfang an mit unbelegten Fässern arbeite, was in der deutschen Whisky-Herstellung eher ungewöhnlich sei. Dass er wochenlang am Grundrezept experimentierte und Whisky – durch und durch Bio – mit viel handwerklicher Raffinesse entsteht.

Die Spezialität aus der Region hat auch einen passenden Namen der reutener-schottischen Art. „Rütti“ geht auf Reute als „Rüti“ im 17. Jahrhundert zurück. Und mit „Singel malt“ als Lautschrift unterstreicht Stefan Riegger einmal mehr die Eigenwilligkeit, für die die kleine Weiler schon immer bekannt ist. So darf man sich jetzt schon auf den ersten „Rütti-Whisky Singel malt“ freuen.

Text: Marina Kupferschmid



Närrisches Alphabet

A wie Aschermittwoch – nur noch 350 mal schlafen ...

B wie „Borschtig isch die Sau ...“ (Narrenspruch).

C wie Calorien – sind an Fasnacht passé.

D wie Durchmachen – Ein echter Fasnachter macht vom Hemdglonker bis Schmutzige Dunschdig durch. Mit zunehmendem Alter auch danach so einiges.

E wie „Etzt goht d'Fasnet a, morge kunnt de Lumpemaa“. Singen die Hemdglonker am Mittwochabend vor dem Schmutzigen Dunschdig. In Radolfzell beginnt die Fasnet ein Tag früher als anderswo.

F wie Fasnachtsküchle bzw. Fasnetskiechle, ein Schmalzgebäck nach altem Zeller Brauch.

G wie Garde. Die Gardisten der Narrizella Ratoldi sind Narrenbaum-Wächter, die Akteure des Narrenspiegels, Schnitzwüiber, Schulerbuebe und Gardetrommler.

H wie Hansele. Mit über 800 Hästrägern im rot-gelben Blätzlehäs voller Glöckchen sind die Hansele die größte Gruppe der Narrizella Ratoldi.

I wie „In de Höllstroß Nummeo 6, do wohnt de Schlegele Beck ...“ (Narrenspruch).

J wie Jugend. Freut sich auf die närrische Disco „Narrizella rock“ am Fasnachts-sonntag im Radolfzeller Milchwerk.

K wie Klepperle – Rhythmusinstrument aus Akazienholz. Schon im Kindesalter erlernen die meisten Radolfzeller den Umgang mit den kleinen Brettchen zur rhythmischen Unterstützung beim Vortragen traditioneller Narrenverse.

L wie „Lustig ist die Fasnacht, wenn mei Muetter Kiechle backt“.

M wie Motto. Kein Fasnachtsball ohne Motto, nach dem sich die Besucher verkleiden.

N wie „Narri Narro“, dem Ruf der Zeller Narren.

O wie Orden. Da sind die Narren heiß drauf. Ist natürlich Ehrensache und ziert bleischwer so manche altgediente Narrenbrust.

Im Februar sind in der alemannischen Fasnachtshochburg Radolfzell
Ein kleines Fasnachts-ABC zur Einst



Text: Marina Kupferschmid



© Kuhnle + Knödler



© Kuhnle + Knödler

et zur Zeller Fasnet

die Narren los. Für viele Einheimische die schönste Zeit des Jahres. Stimmung auch für Reingeschmeckte.



© Kuhnle + Knödler

P wie Pause. Wird – wenn überhaupt – meist am Fasnachtsfreitag eingelegt.

Q wie quer: An Fasnacht geht alles etwas anders.

R wie Rathaus-Übernahme. Am Schmutzigen Dunschdig übernehmen die Narren die Rathaus-Macht und fordern den Oberbürgermeister mit eindrucksvollen Darbietungen zur Herausgabe des Rathaus-Schlüssels auf.

S wie Saubloter. Damit necken die Radolfzeller Hansele bei Umzügen die Zuschauer.

T wie Televison. Fasnacht ist eines der ganz wenigen Ereignisse, die man nicht vom Sofa aus verfolgen sollte. Nichts kann das Mitmachen ersetzen.

U wie Umzug. Den großen Sonntagsumzug in Radolfzell, an dem Familien, Vereine, Schulklassen, alle Kernstadt- und Orteilzünfte teilnehmen, sollte man nicht verpassen. Ein farbenfrohes Spektakel!

V wie Verkehr. Wird an Fasnacht häufig wegen Narrentreiben umgeleitet.

W wie Wurst und Wecken gehören zur Fasnet wie zum Häs die bunten Flecken.

X wie Xaver Deschle. Der Zeller Rebbauer ließ sich nach der Niederschlagung der Badischen Revolution von den Preußen das Fasnachtmachen nicht verbieten. Der pffiige Narr setzte sich mit Weitblick und Witz über das Verbot hinweg. So entstand der „Kappedeschle“ als Symbolfigur der Zeller Fasnacht.

Y wie Yoga. Darüber denken die Narren erst nach, wenn am Aschermittwoch alles vorbei ist.

Z wie Zünfte: In der Kernstadt gibt es zwei Narrenzünfte – die Narrizella Ratoldi und die Froschenzunft. In den Ortsteilen pflegen die Bengelschießer Böhringen, die Schoofwäscher Stahringen, die Schimmelreiter Güttingen, die Welsbart-Zuift Möggingen, die Moofanger Liggeringen und die Seifensieder Markelfingen das fasnächtliche Brauchtum.



© Gerald Jarausch



AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Wo Raumgestaltung und Lebensgefühl zu Hause sind



135
Jahre
Wohnstudio
Mattes

© Kuhnle + Knödler

Text: Barbara Burchardt

2023 ist für das Wohnstudio Mattes mit doppeltem Jubiläum ein großes Jahr. Vor 135 Jahren wurde das renommierte Haus für Einrichtung und Raumgestaltung in Radolfzell gegründet und seit 10 Jahren ist das Traditionsunternehmen in der Seemeile zu Hause.

Albert Mattes war es, der das Schreinerhandwerk mit Kunst verknüpfte und beides nach Radolfzell brachte. 1888 kam er von Frankreich zurück nach Deutschland. Im Gepäck: Lebenserfahrung durch seine Wanderjahre als gelernter Schreiner und das in Frankreich erlernte Geschick, furnierte, polierte Möbel und Intarsienarbeiten herstellen zu können. Vor 135 Jahren gründete der 1857 in Heinstetten bei Meßkirch geborene Mattes in Radolfzell seine Möbelschreinerei und legte damit den Grundstein für das heutige Wohnstudio Mattes. „Ein Künstler war er und mutig noch dazu“, sagt Cornelia Mattes, Ur-Enkelin von Albert Mattes. Sie führt in vierter Generation das renommierte Unternehmen. Das Gespür für schöne Dinge, gute Einrichtung und harmonische Gestaltung liegt wohl in der Familie, denn mit zwei ihrer drei Töchter ist bereits die fünfte Generation am Start.



© Kuhnle + Knödler

Drei Frauen, ein Team bei Möbel Mattes in vierter und fünfter Generation (v.l.): Inhaberin Cornelia Mattes mit ihren Töchtern Marianina und Annalisa Mattes.

Mit der Familie Mattes kam das moderne Wohnen nach Radolfzell. Schon 1900 stellte Albert Mattes auf der Weltausstellung in Paris einen Kleiderschrank in Endlosbauweise vor. Was heute zur guten Einrichtung gehört, war damals ein absolutes Novum. Der Wunsch, für seine Kunden Räume nicht nur einzurichten, sondern modern, kreativ und wohnlich zu gestalten, begleitet das Unternehmen seither und ist für Familie Mattes Motivation und Antrieb gleichermaßen.

Seit 1977 ist das Unternehmen bereits Mitglied in der Aktionsgemeinschaft, auch ein Bekenntnis zum Standort Radolfzell. 2003 übernimmt Cornelia Mattes den Betrieb, damals noch in der Allweilerstraße, von ihren Eltern Ursula und Albert Mattes. Hier gab es auf einer Ladenfläche von 1.500 Quadratmetern auf drei Etagen alles rund um modernes Wohnen.

Einige Jahre später bot sich die Gelegenheit, in der Seemeile eine leerstehende Ladenfläche mit Möbeln zu füllen. Was als Übergangslösung gedacht war, um den Leerstand attraktiv zu halten, entwickelte sich zu einer neuen Geschäftsidee. Unter dem Namen „dèjà-vu“ (franz. „schon gesehen“) und als Reminiszenz an Gründung und Herkunft des Unternehmens entstand eine Art Schaufenster für das Geschäft in der Allweilerstraße. In diesem neuen Laden gab es neben einer kleinen Möbelauswahl kunsthandwerkliches Angebot gemeinsam mit Hut Engel sowie ein großes Sortiment an Accessoires. Als die benachbarte Fläche frei wurde, entschloss man sich 2012, das Haus in der Allweilerstraße zugunsten des neuen Standorts aufzugeben. Auf 500 Quadratmetern präsentiert sich das Wohnstudio Mattes hier seit gut zehn Jahren mit immer wechselnden Einrichtungsgegenständen und Accessoires. „Diese Fläche ist perfekt für die heutige Zeit, denn der hochwertige und planungsintensive Möbelhandel hat sich komplett verändert. Heute sind die Produkte alle außerordentlich flexibel und individuell anpassbar. Man zeigt nur ein Produkt, aus dem man für den Kunden passend eine ganze Vielfalt an Möbeln machen kann“, so Cornelia Mattes.

Im Ladengeschäft in der Seemeile liegt der Schwerpunkt auf der Planung. Das Team des Wohnstudio Mattes bietet neben dem Möbelsortiment komplette Raumkonzepte mit Farb- und Materialzusammenstellung. Dazu gehören neben Wandfarbe, Tapete und Teppichböden etwa auch Schall- und Akustiklösungen. Teil des Angebots ist der Innenausbau mit Einbaulösungen auf Maß, denn die Möbelhersteller sind heute in der Lage, ihre Produkte millimetergenau an die Gegebenheiten des Kunden anzupassen. Cornelia Mattes bringt es auf den Punkt: „Das ist hier und heute schon ein geniales Schaffen. Mit unseren Partnern, vorwiegend deutschen Herstellern, die wie wir großen Wert auf Nachhaltigkeit und Wertigkeit legen, können wir unsere Ideen perfekt umsetzen.“

DIE FIRMENGESCHICHTE

- ▶ **1888** Albert Mattes (1857-1935) kehrt aus Frankreich zurück und gründet in Radolfzell die Möbelschreinerei Mattes. Er bringt die Kunst der Intarsienarbeit mit an den Bodensee.
- ▶ **1900** Er stellt auf der Weltausstellung in Paris seinen ersten Kleiderschrank in Endlosbauweise vor.
- ▶ **1935** Sohn Karl (1902-1959) übernimmt die Schreinerei in der Allweilerstraße. Sohn Ernst führt in der Bismarckstraße den Verkauf.
- ▶ **1959** Es entsteht in der Allweilerstraße ein Anbau mit Verkaufsräumen und Wohnhaus. Karl und Johanna Mattes leiten den Betrieb.
- ▶ **1963** Albert Mattes (1936-2010), Sohn von Karl Mattes, führt das Geschäft mit seiner Frau Ursula weiter.
- ▶ **1981** Vergrößerung, Umbau und Modernisierung der Geschäftsräume.
- ▶ **2003** Tochter Cornelia übernimmt das Geschäft, Erweiterung des Heimtextilbereichs.
- ▶ **2008** Eröffnung des „dèjà-vu“ in der Seemeile – das Schaufenster für Möbel und Dekoration.
- ▶ **2012** Finaler Umzug in die neuen Geschäftsräume in der Sankt-Johannis-Straße.

Herzlichen Glückwunsch zum doppelten Jubiläum!

AUF GEHT'S INS NEUE VERANSTALTUNGSJAHR!

Pünktlich zum Jahresbeginn lohnt sich in jedem Fall ein Blick in den Kalender der Aktionsgemeinschaft als Beitrag der organisierten Händlerschaft für das Zeller Veranstaltungsjahr.



Wie in jedem Jahr startet der Einzelhandel zum Saisonbeginn mit einem verkaufsoffenen Sonntag. Die beliebte „**See(h)reise**“ findet am **26. März** von 12.30 bis 17.30 Uhr bereits zum 17. Mal statt. Und wie man es von diesen Tagen in Radolfzell kennt, darf man sich auf ein spannendes und erlebnisreiches Rahmenprogramm freuen, das den Einkaufsbummel noch schöner macht.

Dieser Tag ist traditionell auch immer der Start für die **Freiluftgalerie in der Seestraße**. 2023 darf man sich auf Motive freuen, die unter dem Motto „**damals und heute**“ stehen. Die großformatigen Bilder zwischen den Häusern in der Seestraße zeigen

bekannte Ecken der Stadt Radolfzell, wie sie früher aussahen und wie sie sich heute präsentieren. Der Blick in luftige Höhen macht auch im neuen Jahr ganz sicher wieder viel Spaß!

Apropos sonntägliches Einkaufsvergnügen: Es lohnt sich, auch den zweiten verkaufsoffenen Sonntag des kommenden Jahres schon in den Kalender einzutragen. Am **1. Oktober** findet wieder „**Musik uff de Gass**“ statt – ein Tag, den Bürgerinnen, Bürger und alle Gäste lieben, denn hier singt, swingt und klingt es an jeder Ecke der Stadt. Ein Tag, der per se schon für gute Laune sorgt.



© Sabine Tesche

Text: Heike Strate

Hier setzt die Kunst „Gute Zeichen“!

Der Kunstverein Radolfzell e.V. ist ein wichtiger Akteur im Kulturleben der gesamten Region. Doch wer steckt eigentlich dahinter? Die derzeitige Ausstellung mit dem Titel „Gute Zeichen“ in der Villa Bosch in Radolfzell ist eine hervorragende Gelegenheit, mal hinter die Kulissen zu blicken.

„Ohne Marlis Faller mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung bei der Planung und Durchführung von Ausstellungen hätten wir es schon sehr schwer“, erklärt Dr. Wolff Voltmer, 1. Vorsitzender des Radolfzeller Kunstvereins. Und tatsächlich ist Faller eine der wesentlichen Akteurinnen, die mit ihrer Sachkenntnis, ihrem Organisationstalent und reichlich investierter Zeit dafür sorgt, dass die Ausstellungen des Kunstvereins nicht nur die Vereinsmitglieder, sondern immer wieder auch die interessierte Radolfzeller Bevölkerung für zeitgenössische bildende Kunst begeistern können. „Nun ja, ich hänge mich zwar sehr gerne richtig rein, wenn hier sehenswerte Arbeiten gezeigt werden sollen, aber ohne die Unterstützung durch unseren künstlerischen Beirat bei der Auswahl der Künstlerinnen und Künstler aus ganz Deutschland, die sich gerne in der Villa Bosch präsen-

tieren möchten, kämen richtig gute Ausstellungen wohl eher nicht zustande“, pariert Marlis Faller etwas verlegen Voltmers anerkennende Worte.

Doch vielleicht sollte an dieser Stelle erstmal definiert werden, was der Radolfzeller Kunstverein eigentlich macht. Denn, so viel ist klar, hier wird keine Kunst produziert, auch wenn viele Vereinsmitglieder faktisch aktiv schaffende Künstler sind. Vielmehr besteht die Aufgabe des Kunstvereins darin, den Ausdrucksformen zeitgenössischer Kunst ein Forum zu bieten. Und da diese Ausdrucksformen sehr vielfältig sein können, wird immer darauf geachtet, dass eine gute Mischung aus Bildern, Skulpturen, Installationen, Fotografie und, allerdings eher selten, auch Videokunst gezeigt wird.



KULTUR Radolfzell VILLA BOSCH

Die Städtische Galerie „Villa Bosch“

ist Eigentum der Stadt Radolfzell. Mit ihren zwei Stockwerken und den lichtdurchfluteten, großzügigen Räumen ist sie für Kunstausstellungen hervorragend geeignet. Bis zu dreimal jährlich darf der Radolfzeller Kunstverein hier im Wechsel mit Ausstellungen des Städtischen Kulturbüros ausstellen.

Öffnungszeiten Villa Bosch: Mittwoch – Sonntag, 14 – 17.30 Uhr

„Der Verein versteht sich als Vermittler zwischen Kunstschaffenden und dem Publikum. Vor allem jüngere Künstler haben dreimal jährlich die Möglichkeit, ihre Arbeiten einem breiten Publikum in den wunderbaren Räumen der Villa Bosch in Radolfzell zu zeigen, die uns die Stadt dankenswerterweise zur Verfügung stellt“, so Voltmer. Dabei seien wesentliche Kriterien bei der Auswahl der Künstler sowohl die Qualität ihrer Arbeit als auch der Umstand, dass sie einen Bezug zur näheren Umgebung von Radolfzell haben sollten.

Und wie wird eine Ausstellung konzipiert? „In der Regel werden pro Ausstellung zwei KünstlerInnen gezeigt, deren Arbeiten in einen überraschenden und oftmals auch an aktuellen Themen orientierten Kontext gestellt werden. Ein Beirat aus erfahrenen Fachleuten, federführend dabei übrigens Dr. Andreas Gabelmann, sorgt dafür, dem künstlerischen Qualitätsanspruch gerecht zu werden“, schildert Faller das Grundprinzip.

Dr. Wolff Voltmer ist bereits seit 11 Jahren 1. Vorsitzender des Kunstvereins Radolfzell. Der praktizierende Human-Mediziner wohnt mit seiner Familie in Radolfzell.



© Sabine Tesche



© Kuhnle + Knödler

Und was ist gerade jetzt in der Villa Bosch zu sehen? „Im Zwei-Jahres-Rhythmus ist unseren Mitgliedern eine eigene, nicht jurizierte Ausstellung vorbehalten“, freut sich Voltmer.

„Damit wollen wir jedem unserer kunstschaffenden Mitglieder die Möglichkeit geben, auch einmal selbst in der Villa Bosch auszustellen – als Dank und Anerkennung für die finanzielle Unterstützung in Form der Mitgliedsbeiträge, ohne die wir den uns gestellten Aufgaben nicht nachkommen könnten“, ergänzt Faller. Und wieder mal gibt es auch für diese Ausstellung ein außerordentlich sinniges Titel-Thema: Mit „Gute Zeichen“ signalisiert der Kunstverein Radolfzell Optimismus in einer nicht ganz einfachen Zeit. „Und es wäre schön, wenn sowohl unsere Ausstellenden als auch die Besucher eben diese erkennen“, wünschen sich Faller und Voltmer. „Sozusagen als gutes Omen für ein hoffentlich ebenso gutes 2023.“

Mehr Infos über den Kunstverein Radolfzell, seine bisherigen Ausstellungen sowie weitere Aktivitäten und Angebote für 2023
www.kunstverein-radolfzell.de

Marlis Faller engagiert sich seit 30 Jahren im Kunstverein. Sie wohnt in Rielasingen und ist eine der zahlreichen aktiv schaffenden Künstlerinnen des Vereins.



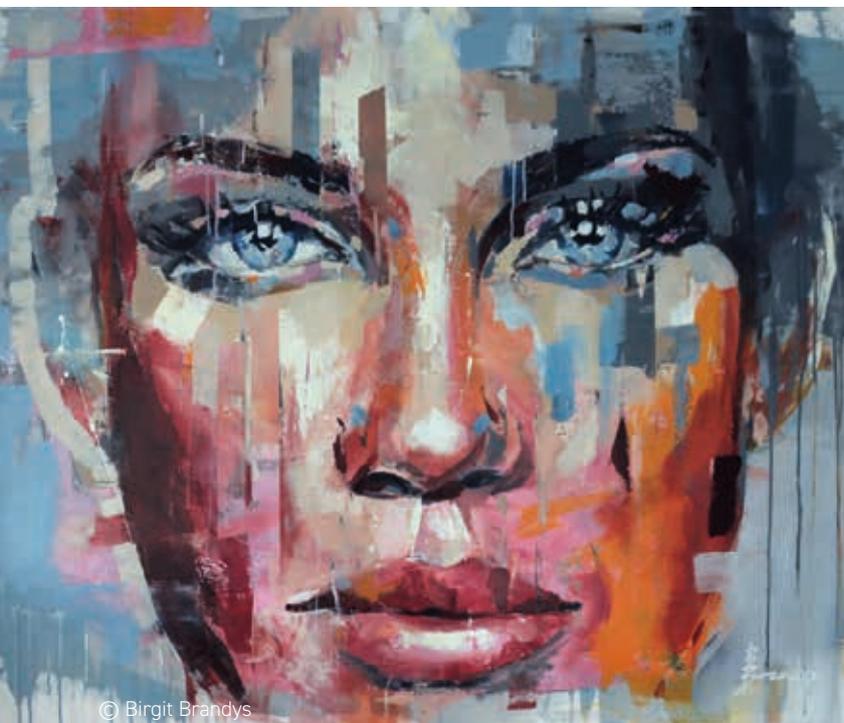
© Sabine Tesche



KULTUR
Radolfzell
VILLA BOSCH

Eigen-ART

Unter diesem Titel zeigt Birgit Brandys in der Villa Bosch vom 28. Januar bis 10. April großformatige Porträts in Acryl.



Die Künstlerin ist in Überlingen geboren, sie wohnt und arbeitet in Stockach. Die ausgebildete Technische Produktdesignerin fand ihre Passion zum Malen bereits im Kindesalter. Seit 2012 besucht sie verschiedene Kunstakademien in ganz Deutschland, um ihren Stil weiterzuentwickeln. Im Jahr 2022 absolvierte sie ein Studiengang bei Felix Eckhardt.

Basis ihrer Arbeit ist die Welt der Menschen und Tiere, in diesem Bereich findet sie den Zugang zu ihren Bildthemen. In ihren Werken fließt ihr erlerntes Wissen aus der Acrylmalerei, ihre Inspiration, ihre Lebenserfahrung und somit ihr innerstes Wesen ein. Dabei beginnt schon mit der Motivfindung eines Bildes eine innere Auseinandersetzung. Es kann Wochen dauern, bis ein Gedanke vor ihrem inneren Auge Form und Gestalt annimmt. Das ist der beginnende Prozess der Kreativität. Die Kreativität steht in jeder Phase bei der Entstehung eines ihrer neuen Werke an oberster Stelle.

Ihr Vorhaben ist, Gegenständliches in Abstraktes umzuformen und der realen Welt eine individuell aus ihrer Persönlichkeit herauswachsende Verfremdung zu verleihen. Genau in diesem Gegensatz liegt eine ganz eigene Spannung, die die Künstlerin zu erzeugen vermag.

Birgit Brandys hat hohe Ansprüche an die Qualität ihrer Arbeiten. Sie sollen einzigartig und authentisch sein und immer ihre Handschrift tragen.

Ihre Bilder sind im In- und Ausland und in privaten Kunstsammlungen vertreten.

www.birgit-brandys.de



Vernissage: 27. Januar 2023, 19 Uhr | Ausstellungszeitraum: 28. Januar – 10. April 2023
Öffnungszeiten Villa Bosch: Mittwoch – Sonntag, 14 – 17.30 Uhr



Eintauchen in die „Gaming-Welt“ von morgen

Wer würde nicht gerne mal einen Blick in die Unendlichkeit des Alls erhaschen oder eine Reise durch den menschlichen Körper unternehmen? Welcher Gamer träumt nicht davon, durch den Bildschirm zu hüpfen und mitten drin im Spielgeschehen zu sein?

Das alles muss kein Traum bleiben, denn die VR-Brille Oculus Quest 2 macht dies möglich und ist in der Stadtbibliothek über die Technik LEIHbar ab 1. Februar ausleihbar. Hier dreht sich alles um Spiel, Spaß und noch vieles mehr.

Die Oculus Quest 2 ist eine Virtual Reality-Brille mit integrierter Software, die es ermöglicht, vorgegebene Apps/Spiele mithilfe hochwertiger Glaslinsen in 360° zu erleben und mit zwei kabellosen Controllern interaktiv zu erkunden. In der App-Bibliothek gibt es hunderte von Spielehits und einzigartige Erlebnisse, die nur darauf warten, ausprobiert zu werden. Voraussetzung, um in die virtuellen Welten abzutauchen, ist lediglich ein Zugang zum W-LAN. Für die optionale Speicherung der Videos ist noch ein App-fähiges Endgerät (inkl. der Oculus-App) nötig. Mit der Oculus-App (kostenlos im Apple-Store und Google Play-Store) ist es auch kinderleicht, Erlebnisse als Video zu speichern und über Instagram, TikTok, YouTube und anderen Plattformen mit der Community zu teilen.

Die Geräte der Technik LEIHbar sind mit dem gültigen All-Inclusive Leseausweis der Stadtbibliothek ausleihbar. Eine Ausleihe der VR-Brillen ist erst ab 18 Jahren möglich. Die Nutzung ist ab 13 Jahren empfohlen.

Neugierig geworden?

Weitere Informationen zur Technik LEIHbar finden sich unter „Wissenswandel: Technik LEIHbar | Stadtbibliothek“ www.radolfzell-stadtbibliothek.de

ZUR INFO

Oculus Quest 2 ist ein Projekt im Rahmen von „WissensWandel. Digitalprogramm für Bibliotheken und Archive innerhalb von NEUSTART KULTUR“. Das Programm „WissensWandel“ des Deutschen Bibliotheksverbandes wird innerhalb von NEUSTART KULTUR von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien gefördert. Das Programm NEUSTART KULTUR zielt auf einen Neustart des kulturellen Lebens in Deutschland in Zeiten von Corona und danach, indem Kultureinrichtungen zur Wiedereröffnung ihrer Häuser, Programme und Aktivitäten ertüchtigt werden. Nähere Informationen zum Programm „WissensWandel“ finden Sie unter www.bibliotheksverband.de/wissenswandel

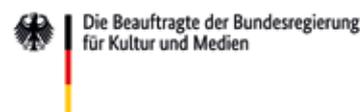
TIPP

Besuchen Sie doch auch unseren VR-Nachmittag am 20. Januar von 15-16.30 Uhr und 17-18.30 Uhr (Anmeldung erforderlich):
VR-Nachmittag (Oculus Quest 2, ab 13 Jahren)
Tel. 07732/81-382 | bibliothek@radolfzell.de



© Stadtverwaltung Radolfzell

DIE FÖRDERER:



„Tribute to Peter Herbolzheimer“

Big Band der Staatlichen Hochschule
für Musik Trossingen zu Gast in Radolfzell

hfm
TROSSINGEN

Für spannende Impulse in der Musikstadt Radolfzell sorgt die neue Kooperation mit der Staatlichen Hochschule für Musik (HfM) Trossingen.



© HfM Trossingen / Ralf Pfründer

Mit einem facettenreichen „Tribute to Peter Herbolzheimer“ eröffnet die Big Band der Staatlichen Hochschule für Musik Trossingen unter der Leitung von Prof. Matthias Anton am 15. Januar im Milchwerk Radolfzell ihr Jubiläumsjahr: Seit nunmehr 25 Jahren ist das Ensemble ebenso unverzichtbar wie unüberhörbar im Klangspektrum der Trossinger Hochschule und ein Aushängeschild der Jazz/Pop-Abteilung. Ebenfalls eingebunden in den Konzertabend sind zwei Ensembles der Musikschule Radolfzell: Die neu formierte Combo unter der Leitung von Suso Stoffel und das Jugendblasorchester Radolfzell unter der Leitung von Kuno Rauch. Das zweite Konzert der neuen Kooperation zwischen der HfM Trossingen und der Musikstadt Radolfzell will nach dem erfolgreichen Auftakt mit dem Barockorchester des Instituts für Aufführungspraxis weitere Einblicke in die Arbeit der Musikhochschule der EUREGIO Bodensee geben.

25 Jahre HfM-Big Band

Die HfM-Big Band, 1998 vom Jazz-Trompeter Bernd Hufnagel ins Leben gerufen, besteht aus Studierenden quer durch alle Studiengänge – von Lehramt Gymnasium über Orchester bis Alte Musik, Musikdesign und natürlich dem Verbreiterungsfach Jazz/Pop. Zahlreiche herausragende Stationen markieren die Ensemble-Geschichte: Unvergessen bleiben mehrere Konzerte mit dem Bundesjazzorchester (BuJazzO), dessen legendärem Gründer Peter Herbolzheimer auch das Radolfzeller Konzert gewidmet ist. Ebenso sind Projekte mit international renommierten Gästen wie dem Trompeter Duško Goykovich und dem Posaunisten Jiggs Wigham, aber auch Education-Konzerte gemeinsam mit der Big Band des Musikgymnasiums Trossingen zu nennen. Programme wie „Big Band goes Funk“ oder „A Tribute to Pat Metheny“ gehören genauso zur großen stilistische Bandbreite des energiegeladenen Ensembles wie Swing, Fusion und Latin.

Prägung durch Professor Matthias Anton

Der namhafte und vielseitige Saxofonist und Band-Leader Matthias Anton, künstlerisch unterwegs von Jazz über Cross-over bis Klassik, hat die HfM-Big Band nicht nur in den letzten Jahren der Hufnagel-Ära intensiv begleitet, sondern mit seiner persönlichen Prägung durch das Bundesjazzorchester und Peter Herbolzheimer auch maßgeblich beeinflusst. Anton hatte einst unter der Leitung Herbolzheimers sieben Jahre als Lead Altist im Bundesjazzorchester gespielt und den Meister als Dirigent des BuJazzO vertreten. 2006 erhielt er einen Lehrauftrag für Saxofon, 2010 wurde Honorarprofessor und zum Sommersemester 2021 auf die neue Professur für Saxofon und Big Band-Leitung der HfM Trossingen berufen; bereits seit 2020 ist er zudem künstlerischer Leiter und Bandleader der Bosch Big Band.

Zahlreiche Konzerte und Tourneen haben Herbolzheimer und Anton nicht nur auf musikalischer, sondern auch auf freundschaftlicher Ebene eng zusammengebracht, so dass sich das Publikum im Milchwerk auf mitreißend-authentische Interpretationen der genialen Herbolzheimer-Arrangements und -Kompositionen freuen darf! Die hochmotivierten Trossinger Jazzer interpretieren unter anderem Klassiker wie „My Foolish Heart“, „The End Of A Love Affair“, „I Wish You Love“ und „What's Going On“, aber auch Originalkompositionen wie „Blues in Latin“ und „Silhouette“.

TICKETS

für das Konzert sind für 18,- Euro / 12,- Euro (ermäßigt) im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH (Kirchgasse 30, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/81-500), in der Musikschule Radolfzell (Güttinger Straße 19, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/81-396) sowie an der Abendkasse erhältlich.



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:
Rund um das Cholesterin
Ran an die Geräte
Hülsenfrüchte – der Gesundheits-Kick

© METTNAU

Texte der METTNAU: Nicola Maria Reimer

Willkommen auf der METTNAU

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

Unsere Kliniken der METTNAU sind auf die Rehabilitation und Prävention bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Außerdem behandeln wir Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Beschwerden sowie die Folgen psychischer Überbelastung.

Unser Leistungsangebot orientiert sich an unserem Motto „Bewegung ist Leben“ und beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Entspannung, seelischer Balance sowie gesunder Ernährung.

Prävention und Rehabilitation

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

in Hand. Egal, ob gesetzlich Versicherte oder Selbstzahler, ob Mitarbeiter und Führungskräfte von Kleinunternehmen oder internationalen Konzernen, im Mittelpunkt einer erfolgreichen Therapie steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld. Auch heute bildet neben der Rehabilitation nach Krankheit die Prävention mit ihrer gezielten Gesundheitsförderung eine tragende Säule unseres Wirkens.

Bleiben Sie gesund – werden Sie gesund mit der METTNAU, Ihrem starken Gesundheitspartner.

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



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

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

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

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

Rund um das Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel gilt als Gesundheitsrisiko.
Aber warum? Hier die Fakten im Überblick:

Wofür benötigt der Körper überhaupt Cholesterin?

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Zum einen ist es verantwortlich für deren Stabilität, zum anderen aber mit verschiedenen Eiweißen auch dafür verantwortlich, dass ein Stofftransport durch die Zellwände stattfinden kann. Außerdem ist Cholesterin Grundstoff für die Bildung von Hormonen (unter anderem für Sexualhormone) und Gallensäuren, sowie ein wichtiger Stoff für den Gehirnstoffwechsel.

Welche Folgen hat ein zu hoher Cholesterinspiegel für unsere Gesundheit?

Verschiedene Studien haben in den letzten Jahrzehnten medizinischer Forschung ergeben, dass ein hoher Cholesterinspiegel die Entstehung von Arteriosklerose begünstigt. Diese kann im Laufe eines Lebens dann unter anderem für Herzinfarkt- und Schlaganfall-Entstehung verantwortlich sein. Außerdem wird er mit der Häufigkeit verschiedener Krebsarten assoziiert.

Beim Cholesterinwert spricht man vom HDL und LDL. Was bedeutet das?

Ein hoher LDL-Wert ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden, deshalb gilt das LDL als das „schlechte“ Cholesterin. Das HDL-Cholesterin, das „gute“, transportiert Cholesterin aus dem Gewebe zurück zur Leber und verursacht keine Arterienverkalkung.

Mit dem Alter steigt der Cholesterinspiegel. Ist das richtig?

Ja, allerdings muss der Cholesterinwert immer im Rahmen eines Gesamtrisikos eines Patienten beurteilt werden, sowie mit weiteren Risikofaktoren.

In Butter steckt mehr Cholesterin als in Margarine.

Richtig. Allerdings muss man genau hinschauen, was die Margarine enthält. Sie sollte vor allem pflanzliche Fette und wenig bis keine gehärteten Fette enthalten und reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sein.



© Nicola Maria Reimer

Ein üppiges Frühstück ist zwar verlockend, aber Vorsicht, gerade in fetten Wurst- und Käsesorten steckt viel Cholesterin.



© Nicola Maria Reimer

Welchen Wert sollte die tägliche Cholesterin-Zufuhr nicht übersteigen?

Nicht mehr als 300 mg. Als Beispiel: Pro 100 g enthält Butter 215 mg Cholesterin, Leberwurst ca. 118 mg und Salami 89 mg.

Gibt es eine erbliche Vorbelastung für einen hohen Cholesterinspiegel?

Die Höhe des Cholesterinspiegels hängt mehr von der körpereigenen Produktion und damit auch von der Genetik, als von der Ernährungsweise ab. Manche Menschen nehmen Cholesterin leichter auf als andere.

Bei einem erhöhten Cholesterinwert verordnen Ärzte gerne Cholesterinsenker. Ist das sinnvoll?

Bei Menschen mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko oder gar nach einem Herzinfarkt können die Zielwerte, auf welche das Cholesterin gesenkt werden sollte, meist nicht allein durch eine Ernährungsumstellung erreicht werden. Eine effektive Senkung des Cholesterinwertes kann nur durch eine Medikamenteneinnahme erfolgen.

Eier gelten als cholesterinhaltig.

Ein Eigelb hat ca. 250 mg Cholesterin. Die amerikanische Herzgesellschaft ist jedoch der Meinung, dass langfristig zwei Eier pro Woche unbedenklich sind.

Welche Lebensmittel können den Cholesterinspiegel senken?

Zu empfehlen ist die klassische „mediterrane Kost“ mit viel Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukten sowie die Verwendung von Olivenöl. Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln, vor allem in fettem Fleisch und Wurstprodukten, vor. Und letztlich ist auch auf die Kalorien zu achten, denn auch im Obst stecken viele Kalorien.

Cholesterinspiegel und Bewegung

Körperliche Bewegung senkt den Cholesterinspiegel, also handeln Sie getreu des METTNAU-Mottos: Bewegung ist Leben!

Ran an die Geräte

Unsere Muskeln sind ein wichtiger Teil unseres Körpers, haben vielfältige Funktionen und wollen regelmäßig trainiert werden.

Etwa 600 Muskeln gibt es in unserem Körper, die wir meist erst dann bewusst wahrnehmen, wenn sie schmerzen wie bei einem Muskelkater oder einem Wadenkrampf. Dabei sollten wir unseren Muskeln viel mehr Aufmerksamkeit schenken, denn sie stützen nicht nur unser Skelett, sondern sind auch für die Bewegungsabläufe verantwortlich. Die Muskulatur macht rund 40 Prozent unseres Körpergewichts aus – bei Sportlern mehr, bei Untrainierten weniger. Die Medizinische Trainingstherapie, das sogenannte „Krafttraining“, ist eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauersport.

Wichtig ist, dass die Einweisung durch einen ausgebildeten Trainer oder Therapeuten erfolgt, so dass Verletzungen, die durch falsche Ausführung oder zu schwere Gewichte entstehen können, vorgebeugt wird. Das Training an Geräten eignet sich für Frauen und Männer, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, für ambitionierte Leistungssportler sowie zur gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation. Ob man nun dem altersbedingten Muskelabbau vorbeugen möchte oder das Training als Rehabilitationsmaßnahme nach Unfällen, Verletzungen oder Operationen durchführt, ein regelmäßiges Krafttraining zahlt sich auf jeden Fall gesundheitlich aus.

Je nach Ziel können Trainierende gemäß ihrem aktuellen Leistungsstand Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ebenso erhalten wie auch wieder aufbauen und steigern. Wer regelmäßig – bestenfalls zwei Mal pro Woche – sein Gerätetraining absolviert, fördert die Leistungsfähigkeit, Schnelligkeit und stabilisiert seine Gelenke, Bänder und Knochen. Das Gerätetraining hat aber noch weitere gesundheitliche Vorteile. So ökonomisiert es die Herzkreislauffunktion, senkt den Blutdruck und regt den Stoffwechsel an.



DIE NACHSORGEPROGRAMME

T-Rena – das ambulante Gerätetraining auf der METTNAU

Die METTNAU unterstützt Menschen nach einer Reha wohnortnah und berufs begleitend, damit die Bewältigung des Alltags und der Wiedereinstieg in den Beruf leichter fallen. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung bietet die METTNAU die Nachsorgeprogramme IRENA und T-RENA an. Diese werden am Ende eines stationären oder ambulanten Rehabilitationsaufenthaltes vom behandelnden Arzt in der jeweiligen Rehabilitationseinrichtung empfohlen und verordnet. Für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung ist dieses Angebot kostenfrei und zudem wird nach Beendigung eine Fahrtkostenpauschale gezahlt.

IRENA ist eine kombinierte Reha-Nachsorge, welche indikationsübergreifend für alle Erkrankungen geeignet ist und mit verschiedenen Leistungen wie Training, Schulung und Beratung kombiniert

wird. Schulungen, wie beispielsweise im Bereich Ernährung, sowie ein Entspannungstraining sollen helfen, mit beruflichen Belastungen besser umgehen zu können. Die 24 Behandlungseinheiten finden 1-2 x pro Woche statt.

T-RENA ist eine trainingstherapeutische Reha-Nachsorge und wird vor allem dann verordnet, wenn Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat vorliegen oder gezielt ein ergänzender Muskelaufbau notwendig ist. Das gerätgestützte Training dient zur Verbesserung der Beweglichkeit, fördert die Koordinationsfähigkeit, steigert die Kraft und Ausdauer und reduziert den Schmerz. Die Nachsorge wird nach persönlicher Einweisung in einer Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt und umfasst 2 x wöchentlich insgesamt 26 Trainingstermine á 60 Minuten.

Weitere Informationen sowie einen Flyer gibt es auf unserer Homepage

www.mett nau.com

Möchten auch Sie arbeiten, wo andere Urlaub machen?

Kommen Sie in unser METTNAU-Team!

Infos zu offenen Stellen und Karriere-Chancen finden Sie auf unserer Homepage unter www.mett nau.com/karriere.

Hülsenfrüchte – der Gesundheits-Kick

Hülsenfrüchte wie beispielsweise Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen und Kichererbsen sind aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wahre Kraftpakete und können eine gesunde und ausgewogene Ernährung bereichern.



© Nicola Maria Reimer

HÜLSENFRÜCHTE SIND GESUND, WEIL

- » sie viel Vitamin B1, B6, Eisen, Magnesium sowie Folat und Zink enthalten
- » sie aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes schnell und langanhaltend sättigen
- » der wasserlösliche Ballaststoff das LDL-Cholesterin im Blut senken kann
- » der hohe Eiweißgehalt in Kombination mit Ei, Getreide oder Milchprodukten eine hochwertige Alternative zu Eiweißträgern wie Fleisch oder Fisch ist

- Große Vielfalt:
- Beluga-Linsen und
- Berglinsen.

RUND UM DIE BEKANNTESTEN SORTEN:

Roh sind Hülsenfrüchte ungenießbar und müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Zuvor in der doppelten Menge Wasser für gut 12 Stunden eingeweicht, wird die Kochzeit reduziert.

Bohnen

Egal ob weiße, schwarze, dicke Bohnen, Kidney-, Mungo- oder Wachtelbohnen, allein in Deutschland gibt es mehr als 100 verschiedene Sorten, die getrocknet oder vorgegart in Gläsern und Konservendose erhältlich sind. Sie finden in Fleischgerichten wie Chili con Carne, in Salaten, Suppen oder Aufstrichen Verwendung.

Kichererbsen

stammen aus Vorderasien und zählen in bestimmten Ländern als Grundnahrungsmittel. Auch in Deutschland sind sie zunehmend beliebt, zu Hummus oder Falafel (ein Rezept dazu finden Sie auf Seite 24) verarbeitet oder als Einlage in Suppen, Salaten sowie als Beilage zu Fleisch.

Sojabohnen

sind die weltweit wichtigste Ölsaart und werden auf sechs Prozent der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche angebaut. Sie werden nicht nur als Futtermittel verwendet, sondern auch zu Tofu, Tempeh, Sojaöl, Sojadrink, Sojajoghurt und Sojasaucen verarbeitet.

Linsen

als Trockenprodukt müssen nicht wie andere Hülsenfrüchte vor dem Kochen eingeweicht werden und sind relativ schnell gar. Sie sind kulinarische Allrounder, denn neben „Omas Linsensuppe“ oder dem schwäbischen Klassiker „Linsen mit Spätzle“ eignen sie sich für kreative Eintöpfe, Currys, Suppen und Salate. Übrigens: Je größer der Samen, desto teurer die Ware. Allerdings sind kleinen Linsen geschmacklich intensiver.

Erbsen

gibt es weltweit in mehr als 250 Sorten. Die Regel lautet: Je größer die Erbse, umso weicher wird sie beim Kochen. Geschälte Erbsen sind besser bekömmlich als ungeschälte Erbsen und punkten durch eine kürzere Garzeit.

Hätten Sie's gewusst?

Oft verursachen Hülsenfrüchte Blähungen. Dem kann man vorbeugen, indem man mit der Aufnahme kleiner Mengen anfängt und diese langsam steigert, so dass sich der Magen-Darm-Trakt an sie gewöhnen kann.

Geschälte Hülsenfrüchte sind verträglicher als ungeschälte. Auch durch das Pürieren, bei dem die Zellwände der Hülsenfrucht zerstört werden, wird die Verträglichkeit gesteigert. Und wer Gerichten Fenchel, Kümmel oder Anis zufügt, kann Blähungen noch zusätzlich vorbeugen.

NACHHALTIG EINKAUFEN UND KOCHEN

Sie möchten gerne saisonal und regional kochen? Es gibt das ganze Jahr über hervorragende Produkte, die nicht um den halben Erdball fliegen müssen, ehe sie in unserem Einkaufskorb landen. Gerade in der Bodenseeregion gibt es ein tolles Angebot an frischem Obst und Gemüse. Außerdem leisten Sie mit dem Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten einen Beitrag zur Umwelt, denn vor Ort einzukaufen erzeugt weniger CO₂-Emissionen und Verpackungsmüll.

Nicht nur Hülsenfrüchte, sondern auch Gemüsesorten wie Kohl, Schwarzwurzeln oder Rote Bete finden ihr Revival und werden in unzähligen Rezepten neu interpretiert. Also, seien Sie mutig, probieren Sie es aus und tun Sie ihrem Körper mit frisch und kreativ zubereiteten Gemüsegerichten etwas Gutes!

Heimisches Gemüse in den Monaten Januar und Februar

Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Möhren, Porree/Lauch, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete/Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln.

Zwei Rezept-Ideen zu Wintergemüse und Hülsenfrüchten findet man im METTNAU-Kochbuch (siehe Hinweis Seite 24):



Gefüllte Wirsingköpfchen auf Schwarzwurzelgemüse

© METTNAU



© METTNAU | Rosenkohlcurry mit roten Linsen



Fastenwochen

Erinnern Sie sich noch, wie ein Leben ohne Smartphone war? Wenn man außer Haus war, weit weg von dem grauen Telefon mit Wählscheibe? Wie es war, die muffig riechenden, gelbumrandeten Telefonzellen zu betreten, die Hosentaschen nach Kleingeld abtastend? Der Geruch nach kaltem Rauch, der manchmal in der Telefonzelle hing und die zerrupften Telefonbücher, über deren dünne Papierseiten man den Zeigefinger von oben nach unten gleiten ließ, um die alphabetisch geordneten Teilnehmer samt Telefonnummer herauszusuchen? Die älteren der Leserinnen und Leser werden sich gut erinnern. Diese Zeiten der Telefonzellen sind vorbei und ein Leben ohne Smartphone fast nicht mehr vorstellbar. Generationsübergreifend, von Kindergartenkind bis zu betagten Senioren, lebt kaum noch einer „ohne“. Schließlich kann man ja selbst manche Corona-Schnelltests oder Überweisungen nur noch über das Smartphone tätigen. Das ist wohl Fluch und Segen zugleich. Permanente Erreichbarkeit, skurrile Klingeltöne und nervige Signale von eingehenden Nachrichten machen Stress! Viele Menschen beginnen das neue Jahr mit guten Vorsätzen. Während jedoch viele den Januar zum Anlass nehmen, mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren, Gewicht zu reduzieren, weniger zu trinken oder mit dem Rauchen aufzuhören, heißt es für mich: „Handy-Detox“. Ich werde mein Smartphone öfter zur Seite legen, weniger Nachrichten abrufen und es auch einmal ausschalten. Also im Rahmen meiner beruflichen Möglichkeiten. Denn es ist nun einmal so, so ganz ohne geht es eben nicht.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in ein gesundes und freudvolles Jahr.

Ihre

Nicola Maria Reimer

Nicola Maria Reimer

Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche:

Mini-Falafel mit Joghurtsoße

■ Rezept für ca. 20 Stück ■ Nährwert pro Stück ca. 60 kcal ■ vegetarisch



© Nicola Maria Reimer

ZUTATEN

für die Falafel

200 g Karotten
1 Dose Kichererbsen
1 Bund glatte Petersilie
100 g Haferflocken zart
2 Eier
3 EL Rapsöl
½ TL Koriander gemahlen
Salz

für die Joghurtsoße

200 g Naturjoghurt
4 Zweige Kerbel
2 Zweige Minze
1 Knoblauchzehe

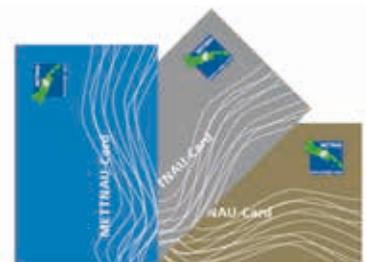
ZUBEREITUNG

Kichererbsen abgießen, abspülen und fein pürieren. Die Karotten fein raspeln, Petersilie hacken. Kichererbsen und Karotten mit der Petersilie, den Haferflocken, Eiern, Salz und Koriander verkneten, zu kleinen Kugeln formen und etwas flach drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Falafel ca. 10 min goldbraun anbraten. Für die Joghurtsoße Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit dem Joghurt verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

TIPP

Falafel können warm oder kalt gegessen werden und eignen sich gut als gesunder Büro-Snack.

Weitere tolle Rezepte finden Sie in unserem METTNAU-Kochbuch „... von Herzen genießen“. Das Buch, entwickelt von unserem Team aus dem „Fachbereich Ernährung“, enthält neben den Rezepten wertvolle Tipps und Tricks, die Sie dabei unterstützen, das ausgewogene Ernährungskonzept der METTNAU leicht in Ihrem Alltag umzusetzen. Das Kochbuch erhalten Sie in unserem METTNAU-Shop unter www.mett nau.com/de/mett nau-shop



Die METTNAU-Card

Treue, die sich auszahlt

Besondere Gäste verdienen einen besonderen Service! Diesen bieten wir Ihnen mit unserer attraktiven und kostenlosen METTNAU-Card. Als Stammgast genießen Sie zusätzliche Vorteile in unserem Haus sowie zahlreiche Vergünstigungen bei ausgewählten gastronomischen und touristischen Einrichtungen in der Region. Weiter Infos unter www.mett nau.com/mett naucard

GenussWochen am Westlichen Bodensee



VeggieWochen

22.2. — 7.4.2023



KräuterWochen

13.5. — 18.6.2023



Bodenseefisch
Wochen

11.9. — 8.10.2023



WildeWochen

16.10. — 26.11.2023

© REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V. / Büro Klare

Ein fulminantes Schlemmerjahr

Am Westlichen Bodensee und im Hegau können sich Genießer auch 2023 wieder durchs Jahr schlemmen. Die VeggieWochen bilden den genussvollen Auftakt für den „Kulinarischen Jahresfahrplan“.

Mit den **VeggieWochen** wird vom 22. Februar bis 7. April am Westlichen Bodensee die jahrtausendealte Obst- und Gemüsekultur der Region gefeiert. Feinschmecker können sich in dieser Zeit von den vielfältigen pflanzlichen Aromen unserer Heimat begeistern lassen. Für knackig-frisches Obst und Gemüse ist die westliche Bodenseeregion seit jeher bekannt, sei es von der Gemüseinsel Reichenau, der Halbinsel Höri oder den sonnigen Weinbergen und Obstplantagen im Hegau und am Schweizer Seerücken. Von Aschermittwoch bis Karsamstag stehen die pflanzlichen Kostbarkeiten im Mittelpunkt der VeggieWochen. Der Zeitraum ist bewusst gewählt und eine Hommage an die fleischlose Fastentradition am klösterlich geprägten See. Die beteiligten Gasthäuser, Restaurants und Cafés setzen in dieser Zeit besonders raffiniert zubereitete vegetarische und vegane Gerichte auf ihre Karten. Ob frische Smoothies, fleischlose Herrgottsbscheißerle, wie man Maultaschen hier augenzwinkernd nennt, oder raffinierte Frühlingsmenüs: Durch kreative und freche Kombinationen eröffnen sich neue geschmackliche Horizonte.

Weiter geht es im Jahreslauf mit den **KräuterWochen** vom 13. Mai bis 18. Juni, denn duftende Kräuter sind auf den Wiesen und in den Gärten am Westlichen Bodensee allgegenwärtig.

Die grüne Power der Region spiegelt sich in einem bunten Programm mit Themenmenüs der Gastronomie, Märkten, Kräuter-Workshops und Führungen wider.

Ein Feuerwerk an Genuss und Kreativität versprechen die **BodenseefischWochen** vom 11. September bis 8. Oktober. Jährlich tüfteln die Küchenchefs an ausgefallenen Kreationen, überraschenden Kombinationen oder an der Perfektion eines Klassikers. Inspiriert werden sie von der außergewöhnlichen Vielfalt der heimischen Fischwelt und von der Liebe zum See.

WildeWochen vom 16. Oktober bis 26. November verkünden dann Genuss aus den heimischen Wäldern. Feinschmecker und Entdecker dürfen sich auf leckere Wildmenüs, exzellente See-weine, herbstliche Wanderungen und genussvolle Schifffahrten freuen. Seit Jahrhunderten sind Wildgerichte hier Tradition. Die Rezepte wurden teilweise über Generationen weitergegeben, wieder entdeckt und neu interpretiert. So reihen sich 2023 wieder zahlreiche inspirierende Genussmomente aneinander.

Mehr Infos zu den VeggieWochen samt teilnehmenden Gastronomen sowie zum kulinarischen Jahresfahrplan finden sich auf www.bodenseewest.eu/kulinarik



Hoch hinaus in Radolfzell



Egal, ob man Neues wagen möchte, sich sportlich auspowern oder sich fit für das Outdoor-Erlebnis am Fels machen will – das Kletterwerk Radolfzell rangiert ganz oben auf der Beliebtheitskala der Freizeiteinrichtungen in der Seestadt. Und alle wollen nur eines: hoch hinaus!

Das öffentliche Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins (DAV), Sektion Konstanz, in den Hallen des ehemaligen Milchwerks bietet nach mehreren Umbauten auf inzwischen 2500 Quadratmetern Gesamtkletterfläche 280 bis 300 Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Damit reiht es sich in die Riege der größten Kletterhallen Baden-Württembergs ein. Zwischen 45.000 und 60.000 Besucher werden jedes Jahr gezählt. Profikletterer wie Anfänger fordern sich hier. Im Unterschied zu vielen anderen Hallen des DAV sind hier auch Nichtmitglieder willkommen. Das Einzugsgebiet reicht weit über den Kreis Konstanz hinaus.

Der erste Blick beim Betreten der Kletterhalle bleibt am imposanten „Bug“ hängen. Wer sich hier hoch traut, braucht nicht nur Kraft, sondern auch eine Menge Wissen, wie man mit Sicherungsgeräten und Knoten umgeht. Doch keine Angst, es gibt genügend Möglichkeiten, langsam anzufangen und jede Menge professioneller Kurse für alle Zielgruppen. Ohne Vorkenntnisse und Trainer darf ohnehin nur gebouldert werden. Darunter versteht man freies Klettern ohne Seil und Sicherung auf Abprunghöhe an einer maximal 4,30 Meter hohen Wand. Einzig Matten dienen zum Schutz. Zum Bouldern braucht man auch keinen Kletterpartner mitzubringen. Anders beim Seilklettern, wo man sich mit Seilsicherungsgerät und Kletterpartner in bis zu 15 Metern Höhe bewegt. Ohne Vorkenntnisse im Sichern ist dies nur in einem Schnupperkurs mit Trainerbetreuung möglich oder in einem Anfängerkletterkurs.

Die Wände der beiden großen Kletterhallen mit 15 Metern Höhe (Vorstieg) und der beiden Boulder-Hallen sowie auch die Außenwand des Kletterwerks mit 18 Metern Höhe sind mit tausenden bunten Griffen übersät. Doch hinter dem vermeintlichen Chaos steckt System: Die Griffe in den unterschiedlichen Formen und farblich nach Schwierigkeitsgraden von 3 bis 10 definiert – wie ausgewiesene Kletterrouten in der Natur – markieren den Weg nach oben. „Stufe 3 schafft noch jeder ohne Erfahrung, aber dann ist zunehmend Technik und Taktik gefragt, um weiterzukommen“, so Betriebsleiter Ramon Patone. Auf den Routen in Richtung 10 – im Seilkletterbereich – sind denn auch nur noch eine Handvoll Leute aus dem Profibereich zu sehen. Das Schöne: Alle, die ihnen nacheifern, können sich den ein oder anderen Trick abschauen.

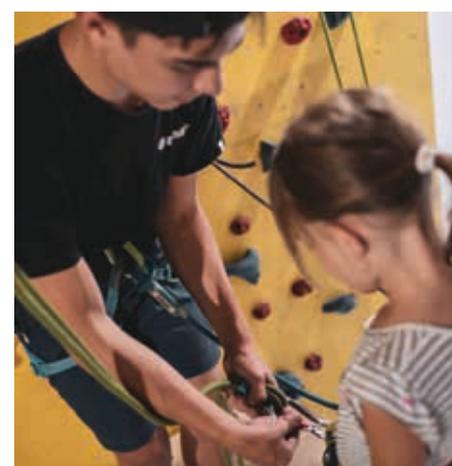
Apropos Routen: Fast jede Woche wird im Kletterwerk Radolfzell neu geschraubt, um Abwechslung und Spannung in die Touren zu bringen – egal ob in den Boulderräumen oder im Seilkletterbereich. „Ziel ist es, dass alle vier Monate die Routen komplett ausgetauscht sind“, so Ramon Patone, der darin einen der Hauptattraktivitätspunkte der Radolfzeller Kletterhalle sieht. Der 31-jährige Sportwissenschaftler und Trainer im Landeslehrteam Baden Württemberg des DAV war früher selbst deutschlandweit im professionellen Routenbau tätig und lebt in Radolfzell seine Kreativität für gute, schöne und interessante Routen natürlich voll aus.

Breiten Raum nimmt im Kletterwerk Radolfzell das Kurskonzept für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche ein. Dazu zählen auch Angebote für die Familie. Daneben gibt es in allen Ferien ein Kinderferienprogramm unter professioneller Betreuung, an dem Kinder ab 7 Jahren eine Woche lang von 9 bis 17 Uhr teilnehmen können. Neben dem Klettern stehen hier auch Spielen, Basteln und gemeinsames Essen auf dem Programm. Ebenso werden Kindergeburtstage angeboten. Großen und regelmäßigen Zulauf erfährt das Kletterwerk von Schulen aus Singen, Radolfzell und Konstanz, in denen Klettern regelmäßig Teil des Sportunterrichts ist oder als AG angeboten wird.

„Klettern ist ein wunderbarer Sport, der der ganzen Körper und Geist fordert, sehr gesellig ist und viel Spaß macht. Deshalb wollen wir, dass jeder – unabhängig von Alter und Geschlecht – in unserer Kletterhalle einen schönen Zugang dazu findet“, unterstreicht Ramon Patone. Dafür sollen sowohl die unterschiedlichen Räumlichkeiten wie auch das Kursangebot für alle Zielgruppen Rechnung tragen. Bei einem guten Kaffee im Bistro erstmal zuschauen ist auch eine Option. Erfahrungsgemäß bleibt das Jucken in den Fingern nicht aus ...

Schnupperklettern zu gewinnen!

siehe Seite 38



• Kletterwerk Radolfzell
• DAV Kletterzentrum Bodensee
• der Sektion Konstanz
• Werner-Messmer-Straße 12
• 78315 Radolfzell
• Telefon 07732/959848
• www.kletterwerk.de

• Text: Marina Kupferschmid

Gefiederte Wintergäs

Vogelbeobachter erwartet im Winter ein großes Naturschauspiel in Radolfzell am Bodensee. Die vielen Flachwasserzonen am Untersee ziehen wie ein Magnet Wasservögel aus ganz Europa an.

200.000 Wasservögel und mehr verbringen den Winter am Bodensee. Hinzu kommen Watvögel wie der Große Brachvogel und Singvögel.

43 Vogelarten kommen zum „Winterurlaub“. 170.000 – und damit die meisten – bilden allein drei Arten: Tafel- und Reiherenten sowie Blässhühner. Sie fressen bevorzugt die Dreikantmuschel, die Mitte der 1960er Jahre in den Bodensee eingewandert ist. Deshalb zieht es so viele in dieses Schlaraffenland.

40 Prozent der Wintergäste kommen aus Sibirien und legen damit eine Flugdistanz von gut 8000 Kilometer zurück. 30 Prozent sind Gäste aus Skandinavien, 20 Prozent haben ihre Brutgebiete in Norddeutschland und den Niederlanden, 10 Prozent in Spanien und Frankreich.

Überraschungen

3000 Gäste aus Spanien am Bodensee: Kolbenenten. Was bringt die schönste Bodensee-Ente dazu, zu Hunderten den Winter bei Radolfzell verbringen? Weil der Untersee bei uns besonders flach ist, wachsen hier viele Armleuchteralgen. Die Nahrung der Kolbenente besteht überwiegend aus Wasserpflanzen und Kleintieren, die daran hängen.

150 Krummschnäbel – An manchen Wintertagen lassen sich im Naturschutzgebiet Radolfzeller Aachried zwischen Radolfzell und Moos 150 Große Brachvögel zählen. Sie brüten in Norddeutschland.

50 Weißstörche der mittlerweile über 400 Störche am Westlichen Bodensee bleiben im Winter hier. Sie finden Nahrung an offenen Stellen vor dem Schilf, im Wasser oder im Schllick, es wird aber auch zugefüttert.

ste in Zahlen

Text: Thomas Giesinger © Gerald Jarausch

Rund um Radolfzell

10.000 bis 15.000 Wasservögel sind oftmals allein in der Bucht zwischen Radolfzell und Moos anzutreffen: Hans-Günther Bauer, wissenschaftlicher Ornithologie am Max-Planck-Institut in Radolfzell-Möggingen: „Die Radolfzeller Aachmündung zwischen Moos und Radolfzell ist nach dem Wollmatinger Ried eines der bedeutendsten Wasservogel-Rastplätze am westlichen Bodensee.“

2000 Wasservögel sind an manchen Tagen auch am Markelfinger Winkel zu sehen.

Tipps für Vogelbeobachter

Weil der Untersee viele Flachwasserzonen hat, gibt es in Radolfzell und Umgebung zahlreiche gute Beobachtungsplätze. Das beginnt schon am Hafen und an der Seepromenade, wo auch seltene Vögel häufig nahe rankommen. Der Gänsesäger zum Beispiel ist oft im Becken des Yachthafens zu sehen. Bemerkenswert ist, dass man beim Blick von der Halbinsel Mettnau vom Nordufer aus andere Arten sieht als auf der Südseite. Auch auf dem Fahrrad- und Fußweg nach Markelfingen entlang des Schilfs gibt es mehrere gute Aussichtsplätze. Die Vögel im Naturschutzgebiet Radolfzeller Aachried und Bucht sind am besten vom Hafen in Moos aus zu sehen. Desweiteren gibt es am Mindelsee, Böhringer See und Güttinger See viele gefiederte Wintergäste. Achten Sie auf einen schrillen Pfiff: Der Eisvogel, das fliegende Juwel, ist hier oft zu Gast.

Mehr Informationen

In den Jahresprogrammen der Naturschutzverbände BUND und NABU finden sich auch Vogelexkursionen. Sie erhalten die Programme in der Tourist-Information Radolfzell. Die Führungstermine sind ebenso im Veranstaltungskalender der Tourist-Information aufgeführt. Von der Mettnau nach Markelfingen führt der Natur-Lehr-Wanderweg „Life-Pfad“. Auf den Tafeln dort sind spannende Informationen zu den Wasservögeln, aber auch zu den Brutvögeln von Schilf und Wald der Mettnau zu lesen.



Neue Power für den Wirtschaftsstandort

Oberbürgermeister Simon Gröger und Stabsstellenleiter Manuel Kern über die Wirtschaftsförderung als eines der wichtigsten Zukunftsthemen der Stadt Radolfzell



© Hanse Knödler

Oberbürgermeister Simon Gröger und Manuel Kern, Leiter der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, wollen mit den ansässigen Firmen neue, innovative Wege für den Wirtschaftsstandort gehen.

Kontakt

Stabsstelle Wirtschaftsförderung und Liegenschaften

Manuel Kern | Marktplatz 2 | 78315 Radolfzell

Tel. 07732/81-116

wirtschaftsfoerderung@radolfzell.de

Herr Gröger, Wirtschaftsförderung wurde von Ihnen zur Chefsache erklärt. Warum?

Als ehemaliger Wirtschaftsförderer der Stadt Tuttlingen weiß ich, dass die Wirtschaftsförderung eines der wichtigen Zukunftsthemen ist. Mein Ziel ist es, Radolfzell als Wirtschaftsstandort nach vorne zu bringen und als exzellente Adresse für Unternehmen zu etablieren. In Radolfzell finden Unternehmen optimale Bedingungen vor – dazu gehört die zentrale Lage im süddeutschen Raum, die überregionale Verkehrsanbindung und die gut ausgebaute Infrastruktur. Dies wissen bereits zahlreiche mittelständische Unternehmen, Handwerksbetriebe, familiengeführte Traditionsbetriebe und Firmen aus den technologieorientierten Branchen, die hier ihren Standort haben, zu schätzen.

Für die zukunftsorientierte Entwicklung von Radolfzell betrachte ich es als essenziell, besonders auf die Innovationskraft von kleinen und mittleren Unternehmen zu setzen. Besonderes Augenmerk lege ich zudem auf die Förderung einer innovativen, digitalen und nachhaltigen lokalen Wirtschaft. Ich bin überzeugt: Ein gesamtgesellschaftliches Wachstum kann nur mit einer entsprechend starken Wirtschaftskraft einhergehen. Zusammen mit meinem Team der Wirtschaftsförderung – bestehend aus dem Stabsstellenleiter Manuel Kern sowie Marianne Lindenthal und Monika Wiesner – möchte ich diese Aufgabe für Radolfzell meistern und mit den hier ansässigen Firmen neue, innovative Wege gehen.

Sie haben die Wirtschaftsförderung ausgebaut und zur Stabsstelle erhoben. Was erwarten Sie sich davon?

Ich möchte der Wirtschaftsförderung einen größeren Stellenwert und ein stärkeres politisches Gewicht verleihen. Aus diesem Grund habe ich die neue Stabsstelle auch direkt an das Amt des Oberbürgermeisters angegliedert. Dies soll gewährleisten, dass Unternehmen und Investoren jederzeit eine rasche und dynamische Unterstützung erhalten.

Die Stabsstellenleitung haben Sie neu geschaffen und erst besetzen müssen. Worauf haben Sie dabei Wert gelegt?

Um die Bedürfnisse der Betriebe und deren Entwicklungsziele optimal verstehen zu können, bedarf es eines entsprechend breit gefächerten Hintergrundwissens und eines betriebswirtschaftlichen Grundverständnisses. Manuel Kern bringt diese Kompetenzen mit. Nach seinem wirtschaftswissenschaftlichen Studium war er acht Jahre lang im Bereich der städtischen Wirtschaftsförderung tätig und verfügt zudem über eine fundierte Kenntnis der freien Wirtschaft. Mit seinen Kompetenzen kann sich Manuel Kern zusammen mit seinem Team optimal für den Wirtschaftsstandort Radolfzell einsetzen.

Herr Kern, welche Ziele haben Sie sich für den Wirtschaftsstandort Radolfzell gesteckt?

Radolfzell besitzt eine vielversprechende Wirtschaftsstruktur, bestehend aus einem starken und innovativen Mittelstand, namhaften Weltmarktführern und einer wachsenden Technologiebranche. Diese Eigenschaften und die Stärke des Standorts möchten wir noch mehr zur Geltung bringen und weiter ausbauen. Neben der einzelbetrieblichen Betreuung wird es daher ein besonderer Schwerpunkt unserer Tätigkeit sein, Partnerschaften und Netzwerke aufzubauen, um den Belangen der Radolfzeller Wirtschaft sowohl in der Region als auch überregional stärker Gehör zu verleihen und sie voranzubringen.

Netzwerken – was bedeutet das?

Beim Netzwerken geht es darum, Synergien zu nutzen und Kooperationen und Partnerschaften einzugehen, um zusammen mehr zu erreichen – wovon dann wiederum jeder einzelne Mitstreiter profitiert. Ein gutes Beispiel ist unsere Gründungsmitgliedschaft im neu entstehenden „Bodensee Institut für Technologie“ (BIT), wodurch wir aktiv zur Fachkräftesicherung beitragen. Darüber hinaus fokussieren wir eine großräumige Vernetzung der in der Region ansässigen Betriebe sowie eine engere Zusammenarbeit mit den Hochschulen im Landkreis und in der benachbarten Schweiz, um ein kommunikativ hocheffizientes Wissens-Cluster zu schaffen. Zudem stehen wir in engem Austausch mit der Industrie- und Handelskammer sowie regionalen Handwerksverbänden, Gewerbevereinen und wirtschaftlichen Interessengemeinschaften, um die Belange der Radolfzeller Unternehmen aufzuzeigen und voranzubringen.



Das Team der Wirtschaftsförderung Radolfzell (von links): Marianne Lindenthal, Manuel Kern und Monika Wiesner.



© siedlungswerkstatt Entwicklungsgesellschaft GmbH

Mieterstrom trifft Elektromobilität



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

Im Neubaugebiet der Stadterweiterung Nord entsteht momentan ein neues lebendiges Zentrum, der „Quartiersplatz“, versorgt mit erneuerbaren Energien und hochmoderner Technik. Alles aus einer Hand – dank der Stadtwerke Radolfzell.

Das Projekt beinhaltet unter anderem 27 sozial geförderte Wohneinheiten, eine Kindertagesstätte und eine regionale Bäckerei mit Café. Das Besondere am Quartiersplatz ist nicht allein die Bauweise im KfW 40+ Standard, die Stadtwerke stat- ten den Neubau zudem mit einer Photovoltaikanlage mit rund 70 kWp und einem Stromspeicher mit einer Kapazität 38 kWh aus. Realisiert wird dieses Projekt als Mieterstrommodell.

Mieterstrom ist Energie, die direkt auf oder im Haus erzeugt wird, in diesem Fall durch eine Photovoltaikanlage auf dem Dach des Gebäudes. Der große Vorteil dabei: Der regenerativ erzeugte Strom gelangt direkt an die Mieter – ohne Umweg über das öffentliche Stromnetz. Das trägt dazu bei, dass der Vermieter den Strom preiswerter anbieten kann, denn es fallen keine Netzentgelte, weniger Steuern und Umlagen an. Dank des Stromspeichers wird am Quartiersplatz eine Autarkie von rund 70 Prozent erreicht, lediglich die letzten 30 Prozent der Strom- versorgung werden über das öffentliche Stromnetz abgedeckt.

Neben der Elektrizität ist auch die nachhaltige Wärmever- sorgung des Quartiersplatzes direkt vor Ort durch die Stadt- werke sichergestellt. Diese wird in dem neuen Quartier über die erweiterte Heizzentrale „Schafweide“ geregelt, welche die

benötigte Energie zu 70 Prozent aus Holzpellets erzeugt. Der Primärenergiefaktor, der den ressourcenschonenden Umgang mit Energie misst, liegt bei unter 0,5. Damit erfüllt die geplante Wärmeerzeugung auch die Anforderungen des neuen Gebäude- energiegesetzes. Zudem übernehmen die Stadtwerke Radolfzell den Betrieb des Wärmenetzes sowie die Wartung für die nächs- ten 20 Jahre. Aber das ist nicht die einzige zukunftsgerichtete Form der Daseinsvorsorge durch die Stadtwerke Radolfzell. In der Tiefgarage des Gebäudes traf man alle Vorkehrungen, um Ladeinfrastruktur zu installieren. Das heißt, das Gebäude ist für seine zukünftigen Mieter bestens für Ladevorgänge für Elektro- autos ausgestattet. Und auch der für die Ladung benötigte Strom kommt direkt vom Hausdach. Auf dem Gelände wird zudem eine öffentliche Ladestation installiert.

Und auch beim Internetanschluss kann man auf die Stadtwerke Radolfzell vertrauen. Mit dem Ausbau der Breitbandversorgung kommen die Mieter in den Genuss der aktuell hochmodernsten Anschlusstechnologie, die für eine Internetanbindung derzeit verfügbar ist: Die Glasfaser. Die Stadtwerke garantieren die Übertragungsraten und bieten direkten Service, ohne in einer Warteschleife festzuhängen. Surfen, fernsehen und telefonieren – schnell, zuverlässig und günstig.

Vorteile von Mieterstrom für die Mieter

→ Geringere Stromkosten

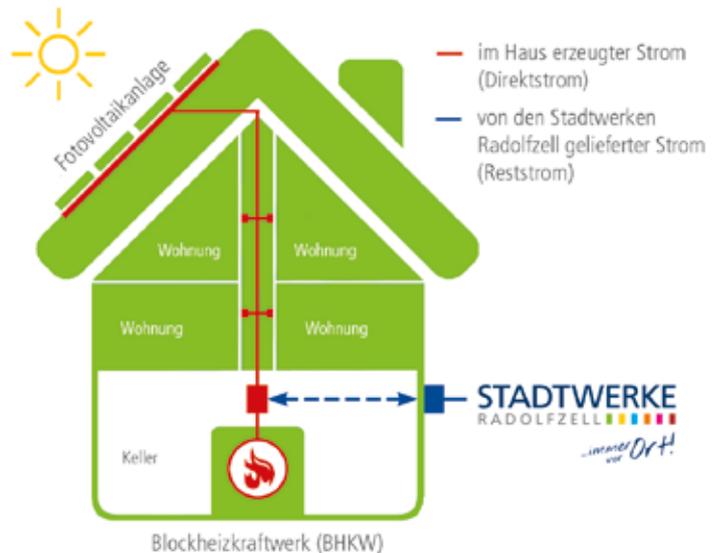
Mieter können mit der Option, Mieterstrom zu nutzen, ihre Wohnnebenkosten senken. Denn der Strom ist günstiger als Strom aus dem öffentlichen Netz.

→ Regenerativ erzeugter Strom

Mieterstrom trägt dazu bei, dass der CO₂-Verbrauch der Mieter sinkt.

→ Kein Zwang

Mieter sind nicht gezwungen, sich für dieses Modell zu entscheiden. Sie haben also keine Nachteile durch das Angebot.



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. 07732-982773 oder mail dialog.ra@autohaus-blender.de

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 89,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 189,-
Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autosvermittlung
BLENDER

AUTOHAUS BLENDER GMBH
Robert-Grawig-Straße 6 78315 Radolfzell

Radolfzeller Fasnet



© Kuhnle + Knödler



© Kuhnle + Knödler

Freitag, 6. Januar
Traditioneller Männerfrühschoppen
Narrizella Ratoldi
10.30 Uhr, Ort siehe
www.narrizella-ratoldi.de

Traditioneller Dreikönigsfrühschoppen
Froschenzunft Radolfzell
Buchenseehalle Güttingen, 10.30 Uhr
www.froschenzunft.de

Frauenfrühschoppen
Narrizella Ratoldi
11 Uhr, Ort siehe
www.narrizella-ratoldi.de

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

Freitag+Samstag, 3.+4. Februar
Bunte Abende
Welsbart-Zunft Möggingen
Mindelseehalle Möggingen, 19.30 Uhr
www.nv-möggingen.de

Samstag-Montag, 4.-6. Februar
Narrenspiegel
Narrizella Ratoldi
4 Vorstellungen
Milchwerk Radolfzell
20 Uhr, So zusätzlich 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Freitag+Samstag, 10.+11. Februar
Bunte Abende
Schoofwäscher-Zunft
Homburghalle Stahringen, 19.30 Uhr
www.schoofwaescher.de

Samstag, 11. Februar
Holzauerball
Holzauergilde der Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Bunter Abend
Narrenverein Moofanger
Litzelhardhalle Liggeringen, 19.30 Uhr
www.moofanger-liggeringen.de

Sonntag, 12. Februar
Kinderball
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Mittwoch, 15. Februar
Hemdglonker-Umzug
Innenstadt Radolfzell, 19 Uhr
Anschl. Preiskleppern im Scheffelhof
www.narrizella-ratoldi.de

Donnerstag, 16. Februar
Schmotziger Dunschdig
Straßenfasnacht in der Kernstadt
und in den Ortsteilen
www.narrizella-ratoldi.de

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

Freitag, 17. Februar
Kindernachmittag
Schoofwäscher-Zunft
Homburghalle Stahringen, 14.30 Uhr
www.schoofwaescher.de

Damencafé
Moofanger Liggeringen
Litzelhardhalle Liggeringen, 14 Uhr
www.moofanger-liggeringen.de

Samstag, 18. Februar
Fasnetumzüge für Kinder
mit Kinder-Narrenbaumstellen
vor dem seemaxx, 10.30 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

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

Bunter Abend
Schimmelreiter Güttingen
Buchenseehalle Güttingen, 19.30 Uhr

Sonntag, 19. Februar
Radolfzeller Fasnetsumzug
mit anschließendem närrischen Treiben
Innenstadt Radolfzell, 13 Uhr

Altenkonzert
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 15 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Kinderball
Moofanger Liggeringen
Litzelhardthalle Liggeringen, 14 Uhr
www.moofanger-liggeringen.de

Montag, 20. Februar
Närrischer Jahrmarkt
Marktplatz Radolfzell, ab 12 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

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

Dienstag, 21. Februar
Fasnetverbrennen
Narrizella Ratoldi
Marktplatz Radolfzell, 19 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de



© Kuhnle + Knödler



© Kuhnle + Knödler



© Gerald Jaraus

→
**Radolfzeller
 Wochenmarkt**

Jeden Mittwoch und Samstag
 Marktplatz Radolfzell

7-13 Uhr



© Marina Kupferschmid

Dauerveranstaltungen Januar-Februar 2023

MARKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Samstag

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg

10-13 Uhr

BEWEGUNG

Jeden Dienstag, 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

Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)

Den Bodensee „schwebend“ erleben

Treffpunkt: Eventcenter Zweirad Joos

10-12 Uhr (Anmeldung erforderlich)

AUSSTELLUNGEN

Mittwoch-Sonntag bis 22. Januar

Gute Zeichen

Mitgliederausstellung 2022

des Kunstverein Radolfzell e.V.

Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Donnerstag-Sonntag bis 12. Februar

Musikstadt - Stadtmusik

Sonderausstellung anlässlich des

250-jährigen Jubiläums der Stadtkapelle

Radolfzell 1772 e.V.

Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

Täglich bis 1. Mai 2023

Skulpturenpfad

Ort: Waldfriedhof

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

Löwergasse 22 | 07732-130 50 82
 am Gerberplatz | info@biocatering-safran.de
 78315 Radolfzell | www.biocatering-safran.de

Janik.
 küchen.
 wohnen.
 stauraum.
 accessoires.

werner-messmer-strasse 1 · 78315 radolfzell · +49 (0)7732 - 8233 539
 kontakt@janik-kuechen.de · www.janik-kuechen.de

→
**Naturschutztage
am Bodensee**

Donnerstag-Sonntag, 5.-8. Januar
Milchwerk Radolfzell

Detaillierte Informationen unter
www.naturschutztage.de



© Simon Ringwald

Veranstaltungen Januar 2023

Montag, 2. Januar

**Neujahrskonzert
der Südwestdeutschen Philharmonie**
„Freunde, das Leben ist lebenswert!“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Mittwoch, 4. Januar

Theaterkomödie „Frau Müller muss weg!“
mit den Kulissenschiebern
Ort: Milchwerk, 19 Uhr

Donnerstag-Sonntag 5.- 8. Januar

Naturschutztage am Bodensee
Größtes Naturschutz-Event im deutschsprachigen Raum
Ort: Milchwerk Radolfzell
Detaillierte Informationen unter
www.naturschutztage.de

Freitag, 6. Januar

Epiphanie - Der Freiheitsimpuls wirkt
Vortrag mit Johannes Stüttgen
Ort: Zeller Kultur e.V., 20 Uhr

Samstag, 7. Januar

Epiphanie - Der Freiheitsimpuls wirkt
Seminar zum Vortragsthema
mit Johannes Stüttgen
Ort: Zeller Kultur e.V., 10-16 Uhr

Dienstag, 10. Januar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze
Naturführung mit dem NABU
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
15-17 Uhr

Donnerstag, 12. Januar

Fastnacht, Fasching und Karneval
Eine Entdeckungsreise mit Prof. Werner
Mezger durch 20 Länder Europas
Ort: Zunfthaus Narizella Ratoldi, 19.30 Uhr

Freitag, 13. Januar

Der hohe Norden zu Gast am See
Vogellexkursion Mettnau
Ort: Mettnau, NABU-Infopavillon
14-15.30 Uhr

Auf dem Landweg nach Indien

Vortrag des Geographen Carsten Schmidt
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 14. Januar

Modellbahn- und Spielzeuggörse
mit privaten und gewerblichen
Ausstellern
Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-15 Uhr

Sonntag, 15. Januar

Neujahrsempfang der Stadt Radolfzell
Ort: Milchwerk Radolfzell, ab 10.30 Uhr

„Tribute to Peter Herbolzheimer“

Big Band der Staatlichen Hochschule für
Musik Trossingen zu Gast in Radolfzell
Ort: Milchwerk Radolfzell, 18.30 Uhr

Samstag, 21. Januar

Flohmarkt
Ort: Milchwerk Radolfzell, 9-16 Uhr

Duo Magic Acoustic Guitars

Musikalische Vielfalt
Ort: Zeller Kultur e.V., 20 Uhr

Sonntag, 22. Januar

**BLICKFANG - Abenteuer weltweit: Mit
dem Bulli von Lissabon nach Lappland**
Livereportage von und mit Peter Gebhard
Ort: Milchwerk, 18 Uhr

Dienstag, 24. Januar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze
Naturführung mit dem NABU
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
15-17 Uhr


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 - 13.00 Uhr
Verkauf · Verleih · Reparatur


Teefachgeschäft
und Teeversand
Löwengasse 8
Radolfzell
fon: 07732 3223
TEE-VOM-SEE.DE



© Kuhnle + Knödler

Veranstaltungen Februar 2023

Samstag, 4. Februar

Joseh – Indie-Folk Konzert

Indie-Folk Musik aus Hamburg
Ort: Zeller Kultur e.V., 20 Uhr

Freitag, 10. Februar

Der hohe Norden zu Gast am See

Vogelkursion Mettnau
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
14-15.30 Uhr

Samstag, 11. Februar

Fahrrad-Codierung

als Diebstahl-Prävention durch den ADFC
Ort: Parkplatz Weltkloster (Garage)
9.30-15 Uhr

Selbsthilfwerkstatt für RadfahrerInnen

Hilfe zur Selbsthilfe der ADFC-Ortsgruppe
Radolfzell
Ort: Parkplatz Weltkloster (Garage)
14-17 Uhr

Dienstag, 14. Februar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Naturführung mit dem NABU
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
15-17 Uhr

Dienstag, 28. Februar

Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Naturführung mit dem NABU
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
15-17 Uhr

Impressum

'zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 1/23, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 8.000 Exemplare

Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Silja Neumaier, 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, Am Seerhein 6, 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.architekten-zimmermann.de

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

Druck: RCDRUCK GmbH & Co. KG, Albstadt

Titelfoto: TSR GmbH, Kuhnle + Knödler

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

© 2023. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

1963 2023 JAHRE
Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad | Ravensburg

FEIERN SIE MIT UNS!

- Seit 60 Jahren Ihr Radhändler in Radolfzell & Umgebung
- Riesige Auswahl & Markenvielfalt an unseren 6 Filialen auf über 10.000 m²
- Onlineshop mit über 15.000 (E-)Bikes am Lager

Zweirad Joos GmbH & Co. KG | Schützenstr. 11 + 14 | Radolfzell
www.zweirad-joos.de | www.fahrradlagerverkauf.com

Schlör
BODENSEE

Stillen Sie Ihren Durst!
Herzlich Willkommen in unserem
Getränkemarkt

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

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

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Brennerlei-Überraschung aus Reute, gestiftet von Stefan Riegger
- » 3 x Schnupperklettern für zwei Personen im Kletterwerk Radolfzell

GEWINNSPIELFRAGE:

Welcher strenge Winter ist in der Chronik der Stadt Radolfzell wiederzufinden?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 25. Februar 2023 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.

Randnotiz: 40 Jahre Bodensee-Radweg

Die Radbegeisterten unter den Einheimischen und Urlaubern können sich auf die Saison freuen: Der Bodensee-Radweg feiert 2023 sein 40-jähriges Bestehen. Das gesamte Jahr über finden aus diesem Anlass verschiedene Aktionen statt. So lädt das Jubiläumsjahr 2023 dazu ein, die Vierländerregion Bodensee im Gesamten kennenzulernen – mit vielen neuen Touren und Routen. Rechtzeitig zum Auftakt erscheint eine neue Bodensee-Radwegkarte – mit vielen neuen Tipps, Ideen und Attraktionen, die Lust darauf machen, sich aufs Rad zu schwingen. Rund 270 Kilometer misst die gesamte Rundstrecke und lässt sich bequem in drei bis sieben Tagen erfahren. Sei es zur Blütezeit oder zum goldenen Herbst – eine Umrundung des Sees ist immer ein Erlebnis. Radolfzell, direkt am Bodensee-Radweg gelegen, ist bester Ausgangspunkt, um mit flacher Streckenführung zu starten. Die gute Infrastruktur für Radler einschließlich Radhotel und schönen Einkaufsmöglichkeiten macht Radolfzell zum idealen Boxenstopp. Also keine Zeit versäumen und das Bike früh im Jahr startklar machen.



Text: Marina Kupferschmid

© Fotolia / Racle Fotodesign

zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2023

Das nächste 'zeller magazin' erscheint am 1. März 2023. 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

BIN HEUT' MAL WIEDER „ENORM IN FORM“!



TRIO

50 JAHRE

Unveränderlich veränderlich

Wir feiern mit top Angeboten!
Seit 1888 in Radolfzell



COR



wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

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

bodensee 
therme
konstanz

... Zeit für mich

Täglich von 9 bis 22 Uhr
Sauna ab 10 Uhr
Dienstags Damensauna

Die Konstanzer Bäder – ein Teil der STADTWERKE KONSTANZ GmbH 



Wärme. Wasser. Leben.

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

bo ra
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****

www.bora-hotsparesort.de

Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell

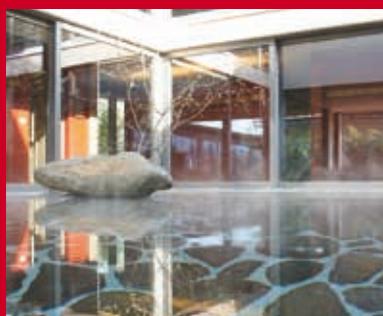
T 00 49 - 77 32 - 950 400

Wärme. Wasser. Leben.



die sauna|oase am see

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



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

www.bora-sauna.de