

,zeller

magazin

Radolfzell am Bodensee

2020
Juli - August

AUF AN'S WASSER

Stadt der vielen Seen

GRILLEN UND CHILLEN

Die schönsten Plätze

DIE WIEDERKEHR DER HAUSHERREN

Kabinettausstellung im Stadtmuseum



METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin



Wärme. Wasser. Leben.

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

bo ra
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****



www.bora-hotsparesort.de



Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 00 49 - 77 32 - 950 400

Wärme. Wasser. Leben.



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





Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Radolfzell am Bodensee mit seiner weitläufigen Naturlandschaft bietet beste Möglichkeiten, den mit Abstand schönsten Sommer zu genießen. In diesem Jahr, wo alles anders ist, können wir uns einmal mehr glücklich schätzen über unser Urlaubsparadies vor der Haustüre, das uns selbst stimmungsvolle

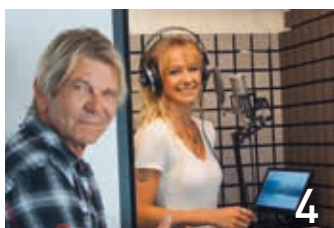
Sonnenuntergänge nicht vorenthält. Viele haben in den vergangenen Wochen gelernt, dass man nicht weit wegfahren muss, um Neues zu erleben. Schon gar nicht, um sich zu erholen. Auch daheim kann man gut in Urlaubsstimmung kommen – chillen am Wasser, eine Schifffahrt machen, gut essen gehen, Ausflüge unternehmen, Museen besuchen, beim Shoppen unsere große Freiluftgalerie in der Stadt anschauen, auf Fototour gehen und, und, und. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen für den Heimaturlaub die schönsten Grillplätze, die Seenvielfalt rund um Radolfzell und wollen auch Lust machen, einmal die schmucken Ortsteile von Radolfzell zu erkunden. Für Genießer ist die Region ein Schlaraffenland, das jede Menge schmackhafte Pro-

dukte für die Regionalmarke „Gutes vom See“ hervorbringt, die wir Ihnen vorstellen. Unterstützen Sie unsere Gastronomie und unseren Handel, die in den letzten Monaten neue Serviceangebote geschaffen haben. Einen Überblick über die vielen Geschäfte verschafft der neue Einkaufsführer der Aktionsgemeinschaft Radolfzell. Sicher ist der Radolfzeller Veranstaltungskalender nicht ganz so gefüllt wie sonst. Aber die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH verfolgt die aktuellen Entwicklungen und prüft Möglichkeiten, die Konzepte von beliebten Veranstaltungen so anzupassen, dass Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden können. Auch über neue Veranstaltungsformate wird nachgedacht. Lassen Sie uns deshalb mit Zuversicht in die nächsten Wochen gehen.

Wir freuen uns auf Sie. Bleiben Sie gesund!

Ihre Nina Hanstein
Geschäftsführerin
der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

INHALT



4



6



8



10



14

Neues von Matthias Reim	4-5
Appetit auf „Gutes vom See“	6-7
Auf an's Wasser	8-9
Die schönsten Grillplätze	10-11
Kultur: Hausherrenfest mit Ausstellung	12-13
Stadtmuseum: Die „Weiße Fahne“ wird Exponat	14
Villa Bosch: Kunst zum Ausleihen	15
3. Radolfzeller Musik Festival wird auf 2021 verschoben	15
„Bleiben Sie gesund und optimistisch“	16-17
Schiff Ahoi für echtes Seegefühl	18
Die METTNAU – das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
Große Freiheit unter Segeln	25
Sechs Ortsteile – eine Stadt	26-27
Sag mir, wo die Vögel sind	28-29
Akademie für Sport und Gesundheit: Profis für Fitness- und Gesundheitsausbildung	30-31
Stadtwerke: Fünf-Sterne-Hotel für Insekten	32-33
Veranstaltungen Juli – August 2020	34-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



18



25



28



30



32

Neues von Matthias Reim

Pause als Sänger – stark als Produzent

Das Musiker-Paar Matthias Reim und Christin Stark hat die Zeiten von Corona kreativ genutzt. Sie haben ein neues Album für die 30jährige Sängerin produziert. Und obwohl beide es lange Zeit für ausgeschlossen hielten, überrascht das Album mit ihrem ersten gemeinsamen Duett.

Von außen ein ganz normales Einfamilienhaus in einer guten Wohngegend von Stockach. Innen ein Dorado für Musiker! Das Künstlerpaar Reim-Stark empfängt die Presse neuerdings in neuen Räumlichkeiten: Im Eingang ein opulenter Spiegel, an der gegenüberliegenden Wand eine stattliche Anzahl von Goldenen Schallplatten mit dem Konterfei des Sängers. Eigentlich hat er sich in seiner 30jährigen Karriere kaum verändert. Die blonden Haare, die schlanke Statur sind geblieben. Vielleicht ein paar Falten mehr. „Unser neues Tonstudio!“, verkündet er nicht ohne Stolz. „Willste mal gucken?“ Und schon beginnt er mit einer Führung durch das Haus. Helle Räume, Technik, soweit das Auge reicht. Zwischen Boxen, Mischpult, Computer und einer schalldichten Kabine mit Kopfhörern und Mikrofon findet man häusliche Gemütlichkeit. Ein großes Sofa zum Reinkümmeln, eine weiße Hochglanzküche mit mittig großem Kochblock, großzügige Bäder, eine private Chill-Area mit Boxspringbett, XXL-Fernseher und Whirlpool. Und Gitarren. Überall hängen Gitarren. „Ich liebe diese schwedische Gitarrenmarke“, sagt Reim, als er meine neugierigen Blicke bemerkt. „Die erste Gitarre von denen habe ich zur Konfirmation bekommen, das war der Schlüssel zu meiner Karriere. Seitdem bin ich der Marke treu geblieben.“ Im Erdgeschoss und Keller sind zwei voll ausgestattete Tonstudios, die die Herzen eines jeden Musikers höher schlagen lassen. Volles Equipment, High-Tech in Wohlfühlambiente. Vom Keller aus führt unter dem Garten ein kleiner Tunnel zur Garage. „Wenn wir mal keine Lust auf unangemeldete Fotografen haben, dann fahren wir direkt in die Garage“, sagt Reim schulterzuckend. Auf die Frage, ob er tatsächlich immer noch mit Paparazzi zu tun hätte, antwortet er: „Ich weniger. Aber jetzt geht es um Christin.“

Matthias Reim ist Vollblutmusiker. Ihm ist das gelungen, wovon viele Musiker wohl träumen. Seit über 30 Jahren steuert er mit seiner deutschsprachigen Musik auf Erfolgskurs. Mit seinem letzten Album, MR20, ist er seit über sechs Monaten erfolgreich in den Charts, mittlerweile hat das Album längst Goldstatus erreicht. Für dieses Jahr waren gut 45 Konzerte geplant. Eines davon im September beim Milchwerk Festival in Radolfzell. Darauf hatte er sich ganz besonders gefreut. Schließlich hat er eine zeitlang in Radolfzell auf der Mettnau gewohnt und den Bodensee bezeichnet er schon lange als seine Heimat. Sein Alltag ist von Terminen bestimmt. Mindestens zwei bis drei Tage pro Woche ist er unterwegs, dazwischen zu Hause. Zu Hause, das ist seit dem Jahr 2017 Stockach, unweit seines neuen Tonstudios. So sah bis Februar sein Alltag aus. Dann kam Corona. Die Konzerte wurden alle verschoben. Zack – von einem Tag auf den anderen war alles anders. „Zuerst waren wir unsicher, wussten nicht, was auf uns zukommen würde, wann wir wieder auftreten können“, erzählt Christin. „Aber den Kopf in den Sand zu stecken, das geht für uns gar nicht! Wir haben die Pause in kreative Energie umgewandelt und die Ruhe dafür genutzt, am Ball zu bleiben, im Flow zu sein,

um mein neues Album zu produzieren.“ Die Idee zum Album entstand spontan, irgendwann nachts. Anfangs war nur eines klar, der Titel des Albums: „Stark“. Und es sollte auf Christin zugeschnitten sein. Keine klassischen Schlager-Synthie- Rhythmen, sondern rockig, mit Pop-Elementen und deutschsprachigen Texten, die neben den Themen von Beziehung und Liebe gesellschaftskritisch und mutig sind. Songs, wie man sie wahrscheinlich von der zierlichen Blondine nicht erwartet. „Ich singe ebenso über häusliche Gewalt wie über Prostitution. Jedoch sind das keine traurigen oder aggressiven Songs“, erklärt Christin. „Sie sind frech, laut, mit starker Stimme, teils rockig, vielleicht sogar überraschend. Irgendwie sind sie so wie ich. Da erwartet auch kaum jemand, dass ich tätowiert bin, Lederjacken trage, Motorrad fahre.“ Und dann lüftet Christin ein Geheimnis. „Auf dem Album ist auch ein Duett von Matthias und mir. Unser erstes!“ Sie wirkt fast ein wenig verlegen, als sie hinzufügt: „Das ist eher zufällig entstanden, aber wir sind beide total geflasht von dem Ergebnis.“

Was im Interview auffällt, ist die Rollenverteilung zwischen dem Musiker-Paar. Während sich Christin in der Vergangenheit eher im Hintergrund gehalten hatte, sprüht sie jetzt voller Energie. Matthias Reim sitzt da, beobachtet seine Partnerin und grinst. Er wirkt äußerst entspannt. Ab und an zieht er an seiner E-Zigarette. Meinen fragenden Blick beantwortet er: „Christin hat mit dem Tabak aufgehört, ich auch. Bis auf mein Ritual. Das gebe ich nicht auf.“ Mit seinem Ritual meint er den Abendausklang. Nach jedem Konzert rauche er eine Zigarette und trinke ein Bier. Das will er sich bewahren. Aber sonst lebt der Künstler möglichst gesund. Hatte er sonst täglich um die 30 Zigaretten geraucht, freut er sich nun, dass es „in der Bude nicht mehr nach Qualm stinkt“. Außerdem macht er seit seiner Herzerkrankung im Jahr 2015 regelmäßig Sport. „Dazu haben die mich in der Reha-Klinik auf der Mettnau gebracht und ich führe das konsequent weiter“, erzählt er. „Schließlich will ich fit sein für die Konzerte, die dann nach den Corona-Lockerungen wieder anstehen.“ „Auf die freue ich mich schon riesig!“ Corona beschäftigt ihn. Auch wenn er als Produzent von Christins Album arbeitsmäßig momentan ausgelastet ist, gehen die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie nicht spurlos an ihm vorbei. Sein Sohn Julian und seine Tochter Marie-Louise (aus der Ehe mit Schlagersängerin Michelle) starteten gerade ihre Gesangskarriere, als der Lockdown kam und alle Auftritte abgesagt wurden. Gerade für einen Karrierestart ist das der Super-Gau. „Es ist doch klar, dass ich sie unterstütze“, sagt Matthias Reim. „Sie sollen schon ihr Ding machen und musikalisch selbstständig sein, aber dass ich ihnen beratend zur Seite stehe und sowieso für alle meine Kinder finanziell da bin, das ist doch klar.“ Während Matthias Reim noch einmal eine Tasse Kaffee aus der Küche holt und dann genüsslich an seiner E-Zigarette zieht, verabschiedet sich Christin schon wieder. Ein Interview-Termin, per Livestream. Eines von vielen, das sie in diesen Tagen gibt. Und Matthias wirkt entspannt, zeigt noch seine Terrasse und den Teich mit Koi-Karpfen. Schließlich sagt er: „Das Tonstudio ist für uns ein richtiger Lebensraum und das perfekte Ambiente für Kreativität. Wir genießen das Leben in der Bodenseeregion unendlich und haben alles, was wir brauchen. Hammer, oder?“



Christin Stark und
Matthias Reim im
Tonstudio ...

... kreativ sein, ständig
feilen und verbessern.



Christin profitiert von der Erfahrung
ihres Lebensgefährten, hat aber
durchaus ihren eigenen Kopf.
Diskussionen sind vorprogrammiert.



Am Ende sind die beiden
sich doch einig!



INTERVIEW UND FOTOS **NICOLA M. WESTPHAL**

Appetit auf „GUTES VOM SEE“

„Gutes vom See“ – der Name ist Programm. Die Marke steht für schmackhafte, hochwertige Lebensmittel aus unserer einzigartigen Kulturlandschaft. Und für engagierte Erzeuger, Lieferanten, Händler und Gastronomen, die sich mit Leidenschaft und Herzblut für eine nachhaltige Förderung der Bodenseeregion als Wirtschafts- und Naturraum einsetzen.

Geschenkkorb
zu gewinnen!

siehe Seite 38





Stellvertretend für die Mitglieder des Netzwerkes „Gutes vom See“ aus dem Radolfzeller Raum sind hier links die Imkerei Christian Grisard und rechts Sabine Seeliger von der Streuobstmosterei Stahringen.

Das Netzwerk des 2004 gegründeten Vereins „Gutes vom See“ besteht aus 100 Landwirten, Gemüse- und Obstbauern, Winzern, Metzgereien, Bäckereien, Getränkeherstellern und Gastronomen am Bodensee.

Mit dabei sind aus dem Radolfzeller Raum: die Streuobstmosterei Stahringen, Schlör Bodensee Fruchtsäfte, die Imkerei Christian Grisard, die fairfleisch GmbH, das Restaurant Strandcafé Mettnau, das NaturFreundehaus Bodensee in Markelfingen und das Restaurant Grüner Baum in Moos.

Der Sommer und der Herbst gehören zu den schönsten und farbenfrohesten Zeiten in der Natur- und Kulturlandschaft am Bodensee. In der Hochsaison, wenn am See alles wächst und gedeiht, hat „Gutes vom See“ mehr als 350 Produkte im Angebot: Salate, Gemüse, Beeren, Äpfel, Säfte, Wein, Bier mit Hopfen von Feldern am See, Eier, Nudeln, Fische aus dem See und vieles mehr. Nicht jeder kann Mitglied werden. Wer dabei sein will, muss bestimmte Qualitäts-Kriterien erfüllen. Grundlage ist die umweltschonende Produktion, entweder nach den Regeln des Qualitätszeichens oder nach Bio Baden-Württemberg. Erzeugt und verarbeitet werden dürfen die Produkte nur in einem 40-Kilometer-Radius vom See aus. Ferner haben sich die Erzeuger verpflichtet, zehn Prozent ihrer Produktionsfläche extensiv zu bewirtschaften, um der Kulturlandschaft auch etwas zurückzugeben.

Längst hat sich „Gutes vom See“ als beliebtes Qualitätsprädikat

entwickelt, was sich darin zeigt, dass in den letzten Jahren immer mehr Menschen zu Lebensmitteln dieser Regionalmarke greifen, gerne ein paar Cent mehr in Kauf nehmen, auch im Bewusstsein, dass sie kleinbäuerliche Strukturen am Leben erhält und Arbeitsplätze sichert. Auch in Corona-Zeiten kann Jürgen Riedlinger von der Geschäftsstelle des Vereins **Gutes vom See e.V.** ein positives Fazit ziehen. „Unsere regionalen Erzeuger hatten schön viel Arbeit“ berichtet er. Doch was haben regionale Lebensmittel mit Corona zu tun? „Je größer das Unbekannte, desto größer sind die Sorgen und Ängste der Menschen, der Gegenpol ist das Bekannte und Vertraute“, schildert er seine Sicht der Dinge. „Unsere regionalen Lebensmittel bieten den Kunden ein gutes Gefühl. Viele suchen Vertrauen und Verlässlichkeit. Hier arbeiten Menschen, die ihnen bekannt sind, mit Leidenschaft für gute Lebensmittel: der Erzeuger auf dem Acker der vorderen Höri, der Streuobstsafte an der Presse, der Landwirt mit seiner Schweinehaltung auf Stroh oder der Imker mit seinen fleißigen Helferinnen. Sie können diesen Menschen bei der Arbeit über die Schulter sehen, sie über das Produkt und die Herstellung fragen, diese Menschen und ihre Arbeit wertschätzen, indem Sie ihre Produkte kaufen und später zu Hause etwas Köstliches zubereiten. Oder Sie lassen sich einfach bei unseren Gastronomen verwöhnen. Einfach schön, dass wir sie haben – die regionalen Lebensmittel und die Menschen dahinter.“

Informationen unter www.gutes-vom-see.de



Auf an's Wasser!

OB BADEN IM KÜHLEN NASS ODER CHILLEN IN DEN BÄDERN – RADOLFZELL AM BODENSEE MIT SEINER VIELZAHL AN SEEN UND FREIBÄDERN IM UNMITTELBAREN UMLAND BIETET MIT ABSTAND BESTE MÖGLICHKEITEN, DEN HEIMATSOMMER AM WASSER ZU GENIESSEN.

1 Das im letzten Jahr renovierte Seebad (zentrumsnah) lädt mit einer schönen Terrasse zum Genießen ein. **2** Das Strandbad im hinteren Bereich der Mettnau mit großzügigen Liegeflächen ist der perfekte Aufenthaltsort für Groß und Klein. **3** Der Böhlinger See ist ein Natursee. Die Badeanstalt mit Einkehrmöglichkeit und das Bistro mit Biergarten nebenan ist auch für Radler ein beliebtes Ziel. **4** Weitläufig sind auch die Anlagen am NaturFreundehaus in Markelfingen, direkt am Seearm „Markelfinger Winkel“. **5** Bei Güttingen locken die Buchenseen mit Liegewiese und Kiosk. **6** Das Strandbad am Campingplatz Markelfingen mit allem, was sich Familien wünschen.







FOTO AG SEEGANG

Die schönsten Grillplätze

Ein Tag an der frischen Luft macht hungrig und Grillen gehört zum Heimatsommer einfach dazu. Ob direkt am Wasser, mit Seesicht oder im Wald – in und um Radolfzell gibt es viele schöne, lauschige Plätze für das Grillvergnügen. Einige stellen wir hier vor.

Weitere Tipps finden Sie unter www.radolfzell-tourismus.de

1 Grillplatz „Brand“ in Liggeringen

Der aussichtsreiche Grillplatz im höchstgelegenen Ortsteil von Radolfzell liegt am Waldrand am Parkplatz Brand gegenüber des Aussichtshügels Schneckenberg. Hier sind drei feste Grillstellen mit Sitzgelegenheiten vorhanden. Mehrere Wanderwege, darunter der Premiumwanderweg Seegang, führen an diesem Grillplatz vorbei. Herrlich, um einen Wandertag hier ausklingen zu lassen.



2 Grillplatz in Markelfingen

Die öffentliche Grillstelle liegt unweit des Bodensees neben dem Campingplatz Markelfingen. Von der Ortsmitte Markelfingen kommend befindet er sich nach dem Bahnübergang auf der linken Seite. Besonders schön an heißen Tagen – entspannen und abkühlen am See.



3 Grillplatz im Altbohl

Wunderschön idyllisch im Radolfzeller Wald nahe des Schützenvereins liegt dieser Platz, der auch zu einem gemütlichen Verdauungsspaziergang einlädt. Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielen will, bietet eine halboffene Holzhütte Unterschlupf.



4 Grillplatz auf dem Herzengelände.

Direkt am Radolfzeller Seeufer, nur wenige Meter vom Wasser entfernt, ist neu auf Initiative des Radolfzeller Jugendgemeinderates eine halboffene Holzhütte mit Grillstelle, Sitzmöglichkeiten und schöner Holzliege zum Relaxen entstanden. Ein idealer Ort zum Chillen für alle Generationen. Mit Premiumsicht auf den See!



5 Grillplatz beim Bootsverleih

Den Wind um die Nase wehen lassen, dem Treiben der Segelboote zuschauen und vielleicht Lust auf eine Tretbootfahrt bekommen – der Grillplatz in Höhe des Bootsverleihs am Radolfzeller Seeufer nahe dem Yachthafen kombiniert Gaumenfreuden mit mehrfachem Sommerglück.





KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Hausherren-Verehrung IM STILLEN

In diesem Jahr
ist alles anders:
Das gilt auch für die
höchsten Feiertage
der Stadt Radolfzell.

Eines der drei
Hausherren-Reli-
quiare im Münster:
Das Bursareliquiar
mit der Gravur
der Hausherren
auf der Rückseite



FOTO CHRISTOF STADLER

„Wir sind Heiligen verbündet – Bürgen einer besseren Welt“. So dichtet Bruno Eppler und beschreibt in seiner neuen Fassung des Hausherrenliedes, was die Heiligenverehrung in Radolfzell ausmacht: sich verbündet wissen mit jenen, die bei Gott sind und deren Leben ein Zeugnis ist für das Reich Gottes.

Die Namen **Theopont**, **Senesius** und **Zeno** sind hier in aller Munde und in dieser doch eigenartigen Bezeichnung „Hausherren“ geläufig. Das Hausherrenfest am dritten Juliwochenende ist durch Generationen hindurch ein bedeutender Festtag der Stadt und nicht wegzudenken. Radolfzeller, wo sie auch leben, führt der Weg zu diesem Fest an die Wurzeln zurück. Man trifft sich, erfährt voneinander und genießt die Vielfalt des Festes in einer gewachsenen Festkultur.

In diesem Jahr ist alles anders. Zog man früher in Bitt- oder Dankprozessionen zu den Hausherren, schränken Schutzmaßnahmen dies heute ein. „Wir werden nach einer anderen Form suchen, diese Tage zu begehen und auch die gottesdienstlichen Feierformen entsprechend zu gestalten“, kündigt Pfarrer Heinz Vogel, Leiter der Seelsorgeeinheit St. Radolf, im Vorfeld des Hausherrenfestes an.

Von Freitag bis Sonntagabend – so sieht der vorläufige Rahmen es vor – werden in zwölf unterschiedlichen gottesdienstlichen Feiern im Münster Menschen zum Gebet zusammenkommen. Feiern der Eucharistie, Morgenlob, Nachtgebet, Bach-Kantate, der Blick auf die drei Reliquiare (Hausherrenschrein, Dreiturmreliquiar,

Bursareliquiar) und deren Bedeutung und die Möglichkeit zum eigenen Verweilen im Münster werden in diesem Jahr die Festzeit prägen. Der weltliche Teil des Festes mit den traditionellen Veranstaltungen an der Uferpromenade ist von der Stadt Radolfzell komplett abgesagt worden.

„Wir sind Heiligen verbündet – das ist nicht beschränkt auf bestimmte Tage im Jahr“, macht Pfarrer Heinz Vogel deutlich. Es gehe um eine Grundhaltung des Verbündetseins und eine Lebenshaltung. „Diese drei Hausherren führen uns über den Ort Radolfzell hinaus, über unsere Landesgrenzen und unseren Kontinent. Diese Drei aus anderen Ländern und Kontinenten haben hier „Heimat“ gefunden, weil sie bei Menschen ankommen konnten. Wenn manches ihrer Lebensgeschichte nicht fassbar ist und legendär, prägen sich die Namen ein und stehen für die Vielen im Laufe der Menschengeschichte, die als gottsuchende und gläubende Menschen „Bürgen einer besseren Welt“ geworden sind. Gerade in einer Zeit, in der der Begriff der „Rasse“ noch in den Köpfen und Herzen spukt und es die Erfahrung von Rassismus gibt, ist die Verehrung der drei heiligen Hausherren ein Bekenntnis zu Gott und der Achtung der Menschenwürde.“

An der Gestaltung der Festtage kann sich je nach Corona-Vorgaben noch einiges ändern. Der finale Ablauf wird auf der Homepage der Kirchengemeinde, im Pfarrblatt und in der Tagespresse bekannt gegeben.



KULTUR
Radolfzell
STADTMUSEUM

DIE WIEDERKEHR der Hausherren



Unter dem Titel „Return of the Hausherren“ widmet das Stadtmuseum ab 17. Juli den Schutzpatronen der Stadt Radolfzell eine Kabinettausstellung.

Alt-Radolfzell mit seinen Hausherren
Ölgemälde, 18. Jahrhundert
Theopont, Senes und Zeno
thronen zusammen mit Maria im Wolkenhimmel über der Stadt.

Anlass für die Ausstellung ist der Verkauf einer wertvollen, historischen Ofenkachel mit dem Bildnis der drei Hausherren und der Inschrift „S. Senesius m. S. Theopont m. S. Zeno“. **Der Statt Radhold-Zell Patronen oder sogenannte H. Haus-Herren deren Miracül-würkende H.H. Reliquien daselbst aufbehalten werden. 1738**. Die Kachel, die wohl ursprünglich zum Ofen eines wohlhabenden Hauses in Radolfzell gehört hat, tauchte Ende 2019 in einem Roterdamer Auktionshaus auf. Gekauft wurde sie von einem Berliner Kunstsammler, der ursprünglich aus dem Bodenseeraum stammt. Als Leihgabe wird die Kachel nun dem Stadtmuseum für die Dauer der Ausstellung zur Verfügung stehen, bei der die Radolfzeller die vorübergehend heimgekehrten Hausherren bewundern können.

Eine Rückkehr erwartet die Besucher im doppelten Sinn: Die Ausstellung möchte sie nämlich auch zurück zu den Anfängen der Hausherrengeschichte mitnehmen. Wer waren Theopont, Senesius und Zeno? Wie sah ihre Lebenswelt aus? Trugen sie wirklich die mittelalterlichen Bischofsgewänder, in denen wir sie kennen? Und was predigten sie?

Der englische Ausstellungstitel ist eine Anspielung auf das deutsche Videospiel „Return of Medusa“, das 1991 für Amiga und Atari Konsolen erschien und in dem sich der Spieler in einer undefinierten Vergangenheit durch geheimnisvolle Wüstenstädte, fremde Zivilisationen und vorchristliche Kultstätten bewegt.

Ebenso ungreifbar und mysteriös scheinen z.T. die Lebensgeschichten der Radolfzeller Hausherren, die die Geburt des Christentums im Chaos des zusammenbrechenden Römischen Reiches vorantrieben. In Mauretanien und der antiken Stadt Nikomedia wurden sie nicht nur von Dämonenbeschwörern bedroht und von den Römern, die um ihre alten Götter kämpften, sie waren sogar Mordanschlägen von ägyptischen Zauberern ausgesetzt. In der Ausstellung **„Return of the Hausherren“** laden Theopont, Senesius und Zeno die Besucher ein, in die Zeit um das Jahr 300 nach Christus einzutauchen, als sich mit der Antike ein Zeitalter verabschiedete, das die zwei größten Weltreligionen – Christentum und Islam – noch nicht kannte.

Weitere Informationen zur Ausstellung unter
www.stadtmuseum-radolfzell.de



Die „Weiße Fahne“ wird Exponat im Stadtmuseum

Bereits seit 2010 spricht die ortsgeschichtliche Dauerausstellung im Stadtmuseum auch die Zeit des Nationalsozialismus in Radolfzell und die Geschichte der ehemaligen SS-Kaserne an. Nun ist die Ausstellung um einen weiteren Gegenstand reicher, der maßgeblich das Schicksal der Stadt mitbestimmte: Seit Ende Juni wird dort das Laken präsentiert, das als weiße Fahne bei Kriegsende 1945 die Stadt vor der völligen Zerstörung rettete.

Die Fahne ist eine Dauerleihgabe der Münsterpfarre und erinnert nicht nur an bange Stunden, in denen das Schicksal Radolfzells auf Messers Schneide stand, sondern auch an die mutigen Personen, die entgegen der fanatischen Verteidigungsbefehle der SS-Kampfkommandatur die fast kampflöse Übergabe der Stadt an die französische Armee einleiteten.

Was war damals am 25. April 1945 geschehen? Am frühen Morgen meldeten Luftschutzbeobachter auf dem Münsterturm Truppenbewegungen der 1. Französischen Armee vor Böhringen und Überlingen am Ried. Auf Befehl des Kampfkommandanten wurden die Panzersperren und Stadteingänge geschlossen, und SS-Leute zwangen ältere Männer des Volkssturmes zu Arbeiten an den Sperren. Dann begann der französische Beschuss mit Panzergranaten und mittlerer Artillerie. Die deutsche Seite – Kampfkommando unter „Kampfkommandant“ Reichardt, Wehrmacht und SS – erwiderte das Feuer. Mehrere Wohnhäuser wurden getroffen, die Pumpenfabrik Allweiler geriet in Brand. Die Beschießung kostete sieben Menschenleben.

Gegen Mittag nahm ein französischer Offizier von Böhringen aus Kontakt mit der Stadt auf und drohte ihre Bombardierung an. Nach Ablauf einer vereinbarten Feuerpause nochmals ein Anruf: „Hier spricht der Kommandeur der französischen Armee. Ist der Herr Bürgermeister bei Ihnen? Sagen Sie dem Bürgermeister, wenn die unsinnige Schießerei in Radolfzell nicht sofort aufhört, wenn Sie die SS nicht aus der Stadt jagen, wenn Sie die Panzersperren nicht sofort öffnen, werde ich in aller kürzester Zeit 30 bis 40 Flugzeuge schicken. Ich werde schwere Artillerie auffahren lassen und die Stadt zu einem Trümmer- und Aschenhaufen machen lassen. Haben Sie mich verstanden?“

Dagegen erklärte der SS-Kampfkommandant, Radolfzell sei unter allen Umständen zu halten. „Wer an kampffähigen Männern zurückgeht, ohne zu kämpfen, wird erschossen.“ Daraufhin forderte der französische Befehlshaber die Stadt auf, „ein äußeres Zeichen (weiße Fahne) zu setzen“, andernfalls erfolge die angedrohte Zerstörung der Stadt. Endlich zeigte Kampfkommandant Reichardt Einsicht und zog die restlichen Truppen nach Osten ab.



FOTO CHRISTOF STADLER

Die weiße Fahne von 1945 im Liebfrauenmünster Radolfzell, aufgestellt zum alljährlichen Gedenkgottesdienst am Jahrestag.

Wenige Minuten danach ließ Stadtpfarrer Josef Zuber über seinen Vikar Karl Ruby eine weiße Fahne am Münsterturm hissen. Eine zweite Fahne wurde auf Veranlassung von Gastwirt Volk auf dem Kamin der Obstbaugenossenschaft hochgezogen. Nachdem die weiße Fahne gehisst worden war und sich erklärtermaßen keine Truppen mehr in der Stadt befanden, gaben die Franzosen den Befehl zum Einmarsch. Gegen 14 Uhr rückten die ersten Panzer ein. In den Stunden darauf erfolgte die vollständige Besetzung.

Christof Stadler, ehrenamtlicher Denkmalpfleger und mit der lokalen Geschichte bestens vertraut, wird am Freitag, 6. November 2020, die dramatischen Ereignisse zum Kriegsende in Radolfzell in seinem Vortrag „Und wenn das ganze Nest dem Erdboden gleich gemacht wird ... Das Kriegsende 1945 in Radolfzell“ rekapitulieren und an die Bewahrung der Stadt Radolfzell vor 75 Jahren erinnern. Ort und Zeit des Vortrags werden noch bekannt gegeben. Weitere Details zu diesen spannenden Vorgängen sind auch in der Stadtchronik „Radolfzell am Bodensee. Die Chronik“ von 2017 nachzulesen. Die Chronik ist im Buchhandel und im Stadtmuseum erhältlich.



KULTUR
Radolfzell
VILLA BOSCH

Kunst zum Ausleihen

In der Artothek der städtischen Galerie Villa Bosch werden zeitgenössische Kunstwerke für einen Zeitraum von ein bis drei Monaten gegen eine geringe Gebühr zur Ausleihe angeboten.

In vielen größeren Städten gibt es mittlerweile Artotheken – die allererste Artothek in Deutschland entstand 1952 in Berlin – die sich einer steigenden Nachfrage erfreuen. Die Radolfzeller Artothek öffnete erstmals am 2. Oktober 2015 zur Kulturnacht ihre Türen für die kunstinteressierte Kundschaft.

Vielen Radolfzeller Künstlerinnen und Künstlern lag es am Herzen, sich besser vernetzen und austauschen zu können und eine Plattform für ihre Werke zu bekommen. Daraus entwickelte sich die Idee der Artothek, deren Einrichtung in der Villa Bosch dank Spenden der Werner und Erika Messmer-Stiftung dauerhaft installiert wurde. Verschiedene bekannte Künstlerinnen und Künstler aus der Region bieten hier pro Jahr bis zu acht ihrer Bilder oder Skulpturen zur Ausleihe an.

Aus rund 100 Kunstwerken kann man sich derzeit sein persönliches Kunstwerk auswählen. Ein tolles Angebot für alle, die beispielsweise ihr eigenes Wohnzimmer mit Original-Werken verschönern möchten. Und sollte man sich am Ende gar nicht mehr von dem Kunstwerk lösen können, besteht bei den meisten Bildern auch die Möglichkeit, diese käuflich zu erwerben.

Einmal pro Monat ist die Artothek für alle Kunstinteressierten zugänglich. Aufgrund der Schließungen von Kunst- und Kultur-



FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL

einrichtungen durch die Corona-Pandemie war die Artothek in den Monaten März, April und Mai nicht geöffnet. Daher endet die Saison 2019 / 2020 nicht wie geplant Ende Juli, sondern wurde bis in den Oktober erweitert.

AKTUELLE AUSLEIH-TERMINE

16. Juli, 13. August, 17. September und 15. Oktober jeweils 15.30-17.30 Uhr. Die neue Saison der Artothek startet im Januar 2021.

WEITERE INFORMATIONEN zur Artothek sowie zu den Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen gibt es unter

www.villabosch-radolfzell.de/artothek-kunst-zum-ausleihen



Festival wird auf 2021 verschoben

Das 3. Milchwerk Musik Festival in Radolfzell findet nicht wie geplant Anfang September 2020 statt, sondern ist komplett auf den Herbst 2021 verschoben worden. Mit einer frühzeitigen Organisation neuer Termine erhofft sich der Veranstalter MCD Sportmarketing mehr Planungssicherheit und keine Einschränkungen durch die Corona-Pandemie. Für alle Künstler gibt es Ersatztermine zwischen dem 31. August und 7. September. Die Karten aus dem bereits gut gestarteten Vorverkauf behalten ihre Gültigkeit.

Die neuen Termine 2021 im Einzelnen:

31. August	Johannes Oerding
1. September	Die Feisten NEU!
3. September	ONAIR
4. September	Anne Haigis & Ina Regen
5. September	Annett Louisan
7. September	Matthias Reim

Karten sind erhältlich unter www.reservix.de und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen in der gesamten Region.



Johannes Oerding

FOTO OLAF HELNE



AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

„Bleiben Sie gesund und optimistisch“ ...

... ein Wunsch, der in den vergangenen herausfordernden Wochen oft gesagt, geschrieben und auch so gemeint war. Dieser Wunsch begleitete die meisten Informationen, die von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell an ihre Mitglieder und Nichtmitglieder gesendet wurden. Denn während der Corona-Lockdown unseren Alltag in einen gefühlten Stillstand versetzt hat, war bei der Aktionsgemeinschaft genau das Gegenteil der Fall. Die Arbeit von Geschäftsstelle, Vorstand und Beiräten war geprägt von dem erklärten Willen, dem Zeller Handel und der Gastronomie die größtmögliche Unterstützung zu geben und um die Solidarität der Bürgerinnen und Bürger zu bitten.

In der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft in der See-
straße standen in den ersten Tagen der Corona-Krise die
Telefone nicht mehr still. Beate Grünwald und Suse Schad
wurden gemeinsam mit dem zweiten Vorsitzenden And-
reas Joos kurzerhand zur Kommunikationszentrale für
alle Fragen rund um die Regelungen, die für den Han-
del gelten. Da wurde flugs ein E-Mail-Verteiler einge-
richtet, um jeden Händler und Gastronom auf Wunsch
fortan regelmäßig auf dem Laufenden zu halten – zu
welcher Tages- oder Nachtzeit auch immer. In en-
ger Zusammenarbeit mit dem Handelsverband, der
Stadtverwaltung und der lokalen Presse konnte
so gewährleistet werden, dass immer die aktu-
ellen Informationen vorlagen. Und auch als die
Geschäftsstelle nicht mehr vor Ort besetzt war,
wurde von den verschiedenen Home-Offices aus
agiert, Abstimmungen per Online-Meetings
inklusive. Selbst die Vorstands- und Beirats-
sitzung mit 16 Teilnehmern wurde in digita-
ler Form durchgeführt, denn zu entscheiden
gab es genug. Auch wenn diese Form der
Zusammenarbeit für die meisten zunächst
ungewohnt war, so lief die Arbeit der
ehrenamtlich arbeitenden Radolfzeller
Händlerwerbevereinigung reibungslos
und ohne Unterbrechung. „Natürlich
mussten wir gemeinsam und zu einem
sehr frühen Zeitpunkt Entscheidungen
fällen, die uns und unsere Mitglieder
hart getroffen haben,“ so Andreas
Joos. „Wir mussten unsere zwei
verkaufsoffenen Sonntage „See(h)
reise“ und „Tag des Rades“ absa-
gen und diese Veranstaltungen
fehlen uns natürlich in jeder
Hinsicht.



Gutschein
zu gewinnen !

Und doch haben wir die Zeit genutzt, um unseren Mitgliedern jede mögliche Unterstützung zu geben. Alle, die bei uns in Vorstand, Beirat und in der Geschäftsstelle tätig sind, geben dafür ihr Bestes.“ Und das auch in eher ungewohnten Situationen. Sobald rechtlich zulässig, trafen sich die Organisatoren der Aktionsgemeinschaft – in einer der denkwürdigsten Sitzungen, die das Gremium wohl je erlebt hat, und mit zwei Metern Sicherheitsabstand, versteht sich.

Der Kreativität hat es nicht geschadet, denn in Kürze wird es eine Sonderausgabe des beliebten Radolfzeller Shopping Guides geben. Sie trägt der für Handel und Gastronomie enorm schwierigen Situation Rechnung, denn die Kosten schultern Inserenten und Aktionsgemeinschaft gemeinsam. Ganz im Sinne der Solidarität miteinander und im Bewusstsein, dass uns das Virus noch lange beschäftigen wird, auch wenn wir in der Zwischenzeit alle wieder ein Stück Normalität zurückbekommen haben. Manches, was lange geplant war, wird so nicht stattfinden können.

„Wir gehen davon aus, dass es in diesem Jahr auch ein verändertes Urlaubsverhalten geben wird. Die Menschen sehnen sich nach einem Tapetenwechsel und wollen verreisen. Am liebsten mit einem sicheren Gefühl. Im Rahmen des Möglichen bieten sich

Reisen im eigenen Land an und wir freuen uns auf die Gäste in unserer Stadt“, so Stefan Heck vom seemaxx Outlet Center zum neuen Einkaufsführer.

„In unserer Stadt gibt es alles, was das Herz begehrt. Da macht es doch Sinn, dies in einem übersichtlichen Medium zusammenzufassen und für die Sommersaison gedruckt vorliegen zu haben“, ergänzt Hans Peter Hafner vom Schuhhaus Hafner.

„Und wir haben die Zeit genutzt, um mit der Zeit zu gehen“, erläutert Sandra Biller-Stocker. „Das Erscheinungsbild der Aktionsgemeinschaft ist ein wenig in die Jahre gekommen. Wir haben uns alle einen frischeren Auftritt gewünscht, der noch mehr Lust auf das Angebot in unserer Stadt macht. Das neue Konzept trifft das auf den Punkt.“

Auch wenn die Werbekampagnen für die verkaufsoffenen Sonntage für dieses Jahr in der Schublade bleiben müssen – der neue Shopping Guide kommt dafür im neuen Look auf den Markt. Frisch, gut gelaunt und mit einem Herz für Radolfzell. Er ist ab Ende Juni bei den Mitgliedern und in der Tourist-Information erhältlich, ebenso als pdf-Datei unter www.herzlich-einkaufen.de abrufbar.

TEXT BARBARA BURCHARDT

„Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden.“

John F. Kennedy

Und sie hängt doch!

Es ist geschafft: **Die längste Freiluftgalerie** hat ihr corona-bedingtes Dasein im Lager beendet und hängt endlich an ihrem angestammten Platz. Seit dem 8. Juni wird sie nun ihrem Motto **„aufgehängt & hochgesehen“** gerecht und ist zum Hingucker in der Radolfzeller Seestraße geworden.

In diesem Jahr dürfen sich Kunstfreunde, Spaziergänger und Einkaufsbummler über „Geheim-Blicke Radolfzells“ freuen, mit denen die teilnehmenden Hobbyfotografen ihre schönsten Ecken unserer Stadt mit den Besuchern der Outdoor-Galerie in luftiger Höhe teilen.



FOTO KILLE FREILUFTGALERIE

**BLEIBEN
SIE SOLIDARISCH
FÜR DEN RADOLFZELLER
EINZELHANDEL**

Wir sind weiterhin für Sie erreichbar

PER TELEFON ☎ | E-MAIL ✉ | ONLINESHOP 🛒

» www.aktionsgemeinschaft-radolfzell.de/haendler

AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL



FOTO BSB

Schiff Ahoi für echtes Seegefühl

Die Weiße Flotte ist wieder unterwegs. Die Bodensee-Schiffsbetriebe (BSB) mussten wegen der Corona-Pandemie mit dem Saisonstart warten. Doch nun ist auch das Motorschiff „MS Stadt Radolfzell“ wieder auf dem Untersee mit regelmäßigen Fahrten zu sehen.

Das Schiff legt immer donnerstags bis sonntags und an Feiertagen vom Radolfzeller Hafen ab, vom 11. Juli bis zum 6. September sogar täglich. Bis zum 10. Juli sind es fünf Fahrten am Tag, die erste um 9.25 Uhr, die letzte um 16.30 Uhr. Im Sommerfahrplan ab dem 11. Juli kommt noch eine Abendfahrt um 18 Uhr dazu. Das Schiff steuert Iznang, Mannenbach und die Insel Reichenau an. Da die MS Radolfzell wieder zurück in seinen Heimathafen fährt, ist eine schöne Rundfahrt möglich. So können die Fahrgäste die ganze Schönheit des Untersees mit den malerischen Dörfern und Städten und den sanften Hügeln genießen.

„Urlaub daheim – Aus Liebe zum See“ heißt das Motto der BSB in diesem Jahr. Sie möchten Einheimische für eine Schifffahrt vor der eigenen Haustür begeistern. Gerade nach den vergangenen Monaten ist ein Urlaub daheim für viele Menschen eine wunderbare Option. Die BSB zeigen den Menschen die Schönheiten der eigenen Region, schließlich können sie mit einer Schifffahrt auf dem Bodensee die Heimat ein Stück weit neu entdecken. Eine Schifffahrt lässt sich auch wunderbar mit einer Radtour verknüpfen, zumal es am Untersee viele schöne Strecken für begeisterte Radler gibt.

Die Saison-Card für Vielfahrer bieten die VSU (Vereinigte Schifffahrtsunternehmen für den Bodensee und Rhein) wieder an, mit der man eine Saison lang freie Fahrt auf fast allen Kursschiffen der VSU hat. Es sind damit beliebige Kombinationen denkbar, ob zur Insel Mainau, nach Konstanz, Lindau oder bis Bregenz. Die Saison-Card ist nicht übertragbar und kostet 260 Euro/290 Schweizer Franken. Die Saison-Card für Kinder (6 bis einschließlich 15 Jahre) kostet 26 Euro/30 Schweizer Franken.

Fahrplan und Informationen zu bestehenden Hygienemaßnahmen im Internet unter www.bsb.de.

Mit der „HELIO“ in den Sonnenuntergang

Auch die beliebte „HELIO“, das größte Solarschiff am Bodensee, ist wieder am Start. Intensives Genießen ist angesagt, wenn der von der Sonne angetriebene Katamaran flüsterleise über das Wasser gleitet. Neben den regelmäßigen ein- und einhalbstündigen Sonnenuntergangsfahrten dienstags und donnerstags (ab Mettnau-Steg und Hafen Radolfzell) werden auch Event- und Charterfahrten angeboten.

Vormerken sollte man sich die Harfe-Fahrten am 18. Juli und 20. September mit Johanna Dammert sowie die Felchen-Fahrten am 29. August und am 12. September.

Informationen zu den Fahrzeiten unter www.solarfaehre.de.



FOTO TSR GMBH



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:

Pflanzenpräparate und ihre Wirkung auf unser Herz-Kreislauf-System

Mit Pfeil und Bogen

Sommerzeit – Zeit zum Grillen plus leckere Rezepte

TEXT NICOLA M. WESTPHAL
FOTO METTNAU

Die METTNAU

heißt Sie herzlich willkommen!

Die METTNAU ist eines der bedeutendsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Die tragenden Säulen sind die Prävention und Rehabilitation. Mit unseren vier Einrichtungen sind wir auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren behandeln wir orthopädische Befunde, Stoffwechselerkrankungen sowie die Folgen psychischer Überbelastung.

Medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau

Unter dem Motto „Bewegung ist Leben“ beruht das Konzept der METTNAU auf dem ausgewogenen Zusammenspiel körperlicher Aktivität, Entspannung und gesunder Ernährung. Das Kompetenz-Team der METTNAU, bestehend aus einer Vielzahl von Ärzten und Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, betreut die Gäste während des Aufenthaltes und betrachtet dabei jeden in seiner Individualität und in seiner spezifischen Lebenssituation. Nach einer eingehenden ärztlichen

Untersuchung erhält jeder Gast seinen persönlichen Therapieplan. Wir sehen uns als Impulsgeber und unser Ziel ist es, dass Sie Spaß an der Bewegung finden, Interesse und Lust an gesunder und schmackhafter Ernährung entdecken und lernen, sich regenerative Auszeiten vom Alltag zu nehmen und zu entspannen. Nicht zuletzt ist es die wunderschöne Lage der METTNAU, direkt am Ufer des Bodensees, die ihren Beitrag leistet, dass unsere Gäste schnell zu körperlicher und seelischer Balance gelangen.

Ob gesetzlich versichert, Selbstzahler oder als Mitarbeiter von Unternehmen, die METTNAU ist Ihr erfahrener Ansprechpartner und Begleiter für den Beginn einer körperbewussten, gesunden Lebensführung.

Gerne senden wir Ihnen Prospekte und Infos zu unseren umfassenden stationären und ambulanten Angeboten. Kontaktieren Sie uns unter Tel. 07732/151-700 oder gaesteservice@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

Reservierungsanfragen

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

Pflanzenpräparate und ihre Wirkung auf unser Herz-Kreislauf-System



Unser Herz-Kreislauf-System, unser „Motor des Lebens“, ist zuständig für die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ist das System beeinträchtigt, treten Probleme wie Bluthochdruck oder Herzschwäche auf. Oft ist eine medikamentöse Behandlung notwendig. Aber gibt es auch Heilpflanzen, die die Beschwerden wirkungsvoll lindern können? Dieser Frage geht Dr. med. Silke Maile nach, Oberärztin der METTNAU und Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie.

Frau Dr. Maile, inwieweit kann die Pflanzenheilkunde eine schulmedizinische Behandlung unterstützen?

Bei einem Herzklappenfehler, Herzinfarkt oder auch einer schweren Herzschwäche kann die schulmedizinische Behandlung durch Phytotherapie – das heißt, eine Behandlung mit Extrakten aus Pflanzen – keinesfalls ersetzt werden. Jedoch können leichtgradige, chronische Herzbeschwerden durch zusätzliche oder alleinige Gabe von Heilpflanzen gelindert werden. Hier gilt: die Dosis macht das Gift – die Dosis macht die Medizin.

Welche Pflanzen eignen sich für die Therapie?

Typische herzwirksame Stoffe aus Pflanzen sind sogenannte Glykoside, bzw. Digitaloide, wie sie in größerer Konzentration im Fingerhut enthalten sind. Digitalis, das aus dem roten und wollenen Fingerhut extrahiert wird, ist als Medikament seit fast 100 Jahren auf dem Markt. Es wird in der Kardiologie zwar nur noch selten eingesetzt, wirkt aber gut bei Herzschwäche mit zu schnellem Puls, um Betablocker zu unterstützen. Das Problem bei Digitalis ist, einen wirksamen Spiegel zu erhalten, denn zu niedrig dosiert wirkt es nicht, zu hoch wirkt es rasch toxisch und kann gefährliche Herzrhythmusstörungen hervorrufen. Zu beachten ist auch, dass die Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt Schwankungen unterliegt und Nierenerkrankungen erhöhen die Toxizität. Daher muss die Gabe und Wirksamkeit von Digitalis vom Mediziner streng überwacht werden.

Weißdorn wird eine stabilisierende Wirkung bei Rhythmusstörungen und Blutdruckschwankungen nachgesagt. Weißdorn-Präparate sind frei verkäuflich erhältlich. Birgt das nicht auch ein gewisses Risiko?

Weißdorn und seine Herzwirksamkeit sind bestens untersucht. Doppel-Blind-Studien belegen, dass Weißdorn-Extrakte eine leicht-mittelgradig bestehende Herzschwäche verbessern. Über verschiedene Mechanismen wird die „Gefäßsteifigkeit“ verringert und die Durchblutung verbessert. Die Wirkung tritt aber nicht sofort ein, erst nach regelmäßiger Einnahme über mehrere Wochen. In der Apotheke erhältliche, frei verkäufliche Präparate in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen sind generell erprobt, Nebenwirkungen nicht bekannt. Empfohlen wird eine Dosis von 450 mg 2 x täglich. Weißdorn kann auch mit anderen Medikamenten kombiniert werden.

Knoblauch gilt als natürlicher Blutdrucksenker. Stimmt das?

Bluthochdruck geht meist symptomfrei einher. Nicht entdeckt kann er zu Arterienverkalkung und zu schwerwiegenden Folgen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. In Studien wurde hochkonzentriertes Knoblauchextrakt in Form von Pulver und Kapseln getestet – eine einheitliche signifikante Blutdrucksenkung konnte jedoch leider nicht belegt werden. Ein positiver Effekt war jedoch unter anderem die Senkung der Blutfette. Es gibt definierte Zielwerte für die Blutdruckeinstellung. Gesenkt werden kann er durch Gewichtsabnahme, Salzrestriktion, eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und regelmäßiger Bewegung.



Kann man Knoblauch in hohen Mengen bedenkenlos konsumieren?

Von erhöhtem Knoblauchkonsum, das heißt mehr als 1-2 Zehen pro Tag, oder der zusätzlichen Einnahme von Extrakten als Kapsel oder Pulver sollte man absehen, wenn man blutverdünnende Medikamente einnimmt, da deren Wirkung verstärkt wird. Eine effektive Blutdrucksenkung erreicht man beim verfestigten Bluthochdruck meist nur durch die Einnahme von Medikamenten.

Für wie wirkungsvoll beurteilen Sie die Kraft der Pflanzenpräparate?

Bei Patienten mit Herzerkrankung und Schlaganfall wäre es fatal, auf die abschließliche Wirkung von Pflanzenpräparaten zu hoffen. Hier gilt es die Zielwerte zu erreichen, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Jedoch lässt sich ein nervös bedingter Bluthochdruck durchaus mit Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse oder Hopfen stabilisieren.

Was sollte generell bei der Therapie mit Heilkräutern beachtet werden?

Es gibt empfohlene Dosierungen, denn auch Kräuter können Nebenwirkungen hervorrufen. Und die Einnahme von frei verkäuflichen Präparaten sollte immer dem behandelnden Arzt genannt werden.

Mit Pfeil und Bogen

Einst zur Verteidigung und bei der Jagd eingesetzt, ist das Bogenschießen längst zum beliebten Freizeitsport geworden. Dabei geht es nicht zwangsläufig um eine gute Trefferquote, sondern um ganz andere Ziele wie Achtsamkeit, Konzentration und Körperspannung. Das Bogenschießen gehört auch zum Therapieangebot der METTNAU und viele Gäste entdecken, nachdem Sie an einem Einführungskurs teilgenommen haben, diese Sportart für sich.

ACHTSAMKEIT

Wer erfolgreich sein will, der muss sich auf den richtigen Bewegungsablauf konzentrieren und dabei seinen Alltag komplett ausblenden können. Achtsam zu sein und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, ist eine wunderbare Übung, von der man auch in seinem Alltag profitiert. Das Bogenschießen bedarf keiner besonderen Voraussetzung und ist eine Sportart für fast jedermann. Wer in sich ruht, hat besonders gute Voraussetzungen und für die eher „unruhigen Gemüter“ ist es eine gute Übung, sich zu sammeln und auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

GEWUSST WIE

Das Bogenschießen beginnt in der Regel mit einem Aufwärmtraining, sprich vorbereitenden „Trockenübungen“. Hierbei wird nicht nur der Körper auf das Bogenschießen vorbereitet, sondern auch der Geist. Das Training schafft Distanz zum Alltag und der Schütze kann sich mental auf das Ausziehen und Loslassen der Sehne vorbereiten. Schritt für Schritt lernen Neulinge nach Anweisung der Sporttherapeuten die richtigen Bewegungsabläufe kennen. Die Sportart ist relativ schnell erlernbar und sichtbare Erfolge motivieren, am Ball – beziehungsweise am Pfeil – zu bleiben. Die Abläufe eines einzelnen Schusses sind komplex und werden so lange geübt, bis sie automatisch und ohne nachzudenken ausgeführt werden. Der Schütze sammelt sich, blendet äußere Reize möglichst vollkommen aus, bis absolute Konzentration eintritt. Er verharrt in aufrechter Position. Wichtig ist, einen guten Stand und eine gerade Haltung einzunehmen, den Boden fest unter beiden Füßen zu spüren. Das Gewicht wird ein wenig nach vorn verlagert, dann wird der Pfeil in die Sehne eingenockt. Der Arm, der den Bogen hält, hebt sich langsam, während die andere Hand die Sehne spannt. Die Schultern

und Arme bilden eine stabile Kraftlinie. Mit ausgezogenem Bogen wird in Richtung Ziel geschaut, ein kraftvoller Zug aus der Schulter, die Finger öffnen und die Sehne wird gelöst. Sind Körper sowie Geist in Harmonie und werden die Bewegungsabläufe exakt ausgeführt, dann trifft der Pfeil ins Ziel.

GESUNDHEITSAKTOR

Beim Bogensport spielt das persönliche Erfolgserlebnis eine Rolle und stärkt das Selbstbewusstsein. Körperliche Fitness und eine gute Muskulatur sind hilfreich, um ein guter Schütze zu sein, denn der Kraftaufwand und die Anstrengung sind nicht zu unterschätzen. Aber gerade Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Muskelverspannungen oder Rückenproblemen finden mit dem Bogenschießen zu körperlichem Wohlbefinden. Durch die kontrollierte An- und Entspannung der Muskulatur werden der Rücken gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

Das Wiederholen von gleichen Bewegungsabläufen beansprucht und stärkt zudem viele weitere Muskelgruppen. Das kommt besonders den „Schreibtischtättern“ zugute, denn während sie am Schreibtisch meist in nach vorn gebeugter Position sitzen, wird durch die Haltung beim Bogenschießen im Brustkorb eine Gegenbewegung erzeugt. Das Loslassen des Pfeils, das langsame Absinken des Bogens und schließlich das Lösen der Körperspannung sind Bewegungsabläufe, bei denen der Trainierende ganz bei sich ist, nichts anderes Raum hat, der Kopf frei wird und zur Ruhe kommt. Das traditionelle und moderne Bogenschießen bedeutet Balance für Körper, Geist und Seele und seine eigene Mitte zu finden. Ein besonderes Erlebnis ist die Symbiose aus Bewegung und Natur. Der Bogensport kann an ausgewiesenen Orten auch weitgehend im Freien ausgeübt werden. Den Wind spüren, das Rauschen der Blätter, den Gesang der Vögel wahrnehmen, das alleine wirkt sich zusätzlich positiv auf unsere Seele aus.



TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO METTNAU

SOMMERZEIT – Zeit zum Grillen!

Jetzt riecht es in den Abendstunden wieder verführerisch aus den Gärten, denn die Grillsaison hat längst begonnen! Der Speisenzubereitung auf dem Holzkohle-, Elektro- oder Gasgrill sind kaum noch Grenzen gesetzt. Grillgut wie fettiges Fleisch und Würstchen hat viele Kalorien und treibt den Cholesterinspiegel in die Höhe. Wer mehrfach die Woche grillen möchte und dabei einige Tricks und Tipps beachtet, der ernährt sich gesund, kalorienarm und mit Genuss!

Fleisch, Fisch und vegetarische Alternativen

Bevorzugen Sie Fleischstücke wie Rinderhüfte, Hähnchenbrust oder Schweinerücken, da diese nur ein Zehntel an Fett enthalten im Vergleich zu Würstchen oder Bauchspeck. Kaufen Sie das naturbelassene Fleisch und marinieren Sie es selbst. Mit Öl, Knoblauch, Pfeffer, Chili, Kräutern, Honig oder Curry kann man Abwechslung auf den Teller bringen. Wichtig ist, dass das Fleisch nicht zu dunkel gegrillt wird, das Öl/Fett vom Grillgut nicht in die Holzkohle tropft und Gepökeltes wie Kasseler oder Bockwürste nicht gegrillt wird. Dabei entstehen nämlich gesundheitsschädliche Stoffe. Als Fischarten eignen sich beispielsweise Kabeljau, Seehecht, Dorade oder Forelle, die wenig Fett enthalten, dafür aber mit einem hohen Eiweißgehalt überzeugen. Lachs enthält zwar mehr Fett als die genannten Sorten, jedoch sind es in diesem Fall die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Auch hier schmeckt eine selbstgemachte Marinade aus Zitrone, Kräutern, Chili und Öl köstlich.

Leckere Alternativen zu Fleisch und Fisch bieten als Grillkäse zubereiteter Feta oder Halloumi. Ob als Päckchen mit Tomaten, Basilikum und Zwiebeln in Alufolie eingewickelt oder mariniert und mit verschiedenem Gemüse aufgespießt – geschmackliche Variationen gibt es zur Genüge.



Buntes Gemüse

Nudelsalat mit Mayonnaise zum Würstchen muss nicht sein. Lieber Antipasti, Gemüsestäbchen oder Gemüsespieße als Beilage wählen. Egal ob Paprika, Champignons, Zucchini, Fenchel, Spargel oder Auberginen, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Kreativ abwandeln lässt sich das Grillgemüse im Übrigen auch mit Obst wie Mango oder Pflaumen. Mit Öl bestrichen und kurz und schonend gegart, bleiben die Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe weitgehend erhalten. Das Gemüse und/oder ein frischer Sommersalat bringen wenig Kalorien, dafür aber viel Volumen und Ballaststoffe für eine langanhaltende Sättigung. Gegrillte (Süß-)Kartoffeln, mit Rosmarin verfeinert, stellen eine gesunde Alternative zum Kräuterbaguette dar.



TEXT NICOLE SCHNETZER | NICOLA M. WESTPHAL
FOTOS NICOLA M. WESTPHAL | METTNAU

Das richtige Öl

Fette und Öle sind ebenso Energielieferanten wie auch Geschmacksträger. Sie enthalten wertvolle Bausteine für unsere Körperzellen und Hormone. In ihrer Qualität und Verwendung sind sie sehr unterschiedlich. Hoch erhitzbare Öle sind beispielsweise raffiniertes Rapsöl, Erdnuss- und Sojaöl. Diese eignen sich hervorragend für Grillmarinaden von Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse. Für das Salatdressing sind kaltgepresste Öle wie Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Kürbiskernöl zu bevorzugen. Sie sind nicht hoch erhitzbar, punkten dafür aber mit einem vielfältigen Geschmack.



Würzen mit Verstand

Auch die richtige Wahl des Salzes ist wichtig. Die Verwendung von jodiertem Speisesalz ist sinnvoll, denn wir benötigen Jod für unsere Schilddrüse, die für die Regulation des gesamten Stoffwechsels zuständig ist. Kräuter und Gewürze sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis und wirken sich zudem positiv auf unsere Gesundheit aus. Knoblauch regt die Gallenblase an, Curcuma wirkt entzündungshemmend und Thymian wirkt antibakteriell und verdauungsfördernd, ebenso Rosmarin und Salbei.

Die Grillsaucen

Fertigsaucen enthalten oft viel Zucker, Fett und Geschmacksverstärker. Selbstgemachte Alternativen auf Basis von Joghurt, Magerquark, Tomatenmark oder Avocado runden die Grillgerichte hervorragend ab.



Basisrezepte für perfekten Grillgenuss

Avocadocreme

Für 4 Portionen ■ pro Portion 85 kcal

■ ZU FLEISCH, FISCH ODER GERÖSTETEM BAGUETTE

Zutaten

1 reife Avocado von ca. 200 g
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL saure Sahne (10 % Fett)
Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chili

Zubereitung

Avocados schälen, längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel, Schnittlauchröllchen und saure Sahne unterrühren und mit Zitrone und Gewürzen fein abschmecken.

TIPP

Dieses Basisrezept lässt sich geschmacklich gut abwandeln (z.B. mit 2 EL Tomatenmark, ¼ TL Oregano und ¼ TL Basilikum, Chili oder Tabasco).

Salatsauce auf Joghurt-Buttermilch-Basis

Für 4 Portionen ■ pro Portion 30 kcal

■ ZU ALLEN FRISCHEN SALATEN

Zutaten

100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
100 ml Buttermilch (max. 1 % Fett)
1 EL Oliven- oder Rapsöl
2 ½ EL Obstessig
Frische Kräuter, gehackt
(z.B. Petersilie, Kresse, Dill, Schnittlauch, Basilikum ...)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Joghurt, Buttermilch, Essig und Öl miteinander vermischen, Kräuter unterheben und mit Gewürzen abschmecken.

TIPP

Die Salatsauce, in einer größeren Menge vorbereitet, hält sich gut 2-3 Tage im Kühlschrank.

NICO'S BLOG:

AM GRILL „ENTMANNT“



Es ist ja kein Geheimnis, dass das Grillen in den meisten Haushalten Männer-sache ist. Eine Freundin klagte mir nun letztes ihr Leid, dass der Grillabend im eigenen Garten mittlerweile eine echte Herausforderung für die Beziehung sei. Schließlich wisse ihr Mann, dass sie den Holzkohlegrill nicht allein anfeuern könne. Steinzeitliches, testosterongesteuertes Denken – aber nun denn. Das Drama beginnt dann bereits am Vormittag. Dann säße ihr Mann nämlich im Garten und würde sich ausgiebig entspannen. Schließlich müsse er sich mental auf die anstehende Aufgabe am Grill vorbereiten. Am Abend bedürfe es – mindestens – einer Flasche gut gekühlten Bieres sowie vieler kleiner, ausgeklügelter Arbeitsschritte, bis endlich die optimale Glut entfacht ist. Derweilen hat meine Freundin den Einkauf erledigt sowie das komplette Grillgut und die Salate vorbereitet. So könne das nicht weitergehen, sagt sie. Daher hat sie sich emanzipiert und einen Gasgrill gekauft. Den Duden befragt, bedeutet das Wort Emanzipation „Befreiung aus einem Zustand der Abhängigkeit; Selbstständigkeit; Gleichstellung“. Mit dem Gasgrill sei sie autark, meint sie, denn er sei super bedienerfreundlich. Sobald angeschlossen, einfach Gasflasche aufdrehen, Knopf umdrehen, kurz abwarten, Grillgut auflegen und Deckel zu. Im Nullkommanix ist das Essen fertig. Ihr Mann ist von dem Neuerwerb so gar nicht begeistert, er flucht, ihm würden der Duft der Holzkohle und das Feuer fehlen. Eben das Gefühl von Freiheit und Abenteuer. Und er weiß jetzt auch gar nicht so recht, wohin mit sich selbst, während sie einkaufen geht und das Essen vorbereitet. Tja, ein Mann am Grill ohne rechte Aufgabe. Ob das letztendlich der Beziehung zuträglich ist? Wie auch immer. Wir haben in dieser Ausgabe einige Tipps rund um das Grillen für Sie zusammengetragen – Rezepte inklusive, diesmal ausnahmsweise auf Seite 23.

Genießen Sie den Sommer, genießen Sie die Grillsaison!

Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Nicola M. Westphal



21. Qigong-Tage

auf der METTNAU vom 6. bis 12. Juli



Qigong auf der METTNAU.

QIGONG – wörtlich übersetzt „Atemübungen“ – ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Die achtsam ausgeführten Übungen sollen helfen, das Qi, die „Lebenskraft“, aufzunehmen, den Geist zu sammeln, die Atmung bewusst zu lenken, die Haltung zu korrigieren und auf diese Weise zu gesunden, Krankheiten möglichst zu vermeiden. Die chinesische Heilmethode kann Stauungen und Blockaden der Lebensenergie beseitigen und dient dazu, unser Immunsystem zu stärken.

TAIJI – oftmals auch als „chinesisches oder taoistisches Yoga“ bezeichnet – ist eine alte chinesische Bewegungsform, die zu Gesundheit, Entspannung bis hin zur Meditation führt. Regelmäßig praktizierte Taiji-Übungen, die langsam und gleichförmig nach kreisförmigen Mustern ausgeführt werden, können viele Beschwerden lindern wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Verdauungsprobleme und Arthritis. Nicht zuletzt stärkt Taiji das Herz-Kreislaufsystem, den Gleichgewichtssinn und hilft, in die Ruhe zu kommen.

Bringen Sie Körper und Geist bei den Qigong-Tagen 2020 in Einklang!

TAGESSEMINARE NACH VORANMELDUNG

Samstag, 11. Juli: Muskel-Knochen Qigong

Sonntag, 12. Juli: Panzi Qigong (Schultergürtel/Armbereich wird intensiv bewegt)

Jeweils von 10-12 Uhr und 14-16.30 Uhr beim Kurmittelhaus (kleine Gymnastikhalle). Kostenbeitrag 60 EUR pro Person und Tag.

QIGONG AM ABEND

Montag, 6. bis Donnerstag, 9. Juli jeweils von 19-20 Uhr.

Die Teilnahme an den Abendveranstaltungen ist kostenlos. Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: kleine Gymnastikhalle Kurmittelhaus

Die Teilnehmerzahl ist je nach Witterung und den aktuell geltenden Abstandsregeln begrenzt. Wir bitten Sie, eine Mund-Nasenbedeckung mitzubringen.

Buchung & Voranmeldung:

Tel. +49 7732 151-811 oder per Mail an training@mettnau.com



Große Freiheit unter Segeln

Wie schön ist es, sich auf dem See frei und unbeschwert zu fühlen – Urlaubsfreude pur für Feriengäste wie See-Anwohner. Die stattliche ‚Seewiefke‘ mit Heimatsteg in Radolfzell am idyllischen Untersee bietet dazu ein traumhaftes und zugleich sicheres Ambiente. Mit 15 Metern Länge und einer Taille von 3,50 Metern unter 100 Quadratmetern Segelfläche gibt es ausreichend Abstandsmöglichkeit für die angemeldeten Teilnehmer, die traditionelles Segeln kennenlernen, Natur erleben, Kultur-Highlights entdecken, regionale Gaumenfreuden genießen oder einfach miteinander Zeit verbringen möchten. Die Seitenschwerter des schönen Friesenseglers bieten Stabilität, die schicke hölzerne Ausstattung zusätzliches Wohlgefühl. Bei ihren vielfältigen Angeboten wie bei individuellen Segeltour-Wünschen sorgen Skipperin Carola Habenicht und ihr Team für die Einhaltung aller Vorgaben, ohne dass Entspannung und Vergnügen darunter leiden. Daher sind sowohl Gruppen, Familien, Firmenteams wie auch Romantiker gerne bei ihren Ausfahrten zu Gast.

Wassersportfreunde, die sich auf die traditionelle Segelweise des ursprünglich friesischen Küstenschiffs einlassen, blenden sogleich jeden Alltagsstress aus. Aber auch Neulinge scheuen sich nicht, mitanzupacken. „Das besondere Flair der ‚Seewiefke‘ setzt bei allen einen eigenen, ganz besonderen Traum frei, mit dem sie in eine andere Welt abtauchen“, weiß die erfahrene Skipperin. Mit viel Kreativität und überraschenden Ideen vertieft sie dieses Gefühl noch. Je nach Programm oder Wunsch erfahren die Gäste beispielsweise, warum im Untersee nicht nur Rhein-, sondern auch Donauwasser fließt, was es mit dem Napoleonschloss Arenenberg am Schweizer Seerücken auf sich hat oder wo der Dichterst Victor von Scheffel und Hermann Hesse lebten. Erläuterungen zu den bedeutenden Naturschutzgebieten und Tipps für faszinierende Fotomotive gehören ebenfalls dazu.

Der berühmte Kräutergarten auf der nahen Weltkulturerbe-Insel Reichenau sowie Informationen zu alten Obstsorten, erstklassigen Weinen heimischer Reben, zu leckerem Hecht oder exquisitem Bodensee-Gin sind Einstieg zum Genuss regionaler Köstlichkeiten. Erste Impressionen, Programmtermine, Angaben zur Einhaltung der Corona-bedingten Vorgaben und weitere Infos über www.event-segeln-bodensee.de.



FOTOS EVENT-SEGELN-BODENSEE

Sechs ORTSTEILE – eine Stadt

Gleich sechs Ortsteile ranken sich um die Kernstadt Radolfzell – allesamt schmucke Dörfer, die zu herrlichen Entdeckungstouren einladen.



Stahringen

Die Burgruine Homburg als Wanderziel mit schönem Weitblick über die Hegauberge kennt fast jeder. Die Landschaft bietet unberührte Natur mit Wildblumen- und Streuobstwiesen, es gibt schöne Hofläden und Obstverkauf an der Straße. Kurzweil bietet der rege Segelfluggbetrieb auf dem schön gelegenen Gelände der Flugsportvereinigung Radolfzell, den Flugbegeisterte von der Terrasse der angegliederten Pizzeria aus beobachten können.



Böhringen

Der größte Ortsteil Radolfzells wartet nicht nur mit einer Weißstorch-Kolonie auf, die mit 40 Horsten auf geballtem Raum einzigartig im Land ist. Ein Spaziergang von der Ulrichskapelle durch den Wald zum idyllisch gelegenen Litzelsee, ein Bad im Böhringer See mit Einkehr, eine sportliche Runde auf dem 1,2 Kilometer langen Nordic Fitness Parcours durch den Wald mit elf Fitness-Stationen oder ein Besuch der Ziegelei Rickelshausen, wo sich Künstler, Handwerker und Bewohner ihre eigenen Oasen geschaffen haben, sind weitere Anregungen für Ausflüge.



Stadt Radolfzell am Bodensee



Güttingen

Neben den Buchenseen mit herrlichem Naturbadestrand für Erholungssuchende ist auch der Durchenberg ein lohnendes Ziel für Erholung. Häufig sieht man dort Drachenflieger, doch auch ein schöner Blick über den Untersee in die Schweiz belohnt die Besucher. Mit dem „Adler“ verfügt Güttingen zudem noch über einen der wenigen großen Landgasthöfe am See.



Liggeringen

Der höchst gelegene Ortsteil mit den meisten Sonnenstunden verfügt über herrliche Wanderwege mit traumhaften Aussichten auf den Bodensee und die Alpen. Einer der schönsten Aussichtspunkte ist der „Mühlsberg“ oberhalb des Friedhofs. Entlang des Ortsteils führt zudem ein sieben Kilometer langer Abschnitt des Premiumwanderweges SeeGang. Bekannt ist Liggeringen auch für die Spezialität „Dünnele“ in der historischen „Wirtschaft zum Kranz“.



Möggingen

Die meisten zieht es in das Naturschutzgebiet Mindelsee, doch auch der Sortengarten in Möggingen mit 70 alten Obstsorten ist ein Genuss. Probieren ist übrigens ausdrücklich erlaubt. Ein Tipp für Naturfreunde ist zudem das Besucherzentrum Max-Cine des Max-Planck-Instituts für Ornithologie.



Markelfingen

Der Ferienort mit dem NaturFreundeHaus Bodensee und dem Campingplatz steht für viele Freizeitmöglichkeiten am Wasser. Natur pur erlebt man auf zahlreichen Spazier- und Wanderwegen etwa bei einer Tour um den Mindelsee oder zum Wild- und Freizeitpark Allensbach. Auch der Bodensee-Radwanderweg führt durch den Ort. Durch die Nähe zum Bahnhofsteilpunkt ist Markelfingen idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Region, ebenso gibt es etliche Einkehrmöglichkeiten.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID

FOTOS GERALD JARAUSCH | KUHNLE & KNÖDLER | TSR GMBH | MARKE GENTILE | FLUGSPORTVEREINIGUNG RADOLFSZELL

Der Vogelreichtum am Bodensee fasziniert Feriengäste und Einheimische gleichermaßen. Manche reisen sogar eigens zur Vogelbeobachtung hierher. Zwar zeigt der Vogelgesang im Frühling seine ganze Fülle, aber auch in den Sommermonaten gibt es viel zu sehen. Und dank eines ambitionierten Projekts wissen wir über die Vögel rund um Radolfzell gut Bescheid.



TEXT THOMAS GIESINGER FOTO CAROLA SCHOLZ | SCHWANENFAMILIE

Sag mir, wo die Vögel sind ...

Unter den im Sommer auffälligen Vögeln sind Weißstörche, Schilf- und Wasservögel in Radolfzell besonders zahlreich. In mehr als 40 Horsten gab es in diesem Jahr Storchenkinder. Auch die Milane haben in den vergangenen Jahren bei uns zugenommen. Es gibt Neueinwanderer wie Rost- und Nilgans, aber auch Vögel, die aufgrund des Klimawandels Radolfzell in größere Höhen verlassen haben, etwa der Baumpieper und der Waldlaubsänger. Veränderungen der Landschaft und der Landbewirtschaftung wirken sich aus: Ehemals häufige Vögel wie der Neuntöter gehen zurück. Ein Garant dafür, dass wir gut über die Vögel in unserer Region Bescheid wissen, ist ein

seumspannendes Netzwerk von Vogelfachleuten, die alle zehn Jahre die Vögel systematisch erfassen – auch 2020.

Die Vögel des Sommers

Es lohnt sich, an sonnigen Sommertagen um die Mittagszeit an den Himmel zu schauen: Rot- und Schwarzmilan, Mäusebussard und Störche nutzen die aufsteigende warme Luft, die Thermik, für ihre sehenswerten Segelflüge. Bis August sammeln sich die Störche auf Äckern und Wiesen und starten zum Abflug nach Süden. Auch Wasservögel sind im Sommer gut zu beobachten: Blässhühner sind bei uns die häufigsten, aber es gilt auch, nach Hauben- und Zwergtaucher und nach den

etwa zehn im Raum Radolfzell brütenden Enten- und Gänsearten Ausschau zu halten. Und im Wald? Spechte rufen praktisch das ganze Jahr und ihre Rufe sind leicht zu lernen. Auch Meisen und Finken zeigen sich, sowohl im Wald als auch in Parks oder in unseren Hausgärten.

Warum ist es so still draußen?

Im Büro des Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) in Radolfzell-Möggingen rufen ab Ende Juni manchmal besorgte Tierfreunde an: Warum singen die Vögel nicht? Gibt es ein Vogelsterben? Tatsächlich ebbt der Vogelgesang im Sommer deutlich ab. Dafür gibt es mehrere Gründe: Der Bedarf besteht nicht mehr, denn

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

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



FOTO ROLAND KALB | ROTMILAN



FOTO CAROLA SCHOLZ | SCHWARZSPECHT



FOTO CAROLA SCHOLZ | GRAUGÄNSE



FOTO CAROLA SCHOLZ | REIHERENTEN

die Vögel haben ihre Partner gefunden und die Brutreviere sind abgegrenzt. Die Vögel sind mit Füttern oder mit dem Ausbrüten der zweiten oder dritten Brut beschäftigt. Und sie sind von mehreren Monaten teils kräftezehrendem Gesang (Revierkämpfe!), sowie von Nestbau und Fütterung erschöpft. Doch wie beschrieben können wir auf unseren Spaziergängen auch im Sommer Vögel beobachten.

Die große Zählung

Seit 1980 führen die Vogelfachleute der Ornithologischen Arbeitsgemeinschaft Bodensee (OAB) alle zehn Jahre rund um den See Bestandsaufnahmen der Brutvögel durch. In den Jahren 2020 bis 2022 findet die fünfte Kartierung statt. Auch etwa ein Dutzend Fachleute aus Radolfzell sind dabei. Wie läuft das ab? Sie wählen in einem vorgegebenen Gebiet (Raster) einen

jeweils vier Kilometer langen Weg aus, der verschiedene für dieses Raster typische Lebensräume umfasst. 303 Raster rund um den Bodensee nehmen die Fachleute auf diese Weise unter die Lupe. Sie bestimmen die Zahl der Vogelarten und der einzelnen brütenden Paare. Die Erhebung der gleichen Raster mit der gleichen Methode erlaubt es, die Veränderung in Häufigkeit und Verbreitung unserer Vögel festzustellen.

Internationales Netzwerk OAB

In der seeumspannenden Ornithologischen Arbeitsgemeinschaft Bodensee (OAB) arbeiten über 100 Vogelfachleute zusammen. Sie untersuchen die Vogelwelt des Bodensees und werden für den Schutz der Vögel aktiv. Zu ihrer Arbeit gehören die Bestandserfassung der Brut- und Gastvögel sowie die Ermittlung von Gefährdun-

gen. Auf dieser Grundlage entwickelt die OAB Schutzbotschaften. Das Max-Planck-Institut in Radolfzell-Möggingen begleitet die OAB wissenschaftlich. Auch die Naturschutzverbände BUND und NABU unterstützen die Arbeit. Ein Radolfzeller gilt als wichtigster Gründervater und Motor der OAB: Der 2018 verstorbene Siegfried Schuster, der den größten Teil seines Lebens am Vogelparadies Markelfinger Winkel in Radolfzell gewohnt hat. Er hat den Boden dafür bereitet, dass wir über die Vögel des Bodenseeraums heute mehr wissen als über die Vögel in anderen Gegenden.

Die Internetseite der OAB lautet: www.bodensee-ornis.de. Hier sind auch die Ergebnisse der Vogelzählungen der vergangenen Jahrzehnte zu finden.

G

BUCH
GREUTER

LESEGLÜCK

beginnt bei uns

Schützenstraße 11 | Radolfzell
Onlineshop | buch-greuter.de

Margrit Pomrehn | Schmuckunike
Seestraße 41 | 78315 Radolfzell

Lust auf Schmuck?

www.mp-schmuckatelier.de

Wirtschaft im FOKUS

Die Wirtschaftsförderung, die Ihnen unmittelbar am Aktenzeichen interessiert



Julian Bergmann, Gründer der ASG.



Firmengebäude der ASG.

Profis für Fitness- und Gesundheits- AUSBILDUNGEN

Seit über zehn Jahren bietet die Akademie für Sport und Gesundheit (ASG) Ausbildungen für Trainer und Kursleiter an. Von Radolfzell am Bodensee aus organisiert das Bildungsinstitut jährlich rund 1000 Ausbildungen deutschlandweit. Damit prägt die ASG die Fitness- und Gesundheitsbranche maßgeblich.

Die Ausbildung zum Seniorentrainer vermittelt Fitness für die Generation 50+.



FOTO FOTOLIA



Alexander Sonner, Geschäftsführer der ASG, demonstriert künftigen Athletiktrainern den Dreipunktstart.



FOTO FOTOLIA

Angehende Yoga-, Pilates- und Faszientrainer lernen praxisnah und anwendungsbezogen.

Für wen sind die Ausbildungen der ASG gedacht? „Zunächst einmal für alle, die ihre Begeisterung für Fitness und Gesundheit weitergeben wollen“, sagt Dr. Julian Bergmann, der Gründer der Akademie für Sport und Gesundheit. „Im Speziellen für all jene, die beruflich in den Fitnessmarkt und Health-Sektor einsteigen möchten. Sie erhalten bei uns die hochwertigen Ausbildungen und Lizenzen, um sich beispielsweise für Kursleiterjobs oder den Beruf als Trainer zu qualifizieren.“ Das Angebot der ASG reicht vom Fitnesstrainer über den Personal Trainer bis hin zur Ernährungsberater-Ausbildung. „Zudem haben wir zahlreiche Möglichkeiten zur Spezialisierung“, ergänzt Julian Bergmann, „beispielsweise in den Bereichen Yoga, Pilates oder Mentaltraining. Das ist mir persönlich besonders wichtig, damit unsere Absolventen sich am Markt ihre Nische schaffen können.“

Die Ausbildungen der ASG finden an über 25 Standorten in Deutschland im Präsenzunterricht statt. Um die Preise möglichst

fair gestalten zu können, kooperiert das Institut mit erfahrenen Dozenten und Fitnessstudios aus der jeweiligen Region. „Wir verzichten auf hohe Anreise- oder Übernachtungskosten“, erläutert Geschäftsführer Alexander Sonner. „Diesen Preisvorteil können wir direkt an unsere Kunden weitergeben.“ Der Kreis Konstanz ist dabei einer der Hauptstandorte: Die ASG veranstaltet ihre Ausbildungen in Sport- und Gesundheitsstudios in Radolfzell, Stockach, Singen und Konstanz-Petershausen, um den Teilnehmern kurze Wege zu ermöglichen. So können Interessierte zum Beispiel im Radolfzeller Fitnessstudio fitness4you Functional Trainer oder Kursleiter für Autogenes Training werden. Im Konstanzer Happy Fit stehen unter anderem Ausbildungen zum Fitnesstrainer mit B-Lizenz sowie zum Medizinischen Fitnesstrainer zur Auswahl.

Ihr zehnjähriges Jubiläum konnte die ASG bereits im neuen Firmensitz im Fritz-Reichle-Ring in Radolfzell feiern. „Die Financial Times und Statista haben uns

2020 als eines der wachstumsstärksten Unternehmen Europas ausgezeichnet. Das schlug sich auch in der Wahl unserer Räumlichkeiten nieder“, erläutert Sonner. „Nach mehreren Umzügen innerhalb der Region haben wir in Radolfzell selbst gebaut und können nun über 30 ASG-Mitarbeitern sowie mehreren kleinen Schwestertfirmen der Akademie Platz bieten.“

Die Stadt Radolfzell bot sich als Standort perfekt an: „Da wir langfristig auch in der Schweiz und Österreich Ausbildungen anbieten möchten, liegt Radolfzell für uns ideal. Von hier aus können und werden wir diese Regionen optimal erschließen“, verspricht Alexander Sonner. Er kann sich dabei auf ein sportbegeistertes, interdisziplinäres Team verlassen: Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Psychologen und weitere Disziplinen garantieren den besonderen ASG-Mix aus wissenschaftlicher Fundiertheit und praxisnahen Inhalten und damit die Qualität der Ausbildungen als höchstes Leitmotiv des Unternehmens.

AKADEMIE für Sport und Gesundheit

Akademie für Sport und Gesundheit

Dr. Bergmann GmbH

Fritz-Reichle-Ring 16/1 | D-78315 Radolfzell

www.akademie-sport-gesundheit.de

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS ASG

bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

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

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

Verkauf · Verleih · Reparatur

Need some shoes?

HAFNER SCHUHE

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



★★★★★ Fünf-Sterne-Hotel für Insekten



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

Ein besonderes Hotel in bester Lage haben der Imkerverein Radolfzell und die Stadtwerke im Solarenergiedorf Liggeringen für beflügelte Gäste eingerichtet.

Das Insektenhotel auf dem Solarthermie-Feld ist eine künstlich geschaffene Nist- und Überwinterungshilfe für verschiedene Insektenarten wie Florfliegen, Marienkäfer, Wildbienen und Spinnen. Neben dem Insektenhotel stellte der Imkerverein Radolfzell zwei Bienenstöcke auf. Eine sehr bienenfreundliche Pflanzenmischung wurde bereits im vergangenen Jahr ausgesät, so dass bester Frühstücksservice garantiert ist.

In erster Linie soll mit einer Nisthilfe bedrohten Hautflügelarten Lebensraum zurückgegeben werden, der oftmals durch Baumaßnahmen eingeschränkt wird. Bienen, aber auch andere Insekten sind wichtig für das ökologische Gleichgewicht, nicht nur

durch ihre Bestäubung. Das Hotel dient jedoch nicht nur der Erhaltung dieser Insekten, es soll auch sensibilisieren und über die natürlichen Lebensräume von Insekten informieren. So wird in Kürze eine Schautafel mit Informationen für Spaziergänger und Anwohner aufgestellt.

„Als regional engagiertes und nachhaltig agierendes Unternehmen ist es für uns ein Selbstverständnis, Projekte im Umwelt- und Naturschutz zu fördern“, betont Andreas Reinhardt, Geschäftsführer der Stadtwerke Radolfzell. „Mit dem Insektenhotel konnten wir in Zusammenarbeit mit dem Imkerverein mit verhältnismäßig geringem Aufwand einiges für den Artenschutz vor Ort tun.“

2019 weihte man das Solarenergiedorf in Liggeringen ein, 110 Haushalte werden in dem Radolfzeller Ortsteil mit Wärme, erzeugt aus regenerativen Ressourcen, versorgt. 2014 startete dieses Leuchtturmprojekt. Es galt, dezentrale, veraltete Heizöl-,

Flüssiggas- und Stromheizungen zu ersetzen und eine nachhaltige und umweltfreundliche Wärmeversorgung zu gewährleisten. Für das Solarenergiedorf installierte man auf einer freien Fläche Solarthermie-Kollektoren. Diese absorbieren die Sonneneinstrahlung und heizen das durch die Kollektoren fließende Wasser-Glykol-Gemisch auf. Die somit gespeicherte Sonnenwärme wird für die Heizung und zur Warmwasserbereitung in den Haushalten genutzt. In den sonnenschwächeren Monaten werden zusätzlich Biomasse (Holzhackschnitzel) und ein Pufferspeicher eingesetzt. Durch den Einsatz regenerativer Energie können jährlich bis zu 1.400 Tonnen des klimaschädlichen CO₂-Ausstoßes verhindert werden.

Die Realisierung des Solarenergiedorfs Liggeringen wurde vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft gefördert. Baden-Württembergs Umweltminister Franz Untersteller zeichnete Liggeringen als „Ort voller Energie“ aus.



FOTO STADTWERKE RADOLFZELL

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

**Event
Segeln
Bodensee**

**Wassersportzentrum
Radolfzell**

**Events
Gin-Tasting u. Weinproben
Firmenausfahrten
Familienfeiern**

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

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

**Regional
und direkt
vor Ort.**

Schlör
BODENSEE
Säfte mit Stil

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

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

Dauerveranstaltungen Juli-August 2020

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Samstag + jeden 1. Mi im Monat

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg
10-13 Uhr

FÜHRUNGEN

Jeden Samstag

Auf den Spuren Radolfs | FA

Stadtführung durch die Altstadt

Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum
10.30 Uhr

BEWEGUNG

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

| FA Ca. 13-18 Uhr

Treffpunkt & genaue Uhrzeit werden rechtzeitig auf www.radolfzell-tourismus.de angegeben

Täglich

Geführte E-Mountainbike-Tour

Treffpunkt: Eventcenter Zweirad Joos,
Bismarckstraße 7
14-16 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Täglich

Seeufertour mit dem SEGWAY

Treffpunkt: Eventcenter Zweirad Joos,
Bismarckstraße 7
10.30 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Dienstag + Donnerstag

Yoga am Kneippbecken

Starten Sie entspannt in den Tag

Ort: Kneipp-Becken auf der Mettnau
17.30-18.30 Uhr

Dienstag-Donnerstag

Qigong am Konzertsegel

Starten Sie entspannt in den Tag

Ort: Konzertsegel, 6.30-7 Uhr

SCHIFFFAHRT

Dienstag + Donnerstag

Sonnenuntergangsfahrten

mit dem HELIO Solarschiff

Treffpunkt: Anlegesteg Mettnau

Strandbadstraße

Uhrzeiten siehe www.solarfaehre.de

AUSSTELLUNGEN

Montag-Freitag

Kunst im Baudezernat

Ausstellung der Werke von Shady Almatar

Ort: Baudezernat, Güttinger Straße 3

8-12 Uhr

Mittwoch-Sonntag

Fotoausstellung

„Radolfzell. Wie's war, wie's ist.“

Bilder der 50er und 60er-Jahre

Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

Donnerstag-Sonntag

4. Juli-16. August

Geschweißt und Gedruckt

Eisenplastiken von FEROSE und

Druckgrafiken von Gary Krüger

Ort: Villa Bosch, Scheffelstraße 8

14-17 Uhr



**NEU:
ALLTAGSMASKEN
MIT LOGO**

dorner
WERBUNG
bedrucken · bekleben · begeistern

VON DER GESTALTUNG
BIS ZUR MONTAGE:
AUSSENWERBUNG
PRÄSENTATIONSSYSTEME
DRUCK UND PLOTT
SPEZIALFOLIEN
TEXTILVEREDELUNG

Karl-Bücheler-Straße 4 · 78315 Radolfzell
Tel. 07732-13539 · www.dorner-werbung.de



HESSE MUSEUM GAIENHOFEN

**Hermann Hesse
und Theodor Heuss**
Eine freundschaftliche Beziehung in
wechselhaften Zeiten

15. März –
7. Juni 2020

Öffnungszeiten Di.–So., 10–17 Uhr
Öffentliche Führungen 22.03./05.04./19.04./24.05./07.06., 11 Uhr · 06.05., 14:30 Uhr
Kapellenstraße 8 · 78343 Gaienhofen · Telefon 07735 / 440949

Veranstaltungen Juli 2020

Donnerstag, 2. Juli

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA
Exklusive Führungen für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Sonntag, 5. Juli

Geführte Tages-Radtour mit dem ADFC
zum Rheinfall Schaffhausen
Treffpunkt: Seetorplatz, 9-18 Uhr

Stadtführung „Radolfzell anno 1551“ | FA

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna
Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum
19.30-21 Uhr

6.-12. Juli

21. METTNAU Quigong-Tage | s.S. 24

Freitag, 10. Juli

Expertenführung im Museumsdepot | MA
Exklusive Führung für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Mettnau Summer Nights

Adjiri Odamey & Band –
Afrikanische Weltmusik
Ort: Konzertmuschel Mettnau, 20 Uhr
(Platzreservierung erforderlich)

Samstag, 11. Juli

Flohmarkt
Ort: BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
8-16 Uhr

Yoga am Surfplatz

Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell
Karl-Wolf-Straße 31, 8.30-9.30 Uhr

ADFC-Fahrrad-Codierung

Ort: Parkplatz Weltkloster
Obertorstraße 10, 9.30-16 Uhr

Sonntag, 12. Juli

Jazz Open
Barbara K. Monk, Miles and More
Ort: Konzertmuschel auf der Mettnau
11 Uhr (Platzreservierung erforderlich)

Mittwoch, 15. Juli

Feierabend-Radtour mit dem ADFC
Treffpunkt: Seetorplatz, 18-20 Uhr

Donnerstag, 16. Juli

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA
Exklusive Führungen für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Qigong am Kneippbecken

Ort: Kneipp-Becken auf der Mettnau
19-20 Uhr

Samstag, 18. Juli

Harfefahrt mit Johanna Dammert
auf dem HELIO Solarschiff
Abfahrt: Hafenmole, 19-21 Uhr

Sonntag, 19. Juli

Stadtführung im Jahre 1913 | FA
mit dem Dienstboten Hannes
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11-12.30 Uhr

Mittwoch, 22. Juli

Kneippsche Wasseranwendungen
Einführung
Ort: Kneipp-Becken auf der Mettnau
17.30-18.30 Uhr

Donnerstag, 23. Juli

Nachtwächterführung | FA
Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 24. Juli

Expertenführung im Museumsdepot | MA
Exklusive Führung für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Mettnau Summer Nights

Gerhard A. Schiewe &
TANGO-Projekt Quartett
Ort: Konzertmuschel Mettnau, 20 Uhr
(Platzreservierung erforderlich)

Samstag, 25. Juli

Yoga am Surfplatz
Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell
8.30-9.30 Uhr

ADFC-Fahrrad-Codierung

Ort: Parkplatz Weltkloster, 9.30-16 Uhr

Sonntag, 26. Juli

Jazz Open
TOM BANHOLZER QUINTET
plays Ellington
Ort: Konzertmuschel, 11 Uhr
(Platzreservierung erforderlich)

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA
Exklusive Führungen für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 14-15 Uhr

Donnerstag, 30. Juli

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA
Exklusive Führungen für Kleingruppen
Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Nachtwächterführung | FA

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Donnerstag, 30. Juli

Lungenheilkräuter nach Hildegard von Bingen
Vortrag und Garten-Öffnung im
Natur- und Heilgarten Sabine Christ
Ort: Brunnenstraße 13, 18 Uhr

Freitag, 31. Juli + Samstag, 1. August

Lungenheilkräuter nach Hildegard von Bingen
Vortrag und Garten-Öffnung im
Natur- und Heilgarten Sabine Christ
Ort: Brunnenstraße 13, 15.30 Uhr

Freitag, 31. Juli + Samstag, 1. August

13. Radolfzeller Filmnächte
Open-Air-Kino



FOTO MATTHIAS ZIZELMANN

Die Veranstaltung findet statt, das Konzept muss aber aktuell noch ausgearbeitet werden und alle Details inkl. Uhrzeit und Veranstaltungsort werden rechtzeitig auf www.radolfzell-tourismus.de veröffentlicht.

.....
FA Anmeldung in der Tourist-Information erforderlich.

MA Anmeldung im Stadtmuseum erforderlich.

Veranstaltungen August 2020

Mittwoch, 5. August

Kinderstadtführung | FA

Ort: Vor dem Stadtmuseum, 11-12.15 Uhr

Yoga am Surfplatz

Kinder und Eltern Special

Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell

Karl-Wolf-Straße 31, 16-17 Uhr

Donnerstag, 6. August

Stadtführung „Radolfzell anno 1551“ | FA

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum

19.30-21 Uhr

Freitag, 7. August

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA

Exklusive Führungen für Kleingruppen

Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Mettnau Summer Nights

Boogielicious

Ort: Konzertmuschel Mettnau, 20 Uhr

(Platzreservierung erforderlich)

Samstag, 8. August

Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern Parkplatz

Schlesierstraße 43, 8-16 Uhr

Yoga am Surfplatz

Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell

8.30-9.30 Uhr

ADFC-Fahrrad-Codierung

Ort: Parkplatz Weltkloster, 9.30-16 Uhr

Sonntag, 9. August

Jazz Open

Tom Timmler Quartett

Ort: Konzertmuschel Mettnau, 11 Uhr

(Platzreservierung erforderlich)

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA

Exklusive Führungen für Kleingruppen

Ort: Stadtmuseum, 14-15 Uhr

Donnerstag, 13. August

Expertenführung zur Baugeschichte der alten Stadtapotheke | MA

Exklusive Führungen für Kleingruppen

Ort: Stadtmuseum, 17-18 Uhr

Samstag, 15. August

Dîner en blanc

Großes Picknick in Weiß



Die Veranstaltung findet statt, das Konzept muss aber aktuell noch ausgearbeitet werden und alle Details inkl. Uhrzeit und Veranstaltungsort werden rechtzeitig auf www.radolfzell-tourismus.de veröffentlicht.

Dienstag, 18. August

Stadtführung im Jahre 1913 | FA

mit dem Diensthilfen Hannes

Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum

11-12.30 Uhr

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

Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

- » **E-Bike Center**
in Radolfzell und FN-Immenstaad
- » **Riesige Auswahl**
im Hauptgeschäft Radolfzell und an unseren 4 Standorten auf 10.000m²
- » **Lagerverkauf**
in Konstanz und Gottmadingen
- » **Große Leihradflotte**
mit über 400 Leihrädern, davon 100 E-Bikes
- » **Online-Shop**
www.fahrradlagerverkauf.com

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

Donnerstag, 20. August

Radolfzell anno 1551 | FA

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna
Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum
19.30-21 Uhr

Freitag, 21. August

Die Ringelblume – Die Wundheilsame, die bereits unsere Großmütter kannten

Vortrag und Garten-Öffnung im
Natur- und Heilgarten Sabine Christ
Ort: Brunnenstraße 13, 16.30 Uhr

Samstag, 22. August

Yoga am Surfplatz Radolfzell

Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell
Karl-Wolf-Straße 31, 8.30-9.30 Uhr

Sonntag, 23. August

Jazz Open

Ort: Konzertmuschel Mettnau, 11 Uhr
(Platzreservierung erforderlich)

Mittwoch, 26. August

Yoga am Surfplatz

Kinder und Eltern Special
Ort: Surfplatz und Surfschule Radolfzell
Karl-Wolf-Straße 31, 16-17 Uhr

Kneippsche Wasseranwendungen

Einführung
Ort: Kneipp-Becken auf der Mettnau
17.30-18.30 Uhr

Donnerstag, 27. August

Nachtwächterführung | FA

Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum
20-21.30 Uhr

Samstag, 29. August

Felchenfahrt

mit dem HELIO Solarschiff
Abfahrt: Hafenmole, 18.30-20.30 Uhr

FA Anmeldung in der Tourist-Information
erforderlich.

MA Anmeldung im Stadtmuseum
erforderlich.

WICHTIGE HINWEISE ZU FÜHRUNGEN

Jeden Samstag finden geführte Wanderungen und Stadtführungen der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH statt. Zusätzlich werden Nachtwächterführungen, Kinderstadtführungen und Kostümführungen „Radolfzell anno 1551“ mit Pfarrköchin Anna angeboten. Die Teilnehmerzahlen sind auf maximal 15 Personen begrenzt.



Nachtwächterführung

Tickets für alle Führungen (außer „Eine Stadtführung im Jahre 1913“) sind ausschließlich in der Tourist-Information und auf www.reservix.de erhältlich, dabei müssen die Kontaktdaten angegeben werden. Besitzer von 10er-Wanderkarten müssen ihre 10er-Karte in der Tourist-Info gegen ein Ticket eintauschen. Während den Stadtführungen besteht Maskenpflicht.

Für alle Veranstaltungen gilt:
Stand 18. Juni 2020,
Änderungen vorbehalten.

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

TEEPOTT RADOLFZELL
Teefachgeschäft und Teestube
Löwengasse 8
reinschauen & wohlfühlen
www.tee-vom-see.de

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen
WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de

ELEKTRO
WAGNER
Inhaber: Markus Maier

Elektro-
und
Gebäude-
technik

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

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

Impressum

zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 4/20, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 9.000 Exemplare

Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein, Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH,

Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung

Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Straße 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de, Geschäftsführung: Steven Rückert
Redaktion: Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal
RUDDOLF: Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de

Satz und Gestaltung: hggraphikdesign
Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen
Titelfoto: TSR GmbH | Kuhnle & Knödler
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

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

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Ein Geschenkkorb mit Produkten der Regionalmarke „Gutes vom See“.
- » Ein Radolfzeller Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro, gestiftet von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell.

GEWINNSPIELFRAGE: Welche Organisation führt am Bodensee regelmäßige Vogelzählungen durch?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 21. August 2020 an zeller@radolfzell-tourismus.de.

Postadresse:

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

TEXT UND FOTO MARINA KUPFERSCHMID »

Randnotiz: Musik-Virus

Als wenn der Künstler Cornel Hutter aus der Partnerstadt Amriswil es im Mai 2019 bereits geahnt hätte: Im Rahmen des Bildhauersymposiums im Mettnaupark unter dem Thema „Musikstadt Radolfzell“ fertigte er aus Sandstein die Skulptur „Musik-Virus“, das sehr dem stilisierten 3-D-Modell des Corona-Virus ähnelt, wie es uns mittlerweile aus zahllosen Darstellungen in Printmedien, im Fernsehen und im Internet bekannt ist. So wird die Arbeit des Künstlers zu einem Sinnbild für das Corona-Virus, das uns so machtvoll gefangen nimmt und unser Leben umkrempelt. Das Hören von Musik kann uns entspannen und uns auf andere Gedanken bringen wie auch vier weitere Werke des letztjährigen Symposiums, die noch bis nächstes Jahr ausgestellt bleiben. Es lohnt sich in jedem Fall, einen Rundgang durch den Park zu machen und die Kunst zu genießen.



zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2020

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 31. August 2020. Keine Ausgabe mehr verpassen!
Das 'zeller magazin ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten).
Bestellung unter zeller@radolfzell-tourismus.de – Betreff: Abo zeller magazin

RUDOLF



möbel für's leben

COR interlücke

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

125 Jahre Wohnkultur

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

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

DIE BODENSEE-
SCHIFFFAHRT. **BSB**

DEN SEE ENTDECKEN

VON SEINER
SCHÖNSTEN SEITE

Die beste Sicht auf den Bodensee hat man vom Schiff. Lassen Sie sich den Wind um die Nase wehen und erkunden Sie die wunderschöne Landschaft unserer Region.

Infos unter www.bsb.de

Ahoi
Radolfzell
und
bis ganz bald!

A woman with long brown hair, wearing a plaid shirt and a dark jacket, is seen from the side, looking up towards the sky. She has a large backpack on her back. The background is a bright orange sky over a blue ocean.

Über
40 Top-Marken
bis zu 70%
reduziert!

#markenglücklich

... im Mode-Outlet Radolfzell

seemaxx.
Outlet Center Radolfzell