

Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2021
Januar - Februar

HEIMATTAGE
Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021

HEIMATTAGE IN RADOLFZELL

Interview mit OB Martin Staab

TRACHTEN LEBEN

Ausstellung im Stadtmuseum

„NEUE UFER“

Seefestival 2021

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





Nach den letzten Wochen im Ruhemodus sehen wir uns danach, dass das Leben in unsere Stadt zurückkehrt. Doch auch wenn es Zeichen der Hoffnung gibt, werden wir noch eine Weile mit dem Virus und Einschränkungen weiterleben müssen. Trotz allem steht Radolfzell am Bodensee als Gastgeberin der Heimattage Baden-Württemberg ein besonderes Jahr bevor. Alle Beteiligten waren sich schon früh einig, dass wir an den Heimattagen festhalten und uns der Herausforderung stellen, Konzepte für verschiedene Durchführungsszenarien zu entwickeln, um flexibel auf sich ändernde Pandemiebedingungen reagieren zu können und die Heimattage mit Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein für alle sicher zu gestalten. Es ist schön zu erleben, wie die Veranstaltungsreihe schon in der Vorbereitungsphase das Wir-Gefühl der Einheimischen stärkt. Ob bei den Ortsteilprojekten oder in der Kernstadt – das ungebrochene Engagement der Bürger selbst in dieser schwierigen Zeit zeigt, dass Heimat in Radolfzell gemeinsame Verbindungen ausmacht, die Halt geben und die Herzen vernetzen. Geprägt ist das Heimattage-Programm von zwei Ausstel-

lungen, die schon im Frühjahr beginnen und das ganze Heimatjahr begleiten. Da ist zum einen die wunderschöne Ausstellung „Trachten Leben“ im Stadtmuseum, die die Wiederbelebung der Radolfzeller Tracht vor 100 Jahren in Szene setzt. Und dann werden die Heimattage erstmals wissenschaftlich begleitet. Studierende der Universität Konstanz sind zum vielschichtigen Heimatbegriff in Radolfzell auf Spurensuche gegangen und präsentieren die unterschiedlichen Sichtweisen der Radolfzeller*innen auf Heimat in einer multimedialen, lebendigen Ausstellung in der Villa Bosch. Vorfreude wollen wir mit einer großen Vorschau auf unsere Narrenreise und das dreitägige Seefestival „Neue Ufer“ wecken.

Machen wir uns bewusst, dass wir das Glück haben, in einer von Natur gesegneten Region zu leben, in der es sich auch im Winter gut aushalten lässt. Lassen Sie sich davon in dieser Ausgabe inspirieren. Bleiben Sie geduldig, denn wir sind der Entwicklung nicht ausgeliefert, sondern können sie mitgestalten! Ihre Nina Hanstein – Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

INHALT



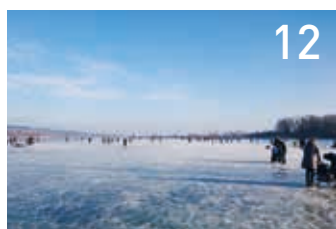
4



6



10



12



16

Heimattage in Radolfzell	
Interview mit Oberbürgermeister Martin Staab	4-5
Ausstellung „Patchwork Heimat“ in der Villa Bosch	6-7
„Bunt & kreativ“	
Ortsteilprojekte zu den Heimattagen 2021	8-9
Narrenreise setzt Fasnacht in Szene	10-11
Winterromantik	12-13
Schöner shoppen	14-15
Sonderausstellung im Stadtmuseum „Trachten Leben“ ...	16-17
Der Maler mit der Kamera	
Interview mit Sebastian Wehrle	18
Die METTNAU –	
das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
Seefestival 2021 „Neue Ufer“	25-27
Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare	
Pionier für regionales Diabetes-Kompetenzzentrum	28-29
Wo Kiesabbau neue Heimat schafft	30-31
Stadtwerke: Vom Stromnutzer zum Umweltschützer	32-33
Kabarett-Winter 2021	34-35
Veranstaltungs-Highlights 2021	36-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



18



25



28



30



32



Heimattage Baden-Württemberg

Seit 1978 gibt es die Heimattage Baden-Württemberg. Sie sind ein gemeinschaftliches Veranstaltungsformat einer Kommune und des Landes Baden-Württemberg. Konstanz machte den Anfang als Ausrichterstadt der Heimattage, 2021 kehren sie erstmals wieder an den Bodensee zurück.

Das gesamte Veranstaltungsprogramm der Heimattage in Radolfzell finden Sie unter www.heimattage-radolfzell.de

Heimattage in Radolfzell

„Radolfzell hat so viele Schätze zu bieten, und ich wünsche mir, dass wir diese einer breiten Öffentlichkeit trotz Abstand nahe bringen können.“

Oberbürgermeister Martin Staab

2021 ist Radolfzell am Bodensee Ausrichterstadt für die Heimattage Baden-Württemberg. Es war Ihre Idee, die Heimattage nach Radolfzell zu holen. Warum haben Sie 2015 zwei Jahre nach ihrem Amtsantritt vorgeschlagen, dass die Stadt sich bewirbt?

Radolfzell ist nicht nur wegen seiner landschaftlichen Lage wunderschön. Unsere Stadt verfügt über viele wertvolle Schätze, mit denen sie glänzen kann. Unsere lokalen Vorzüge besser zu präsentieren und ins Scheinwerferlicht zu rücken, ist mir ein Anliegen.

Jede Ausrichterstadt soll sich an den Heimattagen mit ihren Besonderheiten vorstellen. Was macht Radolfzell am Bodensee so besonders?

Die Menschen sind stolz auf unsere Stadt, unsere besondere Verbindung zum See und zur Natur, unsere Traditionen und Bräuche, unsere Vereine und unsere Stadtgeschichte. Historisches wird hier auf einzigartige Weise mit der Moderne und dem Leben in der schätzenswerten Natur verknüpft. So zeichnet sich die Altstadt durch wunderschöne, geschichtsträchtige Gebäude aus – das Österreichische Schlösschen, das Münster ULF, die Stadtapotheke. Auf den Erhalt des historischen Stadtbildes legen wir großen Wert. Daneben räumen wir mit einer breiten Bürgerbeteiligung einer fortschrittlichen Stadtentwicklung zentralen Stellenwert ein. Das Brauchtum wird aktiv und intensiv gelebt, gleichzeitig werden neue Projekte engagiert vorangetrieben. Großartig ist dabei, wie viele sich aktiv mit eigenen Ideen in die Gestaltung unserer Stadt einbringen, sei es im Rahmen von Beteiligungsprozessen bei der Stadtplanung oder bei großen Projekten und Veranstaltungen wie den Heimattagen. Regelmäßig im Fokus steht bei allem der Bezug zu Natur und Umwelt, denn die Radolfzellerinnen und Radolfzeller sind sich sehr bewusst, dass sie das Glück haben, in einer einmalig schönen landschaftlichen Umgebung zu leben – und wie wichtig es ist, diesen natürlichen Schatz zu bewahren.

Das zeigt: Zum einen ist das Altbewährte hier am See fest verankert, zum anderen ist Nachhaltigkeit und Zukunftsausrichtung eine zentrale Wertvorstellung unserer Stadtgesellschaft.

Auf welche Veranstaltungen freuen Sie sich am meisten?

Worüber ich mich am meisten freue, ist die Tatsache, dass wir die Heimattage an den See zurückholen konnten. Das Projekt wurde 1978 vom Land ins Leben gerufen und fand erstmals in Konstanz statt.

Jetzt haben wir die Gelegenheit, die vielen Facetten des Begriffs Heimat bei uns in Radolfzell auszuloten, und das tun wir gerne und mit viel Elan in vielen verschiedenen Veranstaltungen und Formaten. Dabei werden wir Wege finden, wie wir Brauchtum, Musik, Wissensvermittlung und unserer Verbundenheit mit der Natur Raum geben und dabei miteinander im Kontakt bleiben können – gerade in dieser Zeit. Denn auch das ist es, was Heimat ausmacht: dass wir in unserem Gemeinwesen, unserer Stadt und unserem Land miteinander in Verbindung sind. Dieser Herausforderung möchten wir uns stellen, mit Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein, um die Heimattage sicher für alle Beteiligten zu gestalten.

Sinsheim musste im vergangenen Jahr die Heimattage absagen. Wie sind die Aussichten für Radolfzell?

Die Planungsgruppe bei der Geschäftsstelle der Heimattage tritt bei hohen Infektionszahlen in die Phase der Detailorganisation ein. Das stellt sie vor große Herausforderungen. Die Winter-Veranstaltungen werden neu konzipiert. Für Frühjahr und Sommer werden unterschiedliche Szenarien geplant. Dabei haben wir auch die Rückendeckung des Landes sowie der vielen engagierten Bürger, die sich in Veranstaltungen während der Heimattage einbringen und mit denen wir in engem Austausch stehen. Denn wir halten uns jederzeit bereit, die Umsetzung der Veranstaltungen wach und flexibel an sich ändernde Bedingungen anzupassen. Das Wichtigste ist jederzeit die Sicherheit aller Beteiligten.

Die Heimattage sind ein begehrtes und wertvolles Projekt vom Land. Wie wird die Ausrichtung finanziert?

Wir gehen im Moment von einem Planbudget von circa 980.000 Euro aus. Der Beitrag der Stadt beträgt 200.000 Euro, die übrige Summe wird durch lokale und regionale Sponsoren sowie das Land Baden-Württemberg finanziert.

Sie sind Schwabe und Wahl-Radolfzeller. Was macht Heimat für Sie aus?

Heimat kann ja mehr sein als ein Ort – eines ist sie meines Erachtens auf jeden Fall: ein gutes Gefühl. Heimat ist für mich, mit geliebten Menschen an einem Ort zusammen zu sein, an dem ich mich wohl und sicher fühle, an dem man die gleichen Grundwerte teilt und an dem ich einfach ich selbst sein kann. Heimat ist also wie ein Schatz, den man finden kann, den man aber auch zugleich in sich trägt. Zusammenhalt ist für mich dabei von zentraler Bedeutung. Denn wir sind soziale Wesen, wir leben gemeinsam in dieser Welt. Nur gemeinsam können wir Krisen bewältigen und Neues schaffen, das uns viel bedeutet.

Was wünschen Sie sich von den Heimattagen?

Wie sollen sie den Menschen in Erinnerung bleiben?

Besonders wichtig ist uns in diesen Zeiten natürlich, die verschiedenen Veranstaltungen zur Sicherheit aller Beteiligten jederzeit gewissenhaft und sorgfältig durchzuführen. Radolfzell hat so viele Schätze zu bieten, und ich wünsche mir, dass wir diese einer breiten Öffentlichkeit trotz Abstand nahe bringen können. Ich freue mich darauf, den Gästen zu zeigen, wie facettenreich unsere Stadt ist und wie engagiert die Bürgerinnen und Bürger sind. Erinnern sollen sie sich an ein Radolfzell, das stolz auf seine Geschichte und seine Traditionen ist und sich dynamisch entwickelt. Und ich wünsche mir, dass sich die Besucherinnen und Besucher hier wohlfühlen, wiederkommen möchten und sich daran erinnern, dass Heimat in Radolfzell etwas ganz Besonders ist.

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID FOTO KUHNLE & KNÖDLER



Patchwork symbolisch: Drei Semester lang haben Dr. Maria Lidola (links) und Teresa Renn (rechts) mit Studierenden der Universität Konstanz das Thema Heimat untersucht und dabei vielseitigen Stoff für ein multimediales Ausstellungserlebnis zusammengetragen.

„Patchwork Heimat“

Eine Ausstellung
von Studierenden
über Zugehörigkeit
und Beheimatung

Heimat ist im Laufe der Geschichte und im Zuge der Globalisierung zu einem vielschichtigen Begriff geworden. Ein Grund für Radolfzell am Bodensee, sich in Kooperation mit der Universität Konstanz kritisch mit dem Thema auseinander zu setzen. So kommt es, dass die Heimattage Baden-Württemberg erstmals wissenschaftlich begleitet werden. Doch keine Angst vor trockenen Fakten, denn die Studierenden der Fachgruppe Soziologie und Ethnologie, die unter Leitung von Dr. Maria Lidola und Teresa Renn drei Semester lang das Thema Heimat untersuchten, haben ihre Ergebnisse zu einer spannenden, multimediale Ausstellung aufbereitet, die in der Villa Bosch die ganzen Heimattage über – **vom 28. März bis 10. Oktober** – zum Besuch einlädt.

Gefühlen und Geschichten der Radolfzeller*innen anzunähern. Die völlig unterschiedlichen Sichtweisen auf Heimat und Beheimatung werden in Fotos, Videos und Audio-Podcasts präsentiert und durch interaktive Installationen begleitet.

Die Besucher*innen können über ein Patchwork an musikalischen, humorvollen, kritischen und überraschenden Beiträgen in das Thema eintauchen. So lässt die Ausstellung viele Momente voller Emotionalität erwarten, die ein Stück weit Verbundenheit für die Einwohner*innen, aber auch Identifikation bei den Besucher*innen aus ganz Baden-Württemberg schaffen kann, die sich in der Ausstellung sicher wiederfinden und Parallelen erfahren.

„Was bedeutet Heimat für uns?“ Eine Spurensuche

Was ist es, das die Menschen unter Heimat verstehen? Wie und wo leben sie Heimat in ihrem Alltag? Wie unterschiedlich wird Heimat erfahren, etwa von Kindern, Jugendlichen und Rentner*innen, von Kleinfamilien und Studierenden, Wohnungslosen, Vereinsmitgliedern und Migrant*innen? Welche Gefühle, Gerüche und Geräusche verbinden sie mit Heimat? Wie durchdringen Heimat und Beheimatung einzelne Lebensgeschichten von Zu- und Weggezogenen und von Gebliebenen? In welchen kleinen Alltagsgeschichten und -routinen steckt das Gefühl der Zugehörigkeit? Im Projektseminar haben die Studierenden die Stadt besucht und die Menschen befragt, um sich den Ansichten,

Die Planungsgruppe der Geschäftsstelle Heimattage freut sich über die besondere Ausstellung, weil die Gemeinsamkeiten und Vielstimmigkeit, die das tägliche Leben in Radolfzell und den Ortsteilen ausmachen, hör-, sicht- und sonst wie erfahrbar gemacht werden. „Der Besucher bekommt einen Eindruck, was Heimat für Menschen in und aus Radolfzell bedeutet und kann nachempfinden, welche Facetten von Heimat für ihn selbst wichtig sind“, macht sie deutlich.

Radolfzell wünscht sich, dass das Projekt zu einer Diskussion über ein gutes Zusammenleben beiträgt und auch die Toleranz für andere Lebensformen fördert.

ZU DEN PERSONEN

Maria Lidola ist seit 2017 wissenschaftliche Mitarbeiterin für Lehraufgaben (Lecturer) im Bereich Ethnologie der Fachgruppe Soziologie an der Universität Konstanz. Zuvor war sie Gastwissenschaftlerin an der Bundesuniversität Rio de Janeiro (URFJ, Brasilien). Sie promovierte 2014 im Fach Ethnologie an der Freien Universität Berlin, wo sie von 2009 bis 2015 am Latein-amerikanischen Institut lehrte und forschte.

Teresa Renn wurde 1977 in Tübingen geboren. 1999 begann sie ihr Studium für Regie/Dokumentarfilm bei Prof. Thomas Schadt an der Filmakademie Baden-Württemberg. Mit ihrem Diplomfilm „Janine F.“ gewann sie 2004 den First Steps Award, wurde nominiert für den Baden-Württembergischen Dokumentarfilmpreis und den Babelsberger Medienpreis und war 2005 in der „Perspektive Deutsches Kino“ auf der Berlinale vertreten. Seit November 2007 lebt und arbeitet sie als Autorin, Regisseurin und Dozentin in Konstanz und Umgebung.

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** FOTO **ILJA MESS**



BUCH GREUTER

LESEGLÜCK

beginnt bei uns

Schützenstraße 11 | Radolfzell
Onlineshop | buch-greuter.de

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!

100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE



Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 077 32-98 27 73 oder mail dialog@autohaus-blender.de

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 69,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 179,-

Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

Bunt & kreativ

Auch die Ortsteile beteiligen sich an den Heimattagen.
Vielfältige Projekte zeigen, wie lebendig es auf den Dörfern zugeht.



Stahringen

Die Dorfgemeinschaft Stahringen zeigt mit ihrem Heimat-Wochenende „**Unser Dorf – Unsere Heimat**“ am **18. und 19. September**, welche Einflüsse Stahringen geprägt haben und bis heute gelebt werden. Am Samstag gibt es Open-Air-Theater am neuen Dorfplatz mit anschließendem Beisammensein bei Most und „Vesperkörble“. Am Sonntag findet das große Heimatfest statt. Besucher lernen bei Dorfrundfahrten im Planwagen Stahringen auf ganz charmante Art und Weise kennen.

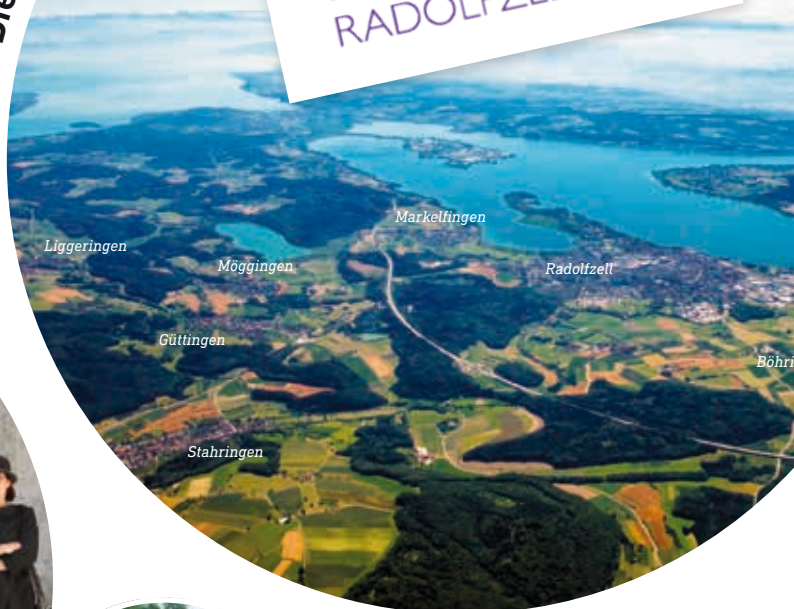
Böhringen

In Böhringen wird das Projekt der Künstlergemeinschaft „**7:78 Ortszeit**“ unter dem Motto „Heimat“ stehen. Vom **30. September bis 3. Oktober** zeigen die Künstler um Victoria Graf ihre Arbeiten und Darbietungen in den alten verlassenen Wohnhäusern, Ställen und Schlachthäusern der Böhringer Ortsmitte. „**Dinner in BUNT**“ heißt die Veranstaltungsreihe, mit der Anke und Günther Lieby **ab April** über ein ganzes Jahr hinweg zu zehn gemeinsamen Abendessen in die Mehrzweckhalle Böhringen einladen und eine Plattform für Begegnungen schaffen wollen.



Die Ortsteile aus der Vogelperspektive

HEIMATAGE
Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021



Güttingen

Am „**Güttinger Hometag**“, 19 bis 20. Juni, widmet die Dorfgemeinschaft Güttingen den Bräuchen, der Mundart und Geschichte der Güttinger Vereine ein ganzes Wochenende.



Liggeringen

lädt unter dem Thema „**Heimat auf dem Bodanrück**“ dazu ein, das Dorf in seiner spektakulären topographischen Lage zu entdecken und sorgt mit unterhaltsamen Themen und Stationen für einen unvergesslichen Tag. Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, da die ursprünglichen Projekte nicht stattfinden können.



Möggingen

In Möggingen geht das Erfolgsensemble rund um Jürgen Karrer und Michael Maisch an den Start. Mit vielen Laien bringen sie das eigens kreierte Singspiel „**De Bue und die Fischerin**“ zur Aufführung. Es erzählt von einem Mögginger Jungen, dessen Sehnsucht nach der Fischerin vom Bodensee ihn aus dem beschaulichen Ortsteil weg in die Stadt nach Radolfzell führt. Die Aufführungen finden vom **25. bis 28. Juni am Konzertsegel** in Radolfzell. Darüber hinaus stellen Jutta Maisch und ihr Team in „**Zämme Xammelt: Menschen, Bilder und Geschichten aus Radolfzell-Möggingen**“ Geschichten aus dem Dorfleben vor.



Markelfingen

steht ganz im Zeichen des 100-jährigen Jubiläums seines Musikvereins und veranstaltet am **19. Juni** in Kooperation mit der Stadtkapelle Radolfzell ein **Sele|renadenkonzert** am Radolfzeller Konzertsegel. Eigens dafür wird eine Pontonbühne gebaut. Der Verein Markelfingen attraktiv e.V. erarbeitet eine **Filmdokumentation über das Dorfleben** in Markelfingen, die von Neujahr bis zur Christmette alle Jahresereignisse festhält.



Narrenreise ...

... setzt Fasnacht in Szene



FOTO KUHNLE & KNÖDLER

Hänsele der Narrizella Ratoldi

TEXT MARINA KUPFERSCHMID

Die „Radolfzeller Fasnet“ ist das Beispiel für gelebtes Brauchtum in der Heimattage-Stadt. Schließlich geht das närrische Treiben in Radolfzell am Bodensee als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht auf eine lange Tradition zurück. Jedes Kind wird mit den Bräuchen in Kontakt gebracht, so dass man in Radolfzell dem Einfluss der Fasnet fast nicht mehr entkommen kann. Sie wird in tiefer Heimatverbundenheit und mit sehr viel Herzblut gefeiert. Selbst Radolfzeller, die in der ganzen Welt verstreut sind, setzen alles daran, an Fasnacht in ihrer Heimat zu sein. Umso mehr schmerzt es die Narren, dass sie im Heimattage-Jahr pandemiebedingt mit den Gästen nicht wie geplant auf Tuchfühlung gehen können.

Ursprünglich war vorgesehen, dass die zahlreichen Fasnachtsmusiken gemeinsam mit den Besuchern auf einer närrischen Reise von der Kernstadt durch die Ortsteile ziehen, damit diese die Zünfte kennenlernen und in die Vielfalt der Bräuche eintauchen können. Nun gibt es die „Narrenreise“ klein, aber fein als einstündige Filmproduktion von Regio TV Bodensee zu erleben.

In diesem ganz besonderen Film stellen die acht Narrenzünfte aus der Kernstadt und den Ortsteilen nicht nur ihre farbenprächtigen Häser und Masken vor, sie erzählen vor allem die spannenden Geschichten dahinter, geben Einblicke in ihre altüberlieferten Bräuche wie beispielsweise die Klepperle-Tradition oder das Aufsagen von Narrensprüchle und zeigen den wunderbaren närrischen Geist unterschiedlicher Rituale. So wird man erkennen, was die Vielzahl der Bräuche verbindet: Sie schaffen ein Gefühl der Heimat und Zusammengehörigkeit. Hier wird Gemeinschaft noch vor Ort und ganz unmittelbar gelebt. Auch für die Zuschauer, denen die Fasnacht ein Stück lokale Identität stiftet. Und wer weiß, vielleicht lernen auch sie durch diesen Film das einzigartige Kribbeln kennen, das die Radolfzeller Narren verspüren, wenn das erste Mal im Jahr der Narrenmarsch erklingt.

Die Filmvorführungen der Narrenreise sind am 6. und 7. Februar im Milchwerk und in den Ortsteilen geplant. Je nach Situation können sich die Aufführungen auch verschieben. Informationen unter www.heimattage-radolfzell.de

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen



WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de

Zweirad
MEES



bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !
Inh. Bertram Pausch • Höllturmpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828
Mo bis Fr: 9.00 – 18.00 Uhr
Sa: 9.00 – 14.00 Uhr
Verkauf · Verleih · Reparatur



FOTO MARINA KUPFERSCHMID

Hänsele der Bengelschiesser-Zunft, Böhringen



FOTO SCHOOFWÄSCHER

Schoofwäscher-Zunft, Stahringen



FOTO NV SCHIMMELREITER

Schimmele des NV Schimmelreiter, Güttingen



FOTO MARINA KUPFERSCHMID

Narrenverein Moofanger, Liggeringen



FOTO KUHNLE & KNÖDLER

Ried- und Bachhexen der Seifensieder-Zunft, Markelfingen



FOTO NV WELSBART

Narrenverein Welsbart, Möggingen



FOTO GERALD JARAUSCH

Froschenzunft, Radolfzell



Winterromantik



TEXT THOMAS GIESINGER

FOTO KUHNLE & KNÖDLER

Die schöne Natur und die besonderen Reize des Winters machen Radolfzell am Bodensee und sein Umland zu einer Winterlandschaft für Genießer.

In diesen schwierigen Zeiten sind Landschaftserlebnisse, die das Herz wärmen, wichtiger denn je. Winterspaziergänge am Bodensee lohnen sich in Radolfzell in besonderer Weise. Zunächst einmal, weil sich hier das längste begehbare Seeufer aller Seestädte befindet. Dabei ist je nach Spazierstrecke der landschaftliche Eindruck völlig unterschiedlich: Man kann unweit von Altstadt und Bahnhof rechts und links der Hafenmole flanieren. Oder vom Kurpark aus den See genießen, ja, sogar bis zum Ende der Halbinsel Mettnau spazieren, die wie ein Finger in den See ragt. Oder den langen Uferweg Richtung Markelfingen nehmen. Und entlang des Weges gibt es etliche Cafés und Restaurants – zum Aufwärmen und für leckere winterliche Genüsse (in normalen Zeiten). Einige bieten während der Pandemie Kaffee und Punsch „to go“ an oder auch Gerichte zum Mitnehmen. Wer den winterlichen Bodensee lieber von oben anschauen will, dem sei ein Spaziergang von Liggeringen aus in die Höhe empfohlen, zum Bodewald. Zum schneereichsten Radolfzeller Ortsteil fährt stündlich der Stadtbus und auch wieder in die Stadt zurück. Zuerst warten in Liggeringen Aussichtspunkte, von denen aus mit Blickrichtung nach Süden der Untersee und davor die Stadtsilhouette von Radolfzell zu sehen ist. Dann, wenn man die Kuppe Richtung Norden überschritten hat, warten herrliche Ausblicke auf den Überlinger See. Als Sahnehäubchen gibt es gerade in den Wintermonaten besonders oft herrlichen Alpenblick.

Bäche – und noch mehr Seen

Doch damit nicht genug: Sechs weitere Seen auf Gemarkung Radolfzell oder direkt vor der Haustür warten darauf, entdeckt zu werden: Drei Seen in und bei Böhringen, die Buchenseen bei Güttingen und der Mindelsee. Auch beim Spaziergang am Flussufer der Aach bei Böhringen und an den vielen Bächen der Stadt kann man fündig werden: Der Eisvogel fischt im Winter sowohl

am Bodensee als auch an den kleinen Gewässern. Ein schriller Pfiff kündigt seine Anwesenheit an. Charakteristisch für den blau-schillernden Königsfischer ist, dass er oft auf Zweigen sitzt, die übers Wasser hängen.

Wunderlandschaft im Raureif

Das feuchte Klima am See erzeugt an manchen kalten Tagen noch einen weiteren, besonderen Reiz: Der Raureif auf den Zweigen macht aus den Bäumen an Seen und Bächen regelrechte Kunstwerke. Wenn dann noch die Sonne scheint, ist die Traumlandschaft perfekt. Solch filigrane Raureifkunst gibt es nur an wenigen Orten in Baden-Württemberg!

Zugefroren!

Der schmale, flache Seeteil zwischen Radolfzell und Markelfingen, der Markelfinger Winkel, ist fast jedes zweite Jahr so zugefroren, dass die Behörden „grünes Licht“ geben und man aufs Eis darf. An manchen Wintersonntagen herrscht dort dann regelrechte Volksfest-Atmosphäre: Eltern, die ihre Kinder auf dem Schlitten übers Eis ziehen, unzählige Spaziergänger und Schlittschuhfahrer, junge Leute, die Eishockey oder Eisstoßschießen spielen. Und am Ufer Imbissbuden mit Glühwein. Ob es diesen Winter auch klappt?

Das Glück des gefrorenen Sees ist nur in Radolfzell so oft zu erleben. Der große See, der Obersee zwischen Konstanz und Bregenz, friert nur alle paar Hundert Jahre zu, die letzte große Seegfrörne war 1963, die letzte davor 1880. Etliche Fachleute gehen davon aus, dass wegen der mildereren Winter durch den Klimawandel die nächste Seegfrörne am Obersee noch lange auf sich warten lässt. Gut für die Radolfzeller, dass sie den Markelfinger Winkel haben.



Eisvogel

FOTO CAROLA SCHOLZ



Zugefroren – Markelfinger Winkel

FOTO TSR GMBH



AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Schöner shoppen



TEXT BARBARA BURCHARDT FOTO ACHIM MENDE

Neues Jahr, neues Glück! Auch wenn die Corona-Pandemie unseren Alltag im letzten Jahr wie aus heiterem Himmel fest im Griff hatte – der Start in ein neues Jahr ist ja auch immer ein Anlass, sich auf 365 gute Tage vorzubereiten. Dabei schwingt sicher auch die Freude mit auf das, was da kommen mag und auf so manche schöne Überraschung. In Radolfzell kündigen sich jedenfalls große Ereignisse an, denn die Stadt steht ganz im Zeichen der beliebten „Heimattage Baden-Württemberg“.

In Radolfzell laufen die Vorbereitungen schon länger auf Hochtouren und ganz im Sinne der Idee zu dieser Veranstaltungsreihe, die es schon seit 1978 gibt, stehen die Schätze unserer Stadt im Mittelpunkt. Und natürlich das Zusammengehörigkeitsgefühl der Zeller, von dem Sie sicher auch ihre Gäste überzeugen werden: Mit einem wunderbaren Programm, das – unter der Koordination der Stadt Radolfzell – viele Ideen vereint und noch mehr Akteure zusammenbringt.

Zum städtischen Angebot gehören natürlich auch Handel und Gastronomie, die sich den Gästen aus nah und fern in ihrer ganzen Vielfalt präsentieren werden. Mancher wird überrascht sein, was die größte Stadt am Untersee an Einkaufs- und Aufenthaltsqualität zu bieten hat. Da ist zum einen natürlich der See, wie er näher nicht sein könnte. Einfach ein paar Schritte durch die Bahnstufenunterführung und schon zeigt er sich in seiner ganzen Schönheit. Noch dazu mit dem längsten begehbaren Ufer am ganzen Bodensee.

Und obgleich der See zu jeder Jahreszeit eine unvergleichliche Anziehungskraft hat, lohnt sich ganz besonders eine Entdeckungsreise durch die kleinen Gassen und großen Straßen der Stadt. Sie besticht durch ihre Vielfalt mit dem Charme einer überschaubaren, historischen und überaus sympathischen Kleinstadt, in der fußläufig alles erreichbar ist und man das Gefühl hat, dass man sich hier noch kennt. Das merkt man als Besucher vor allem, wenn man die Radolfzeller Innenstadt bei einem Bummel auf sich wirken lässt, mal hier und mal da reinspicks und sich vom Angebot der Zeller Händler inspirieren lässt. In über 100 Fachgeschäften wird Kundenzufriedenheit gelebt und persönliche Beratung ist das, was hier wirklich zählt. Die Vielfalt der Zeller Handelslandschaft reicht vom kleinen inhabergeführten Geschäft über ein Kaufhaus mitten in der Stadt, das seinen Namen wirklich verdient und seit über 100 Jahren in Familienhand ist, bis hin zum seemaxx Outlet Center mit 40 Top-Marken unter einem Dach.

„In Radolfzell gibt es alles, was das Herz begehrt“, so Beate Grünwald, Zellerin mit Herz und Seele. „Das Beste ist, dass man hier wirklich gemütlich bummeln kann und sich schöne Geschäfte mit leckeren gastronomischen Angeboten abwechseln“, ergänzt Suse Schad. Beide sind Ansprechpartnerinnen in der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V. und kümmern sich um die Belange der rund 140 Mitglieder der Händlerwerbegemeinschaft.

Und so ganz nebenbei: Hält man die Augen offen, so lassen sich bei einem Einkaufsbummel auch zahlreiche Gebäude entdecken, deren Geschichte die historische Bedeutung von Radolfzell untermauern. Gespannt sein darf man auch auf die beliebte Freiluftgalerie „aufgehängt und hochgesehen“, die ab März wieder zu erleben sein wird. Ein Spaziergang in Radolfzell ist immer für Überraschungen gut – insbesondere im Heimatjahr!

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm 2021, über das wir Sie schon bald ausführlich informieren werden unter www.heimattage-radolfzell.de!



Beate Grünwald (links) und Suse Schad (rechts), Ansprechpartnerinnen in der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V.

Für alle, die Lust auf einen ausgiebigen Bummel durch Radolfzell haben: Der Shopping Guide

Erhältlich in der Tourist-Information und bei vielen Händlern. Er gibt einen perfekten Überblick, was man in Radolfzell so alles erleben kann.



Und für die noch Unentschlossenen die beliebten Radolfzeller Gutscheine!

Ein Gutschein ist immer richtig – egal zu welchem Anlass. Ob für Ihre Lieben oder für Kunden – die Radolfzell-Gutscheine gibt es an folgenden Ausgabestellen:

Kaufhaus Kratt KG | Marktplatz 13 | Telefon 07732/92 66-0

Sparkasse Hegau-Bodensee | Marktplatz 3 | Telefon 07732/98 42 74-0

Volksbank Konstanz | Niederlassung | Schützenstraße 1 | Telefon 07732/98 00

Tourist-Information Radolfzell | Seestraße 30 | Telefon 07732/81-500



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

Wir begrüßen unser Neumitglied Wehrle Optik e. K., Erna Wehrle, Seestraße 23, 78315 Radolfzell



KULTUR
Radolfzell
STADTMUSEUM



FOTO SEBASTIAN WEHRLE

Trachten Leben

Sonderausstellung im Stadtmuseum Radolfzell

Gleichzeitig mit dem „Heimatjahr“ feiert die Trachtengruppe Alt-Radolfzell e.V. ihr 100-jähriges Gründungsjubiläum. Anlass genug, ihr eine eigene Ausstellung zu widmen!

Unter dem Titel „Trachten Leben“ wirft das Stadtmuseum Radolfzell vom 20. März 2021 bis zum 20. Februar 2022 einen unterhaltsamen wie informativen Blick auf die Radolfzeller Tracht. Wie lebendig die Tracht als regionales Brauchtum noch heute ist, zeigt eine großformatige Videoinstallation der Filmemacherin Teresa Renn. Trachtenträgerinnen und -träger erzählen darin, wie es sich anfühlt, in der Tracht „geharnt“ zu sein, berichten von ihren Erlebnissen und vom Höhepunkt des Trachtenjahres in Radolfzell, dem Hausherrenfest. Besondere Aufmerksamkeit widmet die Ausstellung dem herausragenden Merkmal der Frauentracht, der Radhaube. Aber auch die Männertracht und die Umstände ihrer Wiederbelebung in den 1930er Jahren werden unter die Lupe genommen. Dem Gründer der Trachtengruppe, Pfarrer Hermann Sernatinger, ist ein eigener Raum gewidmet. Besucher können sich zudem im Klöppeln üben oder in Trachtenbüchern schwelgen.

Und was ist mit dem Dirndl? Die Ausstellung beleuchtet auch die Trachtenbewegung von ihrer Entstehung im 19. Jahrhundert bis zum heutigen Oktoberfestkult. Dabei zeigt sie, wie stark die Vorstellung von Tracht von gesellschaftlichen Prozessen, Modeströmungen und politischen Meinungen beeinflusst ist. Genauso wie der Begriff „Heimat“ – bis heute.

Während der Ausstellung „Trachten Leben“ im Stadtmuseum werden auch verschiedene Bilder des gefragten Schwarzwälder Fotografen Sebastian Wehrle präsentiert, der im Auftrag des Stadtmuseums mit einer Radolfzellerin als Model das außergewöhnliche, malerisch wirkende Themenbild für die Ausstellung entstehen ließ (siehe auch Interview Seite 18). Der „Maler mit der Kamera“, mit Trachten aufgewachsen, widmet sich in seiner fotografischen Arbeit einem breiten Themenspektrum, doch vor allem ist es seine Heimat, die ihn inspiriert. Mit seinen Trachtenbildern, in denen er Tradition und Moderne unter einen Hut bringt – genauer gesagt, freche, selbstbewusste Frauen und Männer mit Piercing und Tattoo u.a. unter den Bollenhut – löste er schon viel Hype aus. Neben der Radhaube Radolfzell, Fokus der Trachtenausstellung im Stadtmuseum, werden auch die Radhauben Villingen (Radhaube | Villingen und Radhaube | Villingen | Tattoo Ed.) in der Ausstellung von Sebastian Wehrle zu sehen sein. Die Radhaube ist auch im Bodenseegebiet, Oberschwaben und Allgäu sowie in Vorarlberg verbreitet, zurückzuführen auf die über 500 Jahre andauernde Zugehörigkeit zum

Habsburgerreich. Rund 600 Arbeitsstunden stecken in jeder einzelnen Radhaube. Das lässt sich nicht einfach so knipsen, sondern braucht bei Sebastian Wehrle handwerkliche und künstlerische Arbeit, um in Szene gesetzt zu werden. Die faszinierenden Bilder von Sebastian Wehrle können von den Besuchern aber nicht nur bewundert, sondern auch erworben werden.

Trachten Leben

20. März 2021 bis 20. Februar 2022

Geöffnet Donnerstag bis Sonntag, 11 bis 17 Uhr

Eintritt: 5 Euro, ermäßigt 2 Euro

Weitere Informationen zur Ausstellung und den aktuellen Öffnungszeiten sowie zum Hygienekonzept finden Sie unter www.stadtmuseum-radolfzell.de.



FOTO YANNICK STERN

Der Maler mit der Kamera

Ein Gespräch mit Sebastian Wehrle über sein Foto-Shooting zur Trachtenausstellung im Stadtmuseum Radolfzell:



FOTO SEBASTIAN WEHRLE

Herr Wehrle, an Ihrer Serie „Facing Tradition“, die Trachten traditionell und super-modern zugleich zeigt, kommt man nicht vorbei.

Warum interessieren Sie sich für die Radolfzeller Tracht?

Ich bin schon extrem lang dran, die wunderschönen Radolfzeller Trachten fotografieren zu dürfen. Gleich als ich sie vor einigen Jahren zum ersten Mal gesehen hatte, entstand die Idee von einem künstlerischen Gesamtwerk. Die filigranen Radhauben, die Farbvielfalt und auch die besondere Männertracht sind einfach tolle Motive.

Was hat Ihnen am Fotoshooting im Stadtmuseum Radolfzell besonders gut gefallen?

Das war ein ganz persönliches Highlight in diesem Jahr – eine meiner schönsten Tage in 2020. Einfach alles war besonders: der Teamspirit, die Atmosphäre, alles hat perfekt funktioniert. Das Team aus Models, Visagistinnen, Vertreter*innen vom Trachtenverein und die Mitarbeiter*innen vom Stadtmuseum haben Hand in Hand gearbeitet, jeder hat sich so gut eingebracht und es hat allen – und vor allem mir – sehr viel Freude gemacht.

Welche Rolle spielt die Maske / das Schminken?

Das ist genauso wichtig wie die Tracht und das Fotografieren. Ich arbeite seit Jahren mit zwei wunderbaren Visagistinnen zusammen, die ihr Handwerk – man kann sagen ihre Kunst – in Perfektion ausüben.

Ihre Bilder sind ja sehr ikonenhaft.

Was möchten Sie damit ausdrücken?

Ich sehe mich ein Stück weit als moderner Traditionalist. Die Tracht ist immer nur lebendig, wenn sie getragen und auch, wenn sie inszeniert wird. Die Herren und Damen sind majestätisch, ausdrucksstark und auch ikonenhaft. Damit wird der Tradition Ehre gezollt. Mit zusätzlichen Elementen, die dem Zeitgeist entsprechen, lassen sich die mir wichtigen alten Werte und Traditionen ins Moderne transportieren.

Nach welchen Kriterien suchen Sie Ihre Models aus?

Hauptregel: es gibt keine Regel.

Wie gehen Sie vor. Wo finden Sie Ihre Models?

Jedes Motiv hat ein neues Model. Über Instagram, aber auch im Alltag – beispielsweise am Flughafen – begegne ich oftmals neuen ausdrucksstarken Persönlichkeiten, bei denen ich mir gleich ein tolles Foto vorstellen kann.

Wie haben Sie das Radolfzeller Model Anina gefunden?

Warum gerade sie?

Mit dem Trachtenverein war vereinbart, dass das Model eine Ur-Radolfzellerin sein sollte und mir war wichtig, wieder ein ganz besonderes Model zu finden. Schnell war klar, dass es wunderbar wäre, ein Vitiligo Model zu finden (Erklärung der Redaktion: Die Vitiligo, auch als Weißfleckenkrankheit bezeichnet, ist eine entzündliche Hauterkrankung, bei der die Betroffenen im Laufe ihres Lebens charakteristische weiße, scharf begrenzte Flecken als Folge einer mangelhaften Hautpigmentierung entwickeln). Unsere Recherche über die neuen Medien ging nicht lange und wir landeten bei Christina Scholter, Ansprechpartnerin bei der Vitiligo-Kontaktstelle des Deutschen Vitiligo-Bund e.V. für den Raum Bodensee. Frau Scholter, die meine Arbeiten schon kannte, war sofort begeistert und konnte mit ihrer Tochter Anina Mond, ein bezauberndes, ausdrucksstarkes und wunderhübsches Model, empfehlen. Und die Zusammenarbeit mit Anina hat uns allen viel Freude bereitet.



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:

Mit Frische-Kick in de(h)n Tag

Drei Fragen an Kurdirektor Eckhard Scholz

Richtig Essen und Trinken im Homeoffice

TEXT NICOLA M. WESTPHAL

FOTO METTNAU

Die METTNAU – für Ihre Gesundheit

Als Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell hat sich die METTNAU auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Begleitend werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt.

Das Leistungsangebot der METTNAU steht unter dem Motto „Bewegung ist Leben“ und das Konzept beruht auf dem optimalen Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung. Auf diese Weise ist es möglich, die Energie zu generieren, die unser Körper zur Bewältigung des Alltags braucht.

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 mit jahrelanger Erfahrung inter-

disziplinär 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 einer gezielten Gesundheitsförderung eine weitere tragende Säule des Behandlungskonzepts. Unser Ziel ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

Nicht zuletzt ist es die einmalig schöne Lage direkt am Bodensee, die dazu einlädt, mit allen Sinnen zu genießen, das vielfältige kulturelle Angebot zu nutzen, die Region und die Sehenswürdigkeiten zu entdecken, dem Alltag zu entfliehen, abzuschalten und aufzutanken.

Die METTNAU - Ihr kompetenter Begleiter für den Start in eine körperbewusste und gesunde Lebensführung.



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

Mit Frische-Kick in de(h)n Tag

Wir wissen:

Sport ist gesund!

Aber Hand aufs Herz, wer denkt wirklich daran, sich nach dem Joggen oder Radeln ordentlich zu dehnen? Dabei ist es nach dem Ausdauertraining wichtig, die beanspruchte Muskulatur zu entspannen und den Erholungsprozess zu aktivieren. Bettina Jahn, Teamleiterin Sporttherapie, zeigt einige Übungen, wie Sie fit in den Tag starten können.

Muskelgruppen

Nacken



Rumpf



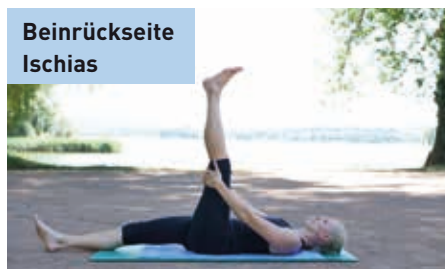
Schulter | Arme



Brust



Beinrückseite Ischias



Übungsausführung

Aufrecht sitzen oder stehen. Den Kopf soweit zur Seite neigen wie möglich. Den Arm der Gegenseite in Richtung Fußboden schieben. Bei Bedarf die Hand der selben Seite an den Kopf legen und so vorsichtig die Dehnung durch leichten Zug verstärken.

Aufrecht sitzen oder stehen. Das Kinn nah zum Hals heranzuführen, Blick zum Boden. Mit beiden Händen den Hinterkopf fassen und mit sanftem Druck nach unten die Dehnung verstärken.

Im Stand oder seitlichen Sitz. Zu einer Seite beugen und den Arm der gedehnten Seite über den Kopf mitnehmen. Die Hand zieht weit rüber zur anderen Seite, um die Dehnung zu verstärken.

Aufrecht sitzen oder stehen. Einen Arm über den Kopf heben und mit der Hand hinter dem Kopf so weit wie möglich nach unten schieben. Mit der anderen Hand an den Ellenbogen fassen und vorsichtig mit etwas Druck nach unten die Dehnung verstärken.

Im Stand oder aufrechten Sitz. Beide Arme mit den Handflächen nach oben und leicht gebeugten Ellenbogen weit nach hinten öffnen. Brust raus, Schulterblätter leicht federnd zusammenschieben.

In der Rückenlage ein Bein gestreckt am Boden ablegen, das andere Bein gestreckt mit beiden Händen am Oberschenkel gefasst Richtung Oberkörper führen. Zehen heranziehen. Halswirbelsäule in der Streckung lassen, Kinn Richtung Hals ziehen.

Muskelgruppen



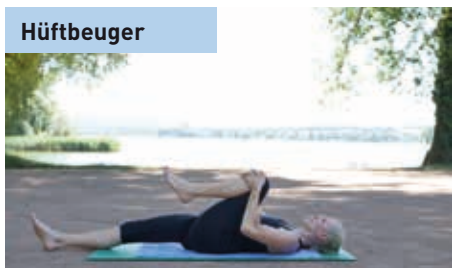
**Beinrückseite
Wade**



Beinvorderseite



Hüftbeuger



Übungsausführung

Bei Bedarf ein Seil zur Hilfe nehmen. Wahlweise auch mit der Atmung in die Bewegung gehen. Mit der Ausatmung das gestreckte Bein mit Hilfe des Seiles näher zum Körper ziehen, mit der Einatmung lösen.

Große Schrittposition.

Das vordere Knie gebeugt, das hintere Bein gestreckt mit der Ferse am Boden bleibend! Mit gestrecktem Rücken beide Hände vorne auf den Oberschenkel aufstützen.

In der Seitlage den Kopf auf dem unteren Arm (gestreckt oder gebeugt) ablegen, das untere Bein in die Streckung. Mit der Hand der oberen Seite das obere Bein am Sprunggelenk fassen, Ferse Richtung Gesäß führen und das Knie nach unten bis die Dehnung im Oberschenkel spürbar ist.

Für Fortgeschrittene und gut bewegliche auch in der Bauchlage möglich. Ein Bein in die Streckung und die Stirn auf dem Handrücken ablegen. Die andere Hand fasst den Fuß der gleichen Seite und führt die Ferse so nah wie möglich Richtung Gesäß.

In der Rückenlage ein Bein am Boden ausstrecken, das andere Bein mit beiden Händen am Schienbein unterhalb vom Knie fassen und nah zum Oberkörper heranziehen. Halswirbelsäule in der Streckung lassen, Kinn ran zum Hals oder bei Bedarf etwas erhöhen mit Kissen oder gerolltem Handtuch.

Aus dem Kniestand.

Einen Fuß weit nach vorne aufsetzen. Beide Hände vorne auf den Oberschenkel aufstützen und mit dem Gewicht vorsichtig nach vorne und unten schieben.



Experten-Tipp von Carmen Schnurr, Sporttherapeutin der METTNAU:

„Regelmäßig Dehn- beziehungsweise Mobilisationsübungen durchzuführen, den gesamten Körper, die Muskeln, die Bänder, die Sehnen zu fordern, ist wichtig für den gesamten Bewegungsapparat.“ Bestenfalls sollten Dehnübungen zur Morgenroutine gehören, denn so können wir unser Kreislaufsystem langsam hochfahren, die Blutzirkulation anregen und die müden und verspannten Muskeln lockern, um fit durch den Tag zu kommen. Etwa 10 Minuten ‚Stretching‘ sollte man zur Morgenroutine werden lassen, das macht uns nicht nur beweglicher, sondern beugt vor allem Verspannungen und Schmerzen vor. Wichtig ist es, bei den einzelnen Übungen nicht bis an die Schmerzgrenze zu gehen, sondern sanft in die Spannung zu atmen.

Und übrigens: Wer glaubt, er sei zu alt für Dehnübungen, der irrt. Sanftes Dehnen ist in jedem Alter möglich und gut gedehnt lassen sich auch alltägliche Abläufe wie das Anziehen von Socken und Schuhen oder das Bücken zum Aufheben von Gegenständen leichter bewältigen.

**Also auf geht's, kommen Sie fit
in de(h)n Tag!**

TEXT NICOLA M. WESTPHAL | METTNAU
FOTOS METTNAU

Drei Fragen an Kurdirektor Eckhard Scholz



Herr Scholz, mit Covid-19 liegt ein schwieriges Jahr hinter Ihnen. Wie haben sich die Pandemie und der Lock-down auf die METTNAU ausgewirkt?

Seit Beginn der Pandemie im April letzten Jahres haben wir eine deutlich niedrigere Belegung zu verzeichnen. Dies führte dazu, dass wir zeitweise die Kurpark-Klinik und kurzfristig auch Hermann-Albrecht-Klinik komplett geschlossen hatten. Hinzu kam, dass wir unsere ambulanten Angebote nicht anbieten konnten. Darüber hinaus ist die öffentliche Nutzung der Schwimm- und Sporteinrichtungen des Kurmittelhauses nicht möglich. Dies betrifft insbesondere die Radolfzeller Bürger, Vereine und Schulen.

Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihre Gäste und Mitarbeiter zu schützen?

Auf Basis der Empfehlungen des Robert Koch-Institut (RKI) haben wir eine Vielzahl von zusätzlichen Hygiene- und Präventionsmaßnahmen ergriffen. Dazu gehört es vor allem, gut zu planen und Essenszeiten, Vorträge und Therapieangebote einzuteilen, um die Teilnehmerzahlen möglichst gering zu halten. Außerdem gibt es verbindliche Regelungen für unsere Gäste, Patienten und Mitarbeiter, die strikt eingehalten werden. Der Außenkontakt, also auch die Besuchermöglichkeiten, wurden reduziert und

zeitweise waren Besuche überhaupt nicht möglich. Neben einer weiter verstärkten Hygiene und entsprechenden Hinweisschildern führen wir bei allen anreisenden Gästen und Patienten verpflichtende Schnelltests, sogenannte PoC-Antigentests durch. Und selbstverständlich werden unsere Mitarbeiter regelmäßig getestet.

Welche Projekte sind für die METTNAU im Jahr 2021 geplant?

Wir werden auch im Jahr 2021 unsere Leistungen weiterentwickeln und konsequent ausbauen. Dazu gehört unter anderem die Einführung einer Nachsorge-App für unsere Gäste und Patienten. Wir verstehen uns als Impulsgeber und mit Hilfe der App haben Gäste und Patienten die Möglichkeit, das Gelernte in ihren Alltag mitzunehmen und weiterzuführen. In diesem Zusammenhang werden wir auch die stationären und ambulanten Präventionsangebote der Deutschen Rentenversicherung weiter ausbauen. Die räumlichen Gegebenheiten müssen weiter verbessert werden, dies betrifft Gästezimmer wie auch öffentliche Bereiche. Ein Projekt ist dabei die Errichtung eines neuen Veranstaltungs- und Tagungsgebäudes am Restaurant Strandcafé. Mit den Bauarbeiten konnten wir bereits im letzten Jahr beginnen. Das Gebäude wird voraussichtlich im Juni dieses Jahres fertiggestellt sein. Sie sehen, die METTNAU ist und bleibt ständig in Bewegung.

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

Hätten Sie's gewusst?

Das Scheffelschlösschen auf der Halbinsel Mettnau

Der Dichter Joseph Victor von Scheffel erwarb 1876 das Gut Mettnau und baute das alte Rebgutpächterhaus zum „Schloss“ aus. Das Anwesen diente ihm und seiner Familie als Sommerresidenz. Der Entwurf für das „Scheffelschlösschen“ im Stil der Neo-Renaissance stammt vom Architekten Karl von Großheim. Bis heute befinden sich ein Zimmer sowie verschiedene Deckenmalereien im Originalzustand. Heute ist das Scheffelschlösschen Sitz der Kurdirektion der METTNAU. Das Kaminzimmer wird als Trauzimmer für standesamtliche Trauungen genutzt.



Richtig Essen und Trinken im Homeoffice

Seit einigen Monaten arbeiten immer mehr Menschen im Homeoffice. Auch wenn der Weg zur Arbeit oder eine Kleiderordnung wegfallen, bedeutet die Arbeit von zu Hause aus aber nicht zwangsläufig weniger Stress. Die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln und womöglich noch eine Gummibärchentüte direkt neben der Tastatur auf dem Schreibtisch bieten gerade „Stressessen“ und „Frustessen“ Versuchung pur. Wer im Homeoffice arbeitet, bewegt sich automatisch weniger, verbrennt weniger Kalorien und ruckzuck sammeln sie sich an, die überflüssigen „Corona-Kilos“. Für die Stärkung des Immunsystems sind immer noch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung das A und O. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, wie Sie sich im Homeoffice richtig und sinnvoll ernähren.



Lebensmittel und Snacks gehören nicht an den Arbeitsplatz.

Die Pause bewusst verbringen und einen heißen Tee genießen.



TEXT UND FOTOS NICOLA M. WESTPHAL

Tipp 1: Strukturieren Sie Ihren Tag! Planen Sie feste Pausen und Essenszeiten ein und versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten zu vermeiden. Und wenn Sie „snacken“, dann lieber eine kleine Handvoll Nüsse, Gemüse-Sticks mit Kräuterquark oder frisches Obst mit Naturjoghurt.

Tipp 2: Der Arbeitsplatz und Essplatz sollten strikt getrennt sein. Essen Sie bewusst und nicht nebenbei.

Tipp 3: Der Kühlschrank und Lebensmittel sind stets in Reichweite, daher beginnt eine gesunde Ernährung bereits beim Einkauf. Gehen Sie bewusst und gezielt einkaufen, erstellen Sie sich einen Einkaufszettel und planen schon mehrere Tage im Voraus, was gekocht wird.

Tipp 4: Vermeiden Sie Fastfood und Fertiggerichte, die enthalten nämlich oft versteckte Fette, viel Salz und Zucker. Lieber frisches Obst und Gemüse einkaufen und Speisen auf Vorrat zubereiten, vielleicht für den nächsten Tag mitkochen oder Gerichte portionsweise einfrieren. Zudem ist es sinnvoll, tiefgefrorenes Gemüse zu bevorraten, das sich bei Bedarf einzeln entnehmen und schnell zubereiten lässt.

Tipp 5: Trinken Sie ausreichend, also mindestens 1,5 Liter pro Tag. Bestenfalls Wasser (verfeinert mit einer unbehandelten Zitrone, Minze oder ein paar gefrorenen Beeren) oder stellen Sie sich eine Kanne Tee bereit.

Tipp 6: Und last but not least: Stehen Sie während der Arbeit am Schreibtisch immer mal wieder auf, verändern Sie ihre Sitzposition, bewegen Sie sich im Raum – zum Beispiel während des Telefonierens. Nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen, knackigen Spaziergang an der frischen Luft.

Kurzum: Bleiben Sie in Bewegung!

NICO'S BLOG:



DAS ALTE JAHR HAT „AUSGEDEHNT“

Also ich dehne mich ja jetzt. Wie das geht, hat mir mein Hosenbund nach den Festtagen ebenso anschaulich wie eindringlich vorgemacht. Die Corona-Zeit, gepaart mit der Weihnachtszeit und den köstlichen Kalorienbömbchen, ist wahrscheinlich an kaum jemandem spurlos vorübergegangen. Dazu auch noch die Arbeit im Homeoffice ... Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich neige ja schon dazu, dass ich, sobald ich die ersten Anzeichen einer Schreibblockade habe, eine kreative Pause am Kühlschrank einlege. Für viele Menschen ist der Januar die Zeit des Aufbruchs, die Zeit der guten Vorsätze.

Daher hat das Team der METTNAU für die erste Ausgabe des „zeller magazin“ Themen für Sie zusammengestellt, die Ihnen Impulse geben und ein gutes Rüstzeug, um gesund und fit durch das neue Jahr zu kommen. Die Ernährung im Homeoffice gelingt Ihnen bestimmt leichter, wenn Sie die kleinen Tipps und Tricks der METTNAU-Ernährungsexperten befolgen.

Und die Dehnübungen haben wir für Sie so bebildert, dass sie leicht nachgemacht werden können. Ich habe im Übrigen schon damit angefangen und das Dehnen wird für mich nach und nach zu einem wohltuenden Morgenritual, das mich fitter in den Tag starten lässt. Was mein Hosenbund kann, kann ich schließlich schon lange!

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in ein gesundes Jahr.

Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche:



FOTO METTNAU

Linseneintopf indische Art

■ Rezept für 4 Personen ■ Nährwert pro Person 120 kcal ■ VEGAN

Zutaten

75 g rote Linsen (Trockengewicht)
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Kohlrabi, fein gewürfelt
3 kleine Karotten, fein gewürfelt
1 TL Rapsöl
½ Ingwerknolle, geschält und fein gerieben
2 mittelgroße Kartoffeln, fein gewürfelt
1 TL Curry mild
0,75 l Gemüsebrühe
½ Bund glatte Petersilie, gehackt
Sojasauce und 1 EL weißer Balsamico-essig zum Verfeinern

Zubereitung

Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Das Rapsöl in einem hohen Topf erwärmen, die Zwiebel- und Gemüsewürfel zugeben und kurz andünsten. Das Curry dazugeben und mitdünsten lassen.

Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln, die Linsen und den Ingwer zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 min leicht köcheln lassen. Die Linsen mit Sojasauce und Essig abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

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

Hätten Sie's gewusst?

In Linsen steckt viel Gutes

Linsen müssen nicht wie andere Hülsenfrüchte im rohen Zustand vor dem Kochen eingeweicht werden. Das macht ihre Handhabung sehr einfach. Je nach Linsengröße und -sorte beträgt die Garzeit zwischen 8 und 45 Minuten. In der Küche lassen sie sich sehr vielfältig verarbeiten. Ob als Eintopf, Curry, Suppe, Aufstrich oder Salat: Die kleinen Kraftpakete eignen sich für fast alles. Zudem liefern Linsen viel Eiweiß und Vitamine. Neben den nervenstärkenden B-Vitaminen enthalten Linsen Vitamin A, das unser Immunsystem stärkt und für gutes Sehen sorgt sowie das zellschützende Vitamin E. Obendrein stecken in Linsen Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Phosphor, Eisen und Zink.



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Seefestival 2021

„NEUE UFER“

TEXT MARTIN LANG

FREITAG–SONNTAG

11.–13. Juni

**KONZERTSEGEL
RADOLFZELL**

Drei Tage Musik aus Baden-Württemberg, im Schwerpunkt junge und aufstrebende Künstler und Bands, eine Bühne direkt am Ufer des Bodensees und Stilrichtungen von Brass über Indie, Hip Hop und Electro bis hin zu Singer Songwriter Pop. So vielseitig konnte man das Seefestival Radolfzell bisher noch nicht erleben. Das junge Festival, diesmal in Kooperation mit der Pop-Akademie Baden-Württemberg, macht trotz der Herausforderungen durch die Corona-Pandemie einen wichtigen Entwicklungsschritt und stellt sich nachhaltig für die Zukunft auf.

DIE BRASSERIE

flankiert zum Auftakt „Fättes Blech“ und bildet den Abschluss des 1. Festivaltages.



FOTO LICHTERLOH FOTOGRAFIE

Brass Brass Brass

Rund um den Bodensee bis hin zum Hochrhein und Richtung Oberschwaben schlägt das Herz der Brass- und Blasmusik in Baden-Württemberg. Jahr für Jahr machen sich die Bands aus dieser Region auf den Weg zum Woodstock der Blasmusik ins ferne Tirol und bereits in 2017 bemerkten die Jungs vom damaligen Headliner La Brass Banda hinsichtlich der Qualität der regionalen Gruppen: „Des is ja wie beim Woodstock hier bei euch in Radolfzell“.

Mit Radolfzell, Stühlingen, Friedrichshafen und Tett nang sind am **Festivalfreitag, 11. Juni**, wieder Brass Bands aus der Region vorne dabei, die alle schon beim Woodstock gespielt haben, und unterstreichen das durchgängig hohe Niveau.

Fättes Blech aus Tett nang übernehmen die Headliner Position. Flankiert werden sie von der **BRASSERIE** aus Friedrichshafen, die bereits zweimal den Auftakt beim Seefestival machen durfte und 2021 den Abschluss des Tages übernehmen wird.

Die Globetrotter von **Zweierpasch** aus Freiburg mischen Rap, Dancehall, Funk und Elektro als musikalisches Fundament für ihre deutschen und französischen Texte und konnten mit ihren poetisch-politischen Botschaften auf nationalen wie internationalen Touren ein wachsendes Publikum von ihrer Musik begeistern.

Was wäre das Seefestival ohne die Erfinder desselbigen? Fast vier Jahre ist das 50-jährige Jubiläum der Lokalmatadoren von der **Froschenkapelle** Radolfzell her, zu dessen Anlass die erste

Mehr zum Seefestival ...



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Seefestival 2021

„NEUE UFER“

Ausgabe gestartet wurde – und sie brennen nach einem Jahr ohne Auftritte extrem darauf, ihr Können wieder einmal unter Beweis zu stellen. Gespannt sein darf man auch auf die Jungs von **BRASSLUFTHAMMA** aus Stühlingen, die mit Eigenkompositionen und frischem Wind vom südlichen Schwarzwald nach Radolfzell kommen.

Indie, Hip Hop, Elektro Klimbim

Ganz neue Töne sind am **Festivalsamstag, 12. Juni**, zu hören. Auf Empfehlung der Popbüros aus den regionalen Zentren von Baden-Württemberg stehen Künstler auf der Seefestival-Bühne, die in der Bodenseeregion noch nicht zu hören und zu sehen waren. Zum Beispiel **Sloe Paul** aus Stuttgart, der mit Band im Gepäck eine Mischung aus Disco Soul, New Wave und Dream Pop auf die Bühne bringen wird.

Tickets
zu
gewinnen!
siehe Seite 38

Sloe Paul

bringt mit Band im Gepäck eine Mischung aus Disco Soul, New Wave und Dream Pop auf die Bühne.

Zweierpasch

mischen Rap, Dancehall, Funk und Elektro als musikalisches Fundament für ihre deutschen und französischen Texte und konnten mit ihren poetisch-politischen Botschaften auf nationalen wie internationalen Touren ein wachsendes Publikum begeistern.



FOTO OBEN LAILA KALETTA
FOTO LINKS STEFANIE RINGSHOFER
FOTO UNTEN MATTHIAS SOMBERG



Julian Maier-Hauff

extemporiert als einer der wenigen in der elektronischen Szene während seines Auftritts und produziert somit seinen Sound direkt, in der Anwesenheit des Publikums. Trompete, Saxophon, Posaune und Rhodes bilden den Kontrast zur analogen Elektronik und fügen sich charmant in den Gesamtsound ein.



Singer Sunday mit Gregor Meyle

Im Zeichen der Singer-Songwriter steht der **Festivalsonntag, 13. Juni**, als finaler Festivaltag. Aus der Pop-Stadt Ravensburg hat **Peter Pux** zwar nicht den längsten Anfahrtsweg, es wird aber höchste Zeit, auch diesen Rohdiamanten zu hören und zu sehen. Die unverkennbare Stimme von Peter Pux erzählt erwachsen und ehrlich. Seine Texte handeln von Freundschaft und Liebe, von Fernweh und Heimat.

Ein bisschen weiter oberhalb von Ravensburg – nämlich in Biberach – ist **Luke Noa** geboren, der nach einigen Jahren in der Schweiz wieder zurück in die alte Heimat gekommen ist, um dort seine musikalische Ausbildung abzuschließen. Nach Auftritten beim Southside Festival ist er nach Berlin weitergezogen und veröffentlicht im Februar 2021 bereits seine zweite Platte, auf der er mit einzigartiger Stimme, reifen Texten und warmen Sounds zu überzeugen weiß.

Poetischer Pop mit Indienote und Musik nach eigenem Empfinden kommt aus der Feder von **Paul Weber**. Der gebürtige Kölner hat das Nachwuchsförderprogramm „bandpool“ der Popakademie Mannheim durchlaufen und hat mit seinen Charakterstücken und einfühlsamen Texten in den letzten zwei Jahren immer mehr Aufmerksamkeit erzeugt.

Für **Gregor Meyle** war 2020 ein prägendes Jahr. Nach überstandener Corona-Erkrankung und dem Sieg bei „The Masked Singer“ standen bis Ende 2020 viele Konzerte auf dem Plan, die leider erneut verschoben werden mussten. Umso schöner ist es, dass der gebürtige Backnanger Singer-Songwriter nach seinem gefeierten Auftritt im Milchwerk Radolfzell vor zwei Jahren nun das Seefestival 2021 musikalisch beschließen darf. Mit Songs wie „Keine ist wie du“ oder „Du bist das Licht“ lässt er seine Seele sprechen und singt sich in die Herzen seiner Zuhörer. Dabei bleibt er trotz seines Erfolges immer noch der authentische Singer-Songwriter mit Bart und Hut und wird garantiert für Feuerzeugmomente an einem lauen Abend am See sorgen.

Wie bei vielen anderen Festivals und Großveranstaltungen, die für dieses Jahr geplant sind, wird es auch für das Seefestival 2021 eine auf die Landesverordnung angepasste Umsetzung geben, die das Pandemiegeschehen rund um Corona berücksichtigt. Der Vorverkauf ist zunächst auf 500 Tickets pro Festivaltag beschränkt. So gibt es Aufenthaltsinseln vor der Bühne für vier bis sechs Personen und beim Singer Sunday auch die Möglichkeit, Sitzplätze mit Abstand zu buchen. Auch so kann Musikgenuss höchster Qualität bei gleichzeitiger Durchführung der wichtigen Hygiene- und Abstandsstandards in diesem Jahr möglich sein. Neue Ufer, auch in dieser Hinsicht.



Peter Pux

Seine unverkennbare Stimme erzählt erwachsen und ehrlich. Seine Texte handeln von Freundschaft und Liebe, von Fernweh und Heimat.



Luke Noa

weiß mit seiner einzigartigen Stimme, reifen Texten und warmen Sounds zu überzeugen.

FOTO OBEN SARAH KAISER
FOTO RECHTS MASSIMILIANO CORTESSELI
FOTO UNTEN LINKS TIM LOEBBERT
FOTO UNTEN RECHTS RALF SCHOENENBERG



Paul Weber

Aus seiner Feder kommt poetischer Pop mit Indienote und Musik nach eigenem Empfinden.



Gregor Meyle

Mit Songs wie „Keine ist wie du“ oder „Du bist das Licht“ lässt er seine Seele sprechen und singt sich in die Herzen seiner Zuhörer. Dabei bleibt er trotz seines Erfolges immer noch der authentische Singer-Songwriter mit Bart und Hut und wird garantiert für Feuerzeugmomente an einem lauen Abend am See sorgen.

Tickets sind ab sofort bei reservix.de und bei der Tourist-Information Radolfzell, Seestraße 30, Tel. 07732/81-500, erhältlich. Weitere Infos: musikstadt-radolfzell.de/seefestival

Pionier für regionales Diabetes-Kompetenzzentrum



Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare und seinem Team ist es gelungen, das Diabeteszentrum Hegau-Bodensee am Standort Radolfzell zum regionalen Kompetenzzentrum in Sachen Diabetesbehandlung zu entwickeln. Es wurde mehrfach ausgezeichnet und gilt als einzigartig im gesamten Bodenseeraum.

TEXT **NICOLA M. WESTPHAL**

FOTOS **PRIVAT | NICOLA M. WESTPHAL**

Diabetes – eine Diagnose, die für Betroffene und ihre Angehörigen einen folgeschweren Einschnitt in ihr Leben bedeutet. In den letzten Jahren wurden die medizinischen Versorgungsstrukturen zur Bekämpfung dieser Volkskrankheit entscheidend ausgebaut. Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare hat mit enormem Wissensdrang und Leidenschaft Pionierarbeit geleistet und dadurch Maßgebliches für die Region beigetragen. Eigentlich wäre der Mediziner bereits im Ruhestand, er übt aber seine Chefarzt Tätigkeit noch in Teilzeit aus, bis seine Nachfolge geregelt ist. Er und sein Team haben in den vergangenen Jahrzehnten hart dafür gekämpft, dass sich das Diabeteszentrum Hegau-Bodensee am Standort Radolfzell kontinuierlich weiterentwickelt und in der gesamten Bodenseeregion als regionales Kompetenzzentrum in Sachen Diabetesbehandlung gilt. Hier finden Betroffene Hilfe und lernen, mit der Krankheit einen weitgehend normalen Alltag zu leben. Außerdem ist die Abteilung auf die Behandlung der häufigsten Komplikationen von Diabetes, das Diabetische Fuß-

syndrom, spezialisiert. Zum Interview kommt der Arzt lässig in Jeans und grauem Strickpullover. Er wirkt extrem entspannt, die Jahre mit langen Arbeitstagen sind vorbei. Auf die Frage, warum er Arzt wurde, überlegt er kurz, lacht und antwortet: „Ein Thema hatte mich schon immer interessiert: Der Mensch – und wie er funktioniert. Also habe ich in Köln Medizin studiert und dort an einer Klinik gearbeitet.“ Die Großstadt, der Lärm, vor allem der tägliche Stau auf den Straßen waren es, die ihn dazu bewogen haben, sich eine neue Heimat zu suchen. Ganz pragmatisch sei er dabei vorgegangen, erzählt er. Idyllisch sollte es sein, mit hoher Lebensqualität, unbedingt mit einem See, auf dem er seinem Hobby, dem Segeln, nachgehen könnte. Und so kam er nach Radolfzell. In der Herz-Kreislauf-Klinik Mettnau machte er seinen Facharzt als Internist und wechselte später als Oberarzt in das damals noch „Städtische Krankenhaus“, dem er bis heute treu geblieben ist.

Hilfe zur Selbsthilfe für Diabetiker

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die nicht heilbar ist und Betroffene ein Leben lang begleitet. Derzeit erkranken in Deutschland jährlich 500.000 Menschen neu, etwa zehn Prozent der Bevölkerung sind aktuell betroffen. Ernsthafte Komplikationen sind die Folge und die Lebenserwartung ist um Jahre verkürzt. Der Behandlungsansatz für Diabetes hat sich allerdings in den letzten Jahrzehnten verändert. „In der zweiten Hälfte der Achtziger Jahre gab es auf einmal eine völlig neue Herangehensweise an das Thema Diabetes“, erinnert sich Rüdiger Klare. „Man entdeckte, dass Diabetiker durch Aufklärung und Schulungen unterstützt werden müssen. Ich habe meine ärztliche Tätigkeit nie aufgrund eines Helfersyndroms ausgeübt, sondern ich war damals von der Philosophie „Hilfe zur Selbsthilfe“ wie elektrisiert.“ Er baute also ein System auf, das Patienten schult und anregt, das Leben mit der chronischen Erkrankung weitgehend selbständig und mit Lebensqualität gestalten zu können. Dazu musste als erstes eine Krankenschwester zur Diabetesberaterin ausgebildet werden. In Eigeninitiative initiierte er später eigene Kurse zur Qualifizierung zum Diabetesassistenten*in DDG (Deutsche Diabetesgesellschaft). Zudem stand er in engem Austausch mit Kollegen aus anderen Kliniken und entwickelte unter anderem mit einer Arbeitsgruppe der DDG ein Schulungsmodul für Menschen mit Typ 2-Diabetes zur Bewegungssteigerung im Alltag. Was letztendlich mit viel Engagement und Hartnäckigkeit entstand, darauf kann Radolfzell stolz sein. Mittlerweile gibt es am Diabeteszentrum Hegau-Bodensee in Radolfzell ein Kompetenz-Team, wie es in der Region wohl einzigartig ist. Neben einem Behandlungs- und Schulungsteam, das aus Diabetologen, Diabetesberaterinnen, Ernährungsberaterinnen und Sporttherapeuten besteht, setzt man auf strukturierte Schulungen und Einzelberatungen für Patienten aller Diabetestypen. Besondere Kompetenz besteht in der Betreuung von Pumpenträgern, Nutzern von Geräten zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) und schwangeren Diabetikerinnen.

Schwerpunkt „Komplikationen“

„Der diabetische Fuß ist die häufigste Folgeerkrankung bei Diabetikern“, erklärt Dr. Klare. In Deutschland werden jährlich etwa 40.000 Amputationen als Folge des diabetischen Fußsyndroms

vorgenommen. „Ein Großteil davon ließe sich durch frühzeitige Aufklärung und rasche, sachgerechte Intervention vermeiden!“ Um das komplexe Krankheitsbild erfolgreich zu behandeln und insbesondere, um Amputationen zu vermeiden, ist ein interdisziplinär arbeitendes Team erforderlich. Die Deutsche Diabetesgesellschaft fordert dazu spezielle Strukturen, wie sie am Standort Radolfzell seit Jahren vorgehalten werden. Auf einer speziellen Station werden ausschließlich Patienten mit einem Diabetischen Fußsyndrom behandelt. Sie werden gemeinsam von Diabetologen, Fußchirurgen und Gefäßchirurgen betreut und das Therapiekonzept wird von ihnen gemeinsam festgelegt. Bei Bedarf werden auch ein Podologe sowie ein Orthopädieschuhmacher hinzugezogen, denn mit dem richtigen Schuhwerk können Fußläsionen und das Auftreten von Rezidiven verhindert und so das Amputationsrisiko minimiert werden. Und für die kompetente Wundversorgung stehen speziell ausgebildete Pflegekräfte zur Verfügung. Die Diabetesambulanz ermöglicht eine nahtlose Weiterbetreuung nach der Entlassung und sichert den Therapieerfolg.

Das Ehrenamt

Auch außerhalb seines Arbeitsalltags lässt Rüdiger Klare das Thema Diabetes nicht los. So begleitet er ehrenamtlich seit dem Jahr 1997 eine Ferienfreizeit für Kinder mit Diabetes. Hier lernen die Kinder und Jugendlichen in angenehmer Umgebung und mithilfe von Spiel und Sport besser und selbstbewusster mit ihrer Krankheit umzugehen. Außerdem ist er Gründer und erster Vorsitzender des Diabetes Forum Radolfzell e.V. und treibt gemeinsam mit dem Vorstandsteam die Zusammenarbeit mit Institutionen des Gesundheitswesens wie Arztpraxen und Krankenkassen voran. Der Verein versteht sich als Ergänzung zu Selbsthilfegruppen. Das Diabetes Forum Radolfzell leistet auf unterschiedliche Weise Aufklärungsarbeit und initiiert eine Vielzahl von Bewegungsangeboten. Dr. Klare betont: „Diabetes ist eine Krankheit, die nur dann beherrscht werden kann, wenn die Betroffenen sich aktiv in die Behandlung einbringen. Ich sah und sehe es als die Aufgabe unseres Teams, zu informieren, zu motivieren und je nach Typ, persönlichem Alltag, Anforderungen und Ansprüchen, eine individuelle Lösung für jeden Diabetiker zu finden.“



Seit Jahren werden in Radolfzell die Qualitätskriterien der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) für zertifizierte Behandlungseinrichtungen erfüllt. Das Diabeteszentrum Hegau-Bodensee am Standort Radolfzell ist damit eines von insgesamt 18 zertifizierten Zentren in Baden-Württemberg. Bei den zertifizierten Fußbehandlungseinrichtungen (DDG) ist es eines von insgesamt 13. In der Focus Klinikliste wird die Klinik seit dem Jahr 2020 unter den TOP Fußzentren für Diabetiker geführt. Die BVKD-Transparenzliste (Bundesverband Klinischer Diabeteseinrichtungen) hat zuletzt 24 von maximal 35 Punkten vergeben und die Klinik mit vier Sternen ausgezeichnet. In Baden-Württemberg gibt es nur zwei Kliniken mit höherer Punktzahl.

Wirtschaft im FOKUS

Die Wirtschaftsförderung, die Ihren KundInnen am liebsten interessiert



Oliver Mohr, Geschäftsführer



Der Schwimmbagger fördert den Kies aus bis zu 60 m Tiefe.

Wo Kiesabbau neue Heimat schafft

Das Radolfzeller Unternehmen Meichle + Mohr GmbH ist größter Kieslieferant im Kreis Konstanz. Einmalig für die Branche in Baden-Württemberg ist sein überaus großes Engagement für den Naturschutz. So entstehen auf dem Kiesabbaugelände im Radolfzeller Stadtwald – auf Gemarkung Singen und benachbartem Steißlingen – neue Refugien für gefährdete Tiere und Pflanzen und in den nächsten Jahrzehnten sogar ein 120 Hektar großer See als Naturoase.



Smaragdgrün leuchtet das Grundwasser
des immer größer werdenden Baggersees.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID
FOTOS MEICHLE + MOHR

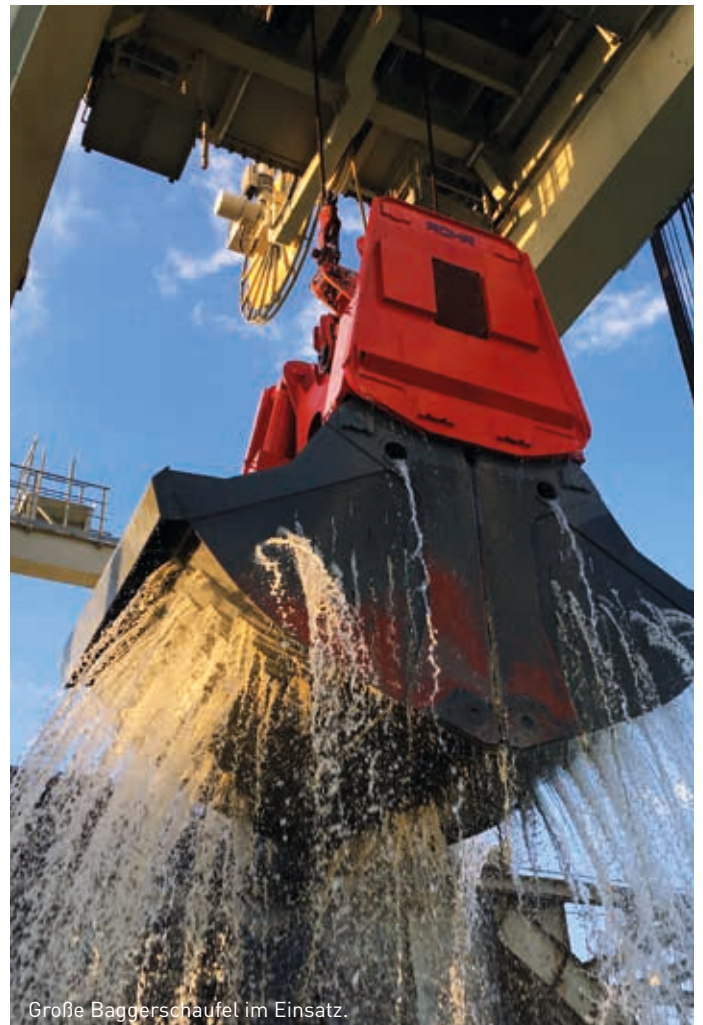
Insgesamt ist die 1924 gegründete Meichle + Mohr-Firmengruppe mit Sitz in Immenstaad an 20 Standorten in Süddeutschland tätig. Das Unternehmen wird heute bereits in der vierten Generation geführt. Seit 1973 bauen die Mitarbeiter*innen der zur Meichle + Mohr-Firmengruppe gehörenden ehemaligen Kiesgesellschaft Radolfzell GmbH & Co KG im Radolfzeller Stadtwald Kies ab. Vor elf Jahren läutete man dort nach langen Genehmigungsverfahren samt umfangreichen Untersuchungen und Bohrungen mit dem Nassabbau eine neue Ära ein, um auf nachhaltige Weise die Rohstoffversorgung der Region zu einem gewissen Teil für die nächsten Generationen sicherzustellen, aber auch die Flächenbeanspruchung zu reduzieren. „Es muss einfach jedem bewusst sein, dass Bautätigkeit nicht ohne Rohstoffe möglich ist und man auf die natürlichen Ressourcen in der Region zurückgreifen muss, will man lange Transportwege vermeiden“, unterstreicht Oliver Mohr. Das Vertriebsgebiet bei Meichle + Mohr umfasst rund 40 Kilometer im Radius. Seitdem mit dem Nassabbau begonnen wurde, bietet das Areal ein spektakuläres Bild. Auf dem immer größer werdenden Baggersee liegt ein 330 Tonnen schwerer Schwimmbagger, um den Kies aus bis zu 60 Meter Tiefe zu holen. Im Trockenabbau können vor Ort nur elf Meter abgetragen werden. Im Takt von ein bis zwei Minuten fördert die mächtige Baggerschaufel eine Menge von bis zu 27 Tonnen vom Grund des smaragdgrünen Gewässers an die Oberfläche. Das entspricht in etwa der Fördermenge, die ein großer Lastwagen transportieren kann. Das Gesamtvolumen des Rohstofflagers der 120 Hektar großen Abbaufäche beträgt rein rechnerisch über 40 Millionen Kubikmeter Kies. Bei einem geplanten Abbau von 500.000 Kubikmetern jährlich kann das in

der Erde schlummernde Vorkommen 80 Jahre reichen. Schon jetzt ist das Abbaugelände zu einem Refugium für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten geworden. Vor allem am Rande der Abbaufächen, aber auch auf den von Radladern und Lastwagen befahrenen Böden sind Lebensräume für Kreuzkröten, Gelbbauchunken, Spring- und Laubfrösche, Kammolche, Grasfrösche und Zauneidechsen entstanden und in den durch Baggerschaufeln ausgehöhlten Steilwänden haben sich die seltenen Uferschwalben ihre Brutröhren gebaut. Auch wurden auf den offenen Kies-, Lehm- und Sandböden bereits Flussregenviper oder besonders rare Laufkäfer gesichtet, die europaweit auf den Listen gefährdeter Tierarten stehen. Diese Erkenntnisse sind empirisch untermauert, denn seit mehr als 30 Jahren lässt die Firma in Zusammenarbeit mit dem Tierökologen Jürgen Trautner in beispielhafter Weise die Entwicklung von Flora und Fauna in ihren ehemaligen Kiesgewinnungsflächen dokumentieren – nachzulesen im Buch „Entwicklung einer Kieslandschaft im Hegau am westlichen Bodensee“, das 2016 den ersten Preis der „Stiftung Steine-Erden-Bergbau und Umwelt“ erhalten hat. Bei der Buchübergabe wurde von Umweltminister Franz Untersteller öffentlich erklärt, dass Kiesgruben keine Wüsten, sondern Flächen mit höchster Biodiversität sind.

„Unbestritten ist, dass Kiesgewinnung immer in das Landschaftsbild und den Naturhaushalt eingreift“, räumt Oliver Mohr ein. Demgegenüber stehe die Möglichkeit, neue Lebensräume für gefährdete Tier- und Pflanzenarten zu schaffen. „Wir tun unendlich viel, um unter Beweis zu stellen, dass Ökologie und Ökonomie zusammengebracht werden können!“



Das Werksgebäude von Meichle + Mohr.



Große Baggerschaufel im Einsatz.

Vom Stromnutzer zum Umweltschützer



FOTO RENÉ LAMB FOTODESIGN

Ab 2021 können die Radolfzeller ihren Strom direkt aus der Region beziehen und so gemeinsam mit den Stadtwerken Radolfzell einen wichtigen Beitrag zur Energiewende vor Ort leisten.

Viele Menschen denken um! Sie machen sich mehr Gedanken um ihre Ernährung und ihre Umwelt. In diesem Zuge verzichten sie auf exotische Importe und setzen vermehrt auf regionale Produkte. Sie wollen wissen, woher ihre Lebensmittel kommen und wie sie sich dadurch bewusster ernähren können. Dabei gilt die Devise „lokal statt global“. Was liegt näher, als auch den Strom, der in der Region erzeugt wird, hier wieder direkt zu verbrauchen?

Ab dem Jahr 2021 können Radolfzeller ihren Strom direkt aus der Region beziehen. Mit Regionalstrom „SWR spar direkt von hier“ setzen sie nicht nur auf 100-prozentigen Ökostrom, sondern auch auf sauberen Strom aus ihrer Umgebung. Gemeinsam mit den Stadtwerken kann so ein wichtiger Beitrag zur Energiewende vor Ort und zur regionalen Wertschöpfung geleistet werden. Grundsätzlich kann der Strom von allen EEG-geförderten Erzeugungsanlagen produziert werden, die Strom aus erneuerbaren Energiequellen wie Wind, Solar, Biomasse, Wasserkraft etc. produzieren können. Auch Erzeugungsanlagen, die auf dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung als biogasbetriebene Anlagen Strom und Wärme erzeugen, dürfen Regionalstrom produzieren. Ausschlaggebend dabei ist, dass die Anlagen im Umkreis von 50 Kilometern um die Lieferstelle liegen. In Radolfzell wird der Strom beispielsweise aus dem Solarpark in Steißlingen, der ins Radolfzeller Netz eingespeist wird, von den Windkraftanlagen nahe Tengen und zukünftig von der Biogasanlage in Möggingen gewonnen – nachhaltig, zukunftsorientiert und regional.

Zusammen erzeugen der Solarpark in Steißlingen und die Windkraftträder etwa 35 Millionen Kilowattstunden Strom, genug für die Haushaltskunden und Gewerbetreibenden in Radolfzell. Das Beste: Alle bisherigen Kunden im normalen Sondertarif „SWR spar“ erhalten dieses Upgrade ohne Mehrkosten. Ganz nebenbei wird man so vom Stromnutzer zum Umweltschützer.

Unterschied von Ökostrom und Regionalstrom

Beide Stromarten leisten einen entscheidenden Beitrag zur Energiewende. Im Vergleich zu gewöhnlichem Ökostrom setzt man mit Regionalstrom auf eine nachhaltig erzeugte Stromversorgung und die regionale Wertschöpfung. Zusätzlich zum TÜV-zertifizierten Ökostrom ist der Regionalstrom vor Ort erzeugt.

Die Vorteile von Regionalstrom auf einen Blick:

- Unterstützung der Energiewende vor Ort
- Der Kunde sieht, woher der Strom kommt
- Strom aus regenerativen Quellen aus der Region
- Förderung regionaler Stromproduktion auf Basis Erneuerbarer Energien
- Grüner Strom ohne Umwege (keine zusätzlichen Stromtrassen)
- Keine weitere CO₂-Belastung durch klimafreundliche Prozesse
- Zertifizierung durch das Umweltbundesamt

Link zum Erklärfilm „Regionalstrom“:



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

29.1. - 25.3.2021

KABARETT- WINTER MILCHWERK

Radolfzell

Kabarett-Winter in Radolfzell Es darf wieder gelacht werden!

Januar bis März im Milchwerk Radolfzell | 20 Uhr

Auch in diesem Jahr lockt der Radolfzeller Kabarett-Winter mit einem großen Aufgebot an namhaften Künstlern und bekannten Gesichtern. Für die 32. Auflage der Veranstaltungsreihe von Januar bis März 2021 setzt Veranstalter MCD Sportmarketing GmbH wieder auf eine breite Palette unterschiedlicher Kabarettformen, so dass Liebhaber aller Richtungen auf ihre Kosten kommen.



FOTO SVEN KLÜGL

Den Anfang macht am **29. Januar Frederic Hormuth**. Hormuth ist „der Buzzer“. Mit seinem roten Notaus-Schalter stoppt er den bekloppten Alltag und sortiert mit Gags und guten Gedanken den Bullshit auseinander. Er gibt die maximal pointierte Antwort auf die Frage: Was ist Bullshit? Wo kriege ich ihn? Und wie werde ich ihn wieder los? Hormuth stoppt das bekloppte Getriebe der Welt und beginnt mit seinen satirischen Wartungsarbeiten. Sicher ist, dass das Publikum nach zwei Stunden so viel gelacht und gedacht hat, dass es wieder fit ist für den Wahnsinn außerhalb der Bühne.

Am **5. Februar ist Mirja Regensburg** im Milchwerk zu Gast. In ihrem neuen Programm „Im nächsten Leben werd ich Mann!“ spricht das „Multifunktionswerkzeug unter den weiblichen Comedians“ über das vermeintlich „starke“ Geschlecht und gibt einen Leitfaden, wie sich Frau

nicht allzu ernst nimmt. Dabei lacht die Entertainerin über ihr eigenes Geschlecht und lobt das männliche. Eine der großen Fragen ist hierbei: „Wie sähe das Leben als Mann aus? Mit dem Wissen einer Frau?!

Am **19. Februar entzündet Bruno Jonas** mit seinem neuen Soloprogramm „Meine Rede“ ein Feuerwerk der Sprache. Ein herrschaftsfreier Monolog für Fleischesser und Dieselfahrer – Vegetarier und Fußgänger willkommen.

Das Highlight beim Kabarett-Winter ist mit **Bernhard Hoëcker am 10. März** gesetzt. „Morgen war gestern alles besser“ heißt sein neues Programm, bei dem sich der Comedian wieder um das Wohl der Menschheit kümmert und ihr über seine mentale Trittleiter den Aufstieg erleichtern möchte.



FOTO DANNY FREDE

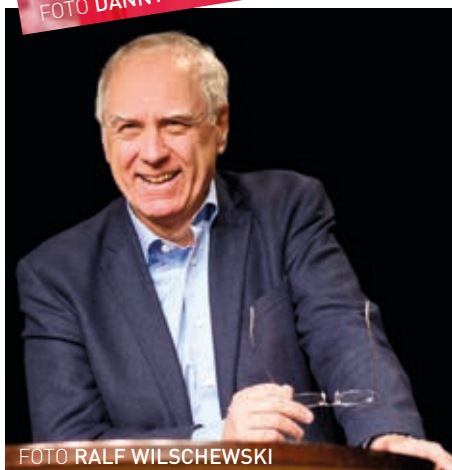


FOTO RALF WILSCHEWSKI



FOTO TOBIAS ZIMMERMANN

TOP ACT:
Bernhard
Hoëcker!

Weiter geht es am **13. März mit Simone Solga** und ihrem Programm „Ihr mich auch“. Hierbei geht es um ihre eigene Revolution, gegen das Land, welches verrückt geworden ist. „Ihr mich auch“ ist eine zwei Stunden lange Unabhängigkeitserklärung vom Land der Besserwisser, Untergangsprediger und Meisterheuchler.

Am **19. März kommt Christoph Sieber** zum Thema „Mensch bleiben“. Das Gute vorweg: Christoph Sieber ist sich bei diesem Programm mal wieder treu geblieben. In „Mensch bleiben“ hat er erneut das aufgeboten, was ihn ausmacht: Den schonungslosen, satirischen Blick auf Politik, Kunst und Gesellschaft.

Den besonderen Abschluss machen dann am **25. März die drei Magier**. Die erfolgreichste Magic Ensemble Show Deutschlands macht halt in Radolfzell. Das Publikum wird aktiv in die Show mit eingebunden. Damit sind unglaubliche und atemberaubende Momente garantiert. Hier treffen Zauberkunst, Comedy und Improvisation aufeinander.



Tickets zu gewinnen!

siehe Seite 38



PSSST AUFGEPASST!

Kabarett-Winter – Nachholtermine 2020 | Milchwerk Radolfzell, Beginn 20 Uhr

Sonntag, 16. Mai 2021: „Mein Leben als ICH“ mit Uli Masuth

Samstag, 22. Mai 2021: „Große Klappe – Tricks dahinter“ mit Christopher Köhler

Die Abokarten behalten Ihre Gültigkeit. Bereits gekaufte Tickets gelten weiterhin.

Der Kabarett-Winter findet selbstverständlich unter Einhaltung eines entsprechenden Abstands- und Hygienekonzeptes statt.

Kartenvorverkauf: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732 81-500, bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.mcd-ticketshop.reservix.de, Tickethotline: 01806 700 733.

Das Abo (20 % Ermäßigung auf alle Veranstaltungen) ist in der Tourist-Information Radolfzell erhältlich.

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

Veranstaltungs-Highlights 2021

Samstag-Sonntag, 17.-18. April **Naturerlebnistage Möggingen**

Aktionstag zu den Themen Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Umwelt und Kulinarik.

Samstag-Sonntag, 24.-25. April **Radolfzell in Tracht**

Heimat- und Brauchtumsmarkt in der Innenstadt mit Mitmach-Programm, z.B. Tanz- und Klöppelworkshops.

Samstag-Sonntag, 8.-9. Mai **Baden-Württemberg-Tag**

Große Leistungsschau mit regionalen und überregionalen Gewerbe- und Dienstleistungsunternehmen, Tourismusverbänden und Vereinen in der gesamten Innenstadt sowie mit der Ausstellung „Wirtschaft & Zukunft“ im Milchwerk.

Samstag, 15. Mai **Radolfzeller Kräutermarkt**

mit einem abwechslungsreichen Angebot an Kräutern und Naturprodukten.

Freitag, 28. Mai **Kinderfest**

Buntes Programm mit Spielstationen, Zaubershow u.v.m.

Freitag-Sonntag, 10.-13. Juni **Seefestival**

Live-Musik am Bodenseeufer (siehe Seite 25-27).

Sonntag, 13. Juni **Verkaufsoffener Sonntag**

Aktionstag unter dem Motto „Tag des Rades“.

Samstag, 3. Juli **Herz für Kinder**

Aktionstag mit Spielstationen und Infoständen für Familien.

Samstag-Montag, 17.-19. Juli **Hausherrenfest**

Die höchsten Feiertage der Stadt zu Ehren der Radolfzeller Stadtpatrone Theopont, Senesius und Zeno.

Mittwoch, 28. Juli **Rock am Segel**

Open-Air-Konzert am Seeufer initiiert vom Jugendgemeinderat.

Freitag-Samstag, 30.-31. Juli: Radolfzeller Filmnächte Freiluftkino am Bodenseeufer

Dienstag-Mittwoch, 3.-11. August **Sommerakademie**

Musikstudenten präsentieren ihr Können bei Konzerten in der Stadt.

Samstag, 14. August **Dîner en blanc**

Stilvolles Picknick ganz in Weiß an der Hafenmole.

Samstag, 4. September **Radolfzeller Altstadtfest**

Kunsthandwerk, Handel, Gastronomie und Live-Musik sowie großer Kinderflohmarkt.

Montag-Samstag, 13.-18. September **Meisterkurs Dirigieren der Internationalen Sommerakademie** mit öffentlichen Proben und Abschlusskonzert.

Freitag-Sonntag, 10.-12. September **Landesfesttage**

Freitag: Verleihung der Heimatmedaille

Samstag: Brauchtumsabend mit den Trachtenverbänden Baden-Württembergs

Sonntag: Großer Landesfestumzug mit verschiedenen Trachtengruppen, Musikkapellen, Fahenschwingern und Motivwägen aus ganz Baden-Württemberg.

Samstag, 2. Oktober **Kulturnacht**

Künstler*innen präsentieren an verschiedenen Orten in Radolfzell und Ortsteilen ihre Werke.

Samstag, 9. Oktober **Straßenmusikfestival**

Radolfzell wird zu einer überdimensionalen Bühne für Straßenmusiker aus Baden-Württemberg und weltweit.

Sonntag, 10. Oktober **Verkaufsoffener Sonntag**

Aktionstag unter dem Motto „Musik uff de Gass“.

Samstag-Sonntag, 16.-17. Oktober **Naturerlebnistage Seeufer**

Aktionstag zu den Themen Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Umwelt und Kulinarik.

Donnerstag-Samstag, 18.-20. November **Radolfzeller Schokoladenmarkt**

Mit einer großen Vielfalt an erlesenen Kakaospezialitäten und weiteren südhafte Naschereien, dazu Workshops, Tastings und Führungen.

Donnerstag-Sonntag, 2.-5. Dezember **Christkindlemarkt**

Traditioneller Weihnachtsmarkt mit einem erlesenen Angebot an regionalem Kunsthandwerk.

AUSSERDEM

Ganzjährig jeden Mittwoch und Samstag **Radolfzeller Wochenmarkt**

Einer der schönsten und größten Märkte in der Region.

Jeden Donnerstag, 17. Juni-16. September **Radolfzeller Abendmarkt**

Einkaufen und Genießen auf dem Marktplatz.

Ganzjährig jeden Samstag **Geführte Wanderung**

Mit ortskundigen Wanderführern die Region erkunden.

In den Sommermonaten **Stadt- und Themenführungen**

I.d.R. Samstag vormittags und Donnerstag abends.

Alle Veranstaltungen in Radolfzell am Bodensee aktuell im Online-Veranstaltungskalender:

radolfzell-tourismus.de/veranstaltungen

Für alle Veranstaltungen gilt: Stand 17. Dezember 2020
Änderungen vorbehalten.

HEIMATTAGE

Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021

Heimattage Baden-Württemberg Radolfzell 2021



Die Heimattage-Veranstaltungen sind mit einem

gekennzeichnet.



Impressum

zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 1/21, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 7.000 Exemplare

Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein, Kirchgasse 30, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH,

Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung

Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Straße 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de,

Geschäftsführung: Steven Rückert

Redaktion: Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal

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

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

Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen

Titelfoto: Ilja Mess „Radolfzell in Tracht“

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

© 2021. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

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

Über 10.000 [€]-Bikes am Lager

Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

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

» **Große Leihradflotte:**
400 Leihräder, davon über 100 €-Bikes

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

Zweirad Joos GmbH & Co. KG | Schützenstr. 11 + 14 | Radolfzell | T. 07732 / 823680

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

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Zwei Karten für den Seefestival-Samstag
- » Zwei Karten für den Kabarett-Winter mit Bernd Hoëcker

GEWINNSPIELFRAGE: Welche Kopfbedeckung tragen die Frauen der Trachtengruppe Alt Radolfzell?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 25. Februar 2021 an zeller@radolfzell-tourismus.de.

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

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTO KUHNLE & KNÖDLER »

Randnotiz: Wenig Fasnet

Die Pandemie macht es den Narren schwer. Auch wenn sämtliche Saalveranstaltungen und Umzüge abgesagt sind und auch noch in den Sternen steht, ob und mit wieviel Personen im heimischen Wohnzimmer gefeiert werden kann – ganz ausfallen lassen möchte man die Fasnet 2021 trotz allem nicht. Die meisten Zünfte in Radolfzell und den Ortsteilen wollen das Brauchtum zumindest ein bisschen aufflackern lassen und den närrischen Geist in die Häuser tragen, sei es durch Appelle, die Fenster zu schmücken oder durch Büttensprech und Fasnetmusik übers Internet. Not macht Narren bekanntlich erfinderisch, denn die Fasnet ist dem Radolfzeller wichtig. Das zeigte einst auch Xaver Deschle, der während der Revolution 1848 den damaligen preußischen Kommandanten an der Nase herumführte, indem er sich die Erlaubnis von ihm holte, dass er im Narrenhäus aus dem Fester schauen dürfe. Das Verkleiden war verboten und wer auf der Straße als „Mäschgerle“ erschien, wurde geköpft. Der listige Deschle bastelte sich einen „Kriizstock“ (Fensterrahmen), schlüpfte in sein Häus und hüpfte durch die Zeller Gassen. Als ihn der Kommandant zornig zur Rede stellte und Xaver Deschle ihn beherzt durch den Fensterrahmen daran erinnerte, dass er die Erlaubnis selbst von ihm bekommen habe, hatte der Erznarr mit seinem Humor eine knifflige Situation gemeistert. So darf man sich überraschen lassen, was den Fasnachtern so alles einfällt, um bei Einhaltung der Corona-Verordnungen doch noch für ein närrisches Augenzwinkern in der Bevölkerung zu sorgen.



Radolfzell am Bodensee
'zeller
magazin

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 28. Februar 2021. 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

VIELE MASKEN ... WENIG FASNET !



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

bodensee
therme
konstanz

Wir wünschen Ihnen
ein gutes neues Jahr und
sind hoffentlich bald wieder für Sie da.
Gutscheine weiterhin erhältlich unter
www.therme-konstanz.de

Bleiben Sie gesund!

... Zeit für mich

Die Konstanzer Bäder – ein Teil der STADTWERKE KONSTANZ GmbH 



Feiern Sie mit uns!

heimattage-radolfzell.de