

Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2021
März – April

HEIMATTAGE
Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021

HEIMATTAGE IN RADOLFZELL

Der Baden-Württemberg-Tag

ENDLICH FRÜHLING

Blütenräume in Weiß

Volle Fahrt voraus

Die Schifffahrt beginnt



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

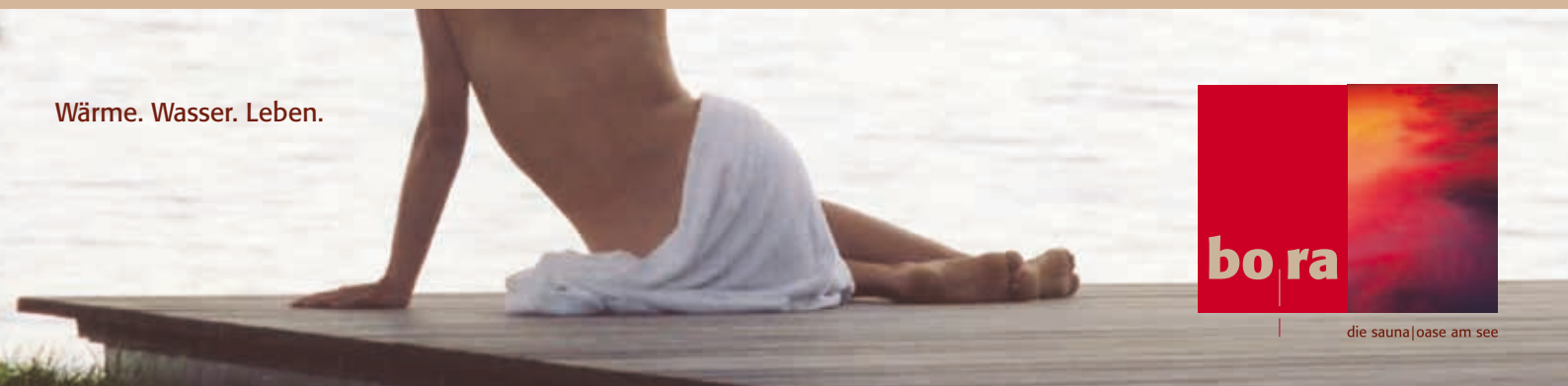


Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



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





Endlich Frühling! Die Natur erwacht und mit jedem Tag wächst unsere Hoffnung, dass nach den harten Wochen der Pandemie das Leben in die Stadt zurückkehren kann. Dies nicht nur, weil wir alle wieder unter Menschen gehen wollen und die Stadt Radolfzell am Bodensee als Ausrichter der Heimmattage Baden-Württemberg ein großes Festjahr mit vielfältigen und bunten Erlebnisfreuden geplant hat. Vor allem sorgen wir uns um unseren Handel und unsere Gastronomie, die durch den langen Lockdown zunehmend um ihre Existenz bangen müssen. Beide sind wichtige Säulen für die Lebensqualität in Radolfzell und prägen das uns so lieb gewordene Stadtbild. Deshalb: Unterstützen Sie unseren lokalen, oftmals inhabergeführten Handel und unsere Gastronomie, wann immer möglich! Die Krise zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, sich all der Werte, die Heimat ausmachen, bewusst zu werden. Die Heimmattage Baden-Württemberg mit ihren drei inhaltlichen Programmschwerpunkten SeeKultur, SeeNatur und SeeMusik

bieten dazu reichlich Gelegenheit. Bewusst haben wir alle Veranstaltungen so geplant, dass sie den jeweiligen Bedingungen der Corona-Pandemie dynamisch angepasst werden können. Deshalb sind Termin- oder Programmänderungen möglich, über die Sie sich aktuell unter www.heimmattage-radolfzell.de informieren können. Trotz der erschwerten Bedingungen sind wir optimistisch, dass die bevorstehenden wärmeren Monate in Kombination mit fortschreitenden Impfungen zunehmend Raum zum Erleben und Genießen der Heimmattage bieten.

Lassen Sie sich in dieser Ausgabe von einem Ausblick auf das beginnende Frühjahr, den Start der Schifffahrts-Saison und die Blühträume in der Natur beflügeln. Wir freuen uns auf ein schönes Heimatjahr mit Ihnen.

Bleiben Sie geduldig und gesund!

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

INHALT



4



6



8



10



14

Der Baden-Württemberg-Tag	
Offizieller Auftakt der Heimmattage 2021	4-5
Ausstellung „Wirtschaft und Zukunft“ im Milchwerk	6-7
Eine Stadt brennt für die Heimat	8-9
Naturerlebnistage Möggingen	10-11
Kammerkonzert „Erstaunt“ mit dem Ensemble El Cigno	12
Buchvorstellung: Radolfzeller Mundart in neuem Gewand	13
Radolfzell in Tracht	14-15
Radolfzell beim Bodenseefestival 2021: „glauben und wissen“	
Die lange Nacht des musikalischen Dialogs	16-17
Alemannisch & Schwäbisch – die große MundART-Nacht	18
Die METTNAU –	
das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
MS „Stadt Radolfzell“ – volle Fahrt voraus	25
Aus Freude am Bummeln	26-27
„Hans-Georg Lauer“ bringt Menschen zusammen	28-29
Endlich Frühling!	30-31
Europäischer Solarpreis geht nach Radolfzell:	
Ein Interview mit Volker Kromrey von der	
Bodensee-Stiftung	32-33
Stadtwerke: Neue Webseite der Stadtwerke Radolfzell	
stellt Kundenbedürfnisse stärker in den Fokus	34-35
Veranstaltungen	36-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



16



18



25



30



32



Der Baden-Württemberg-Tag



FOTO MICHAEL SCHRODT

Großes musikalisches Highlight ist Max Mutzke & Band am Samstagabend auf der SWR-Showbühne am Konzertsegel.

Offizieller Auftakt
der Heimattage 2021
in Radolfzell am Bodensee

Der Baden-Württemberg-Tag ist traditionell die erste Landesgroßveranstaltung an den Heimattagen im Land. Für gewöhnlich werden dazu bis zu 40.000 Besucherinnen und Besucher erwartet.

Doch die Zeiten haben sich geändert und stellen Radolfzell als Ausrichterstadt der Heimattage 2021 vor große Herausforderungen.

Für alle Heimattage-Veranstaltungen übers Jahr hat die Stadt unterschiedliche Szenarien geplant, mit denen coronakonform reagiert werden kann. Deshalb sind immer wieder Programm- und Terminänderungen möglich. Informationen zum Programm sind über www.heimattage-radolfzell.de immer aktuell abrufbar. Und so sehen die Planungen für den feierlichen **Auftakt am 8. und 9. Mai** aus, an dem Radolfzell am Bodensee zur Bühne für das moderne Baden-Württemberg werden soll: An beiden Tagen präsentieren sich von 11 bis 18 Uhr regionale und überregionale Unternehmen, Dienstleister, Verbände und Vereine aus den Bereichen Wirtschaft und Zukunft, Tourismus und Freizeit, Musik und Kultur, Natur und Umwelt sowie Verein und Ehrenamt und zeigen so eindrucksvoll die Vielfalt und Leistungsstärke unseres Bundeslandes.

Höhepunkt ist der spannende Themenort **„Wirtschaft und Zukunft“ im Milchwerk**, (siehe Seite 6-7), wo die Sponsoren der Heimattage, der Gewerbeverein, die Handwerkskammer Konstanz, die IHK Konstanz und der DenkRaum Bodensee für die Besucher ihre Innovationen und neuesten Technologien für unterschiedlichste Lebensbereiche interaktiv und digital auf-

bereiten – eine Ausstellung zum Anfassen, die Spaß und Sinneserlebnisse für alle Generationen verspricht.

In der ganzen Stadt und am Ufer des Sees erwarten die Besucher erlebnisreiche Tage mit vielseitigen Angeboten, unterhaltenden Aktionen und Live-Musik. Das Seergefühl kommt dabei nicht zu kurz. Unter anderem laden die Bodensee-Schiffahrtsbetriebe (BSB) zu Rundfahrten ein. Zudem lockt der Radolfzeller Handel mit seinem ersten verkaufsoffenen Sonntag unter dem bewährten Motto „See(h)reise“ zum Einkaufsvergnügen.

Auf der SWR-Showbühne am Konzertsegel ist das ganze Wochenende über Programm angesagt. Mit Max Mutzke & Band gibt es am Samstagabend ein großes musikalisches Highlight zu erleben. Die Eintrittskarten für das Konzert werden vom SWR verlost.

Am Sonntag erwartet die Besucher ein buntes Familienprogramm, unter anderem sorgen die SWR 1 Band sowie verschiedene Künstler aus Baden-Württemberg für beste Unterhaltung. Zudem wird der stellvertretende Ministerpräsident erwartet.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID AUSSCHNITT FAHNE STAATSMINISTERIUM_GRASSHOPPER KREATIV
FOTOS ILJA MESS | STADT WINNENDEN/DORIS BREDOW



Rundfahrten auf der MS Stadt Radolfzell mit Kapitän Christoph Rimmele und Sohn Tom.



Beim Rundgang am Baden-Württemberg-Tag in Winnenden 2019 besuchte Baden-Württembergs Innenminister Thomas Strobl den Stand der Stadt Radolfzell. Von links: Wolfgang Weidele (Trachtengruppe Alt-Radolfzell e.V.), Thomas Strobl (Landesinnenminister), Gabriele Weidele (Trachtengruppe Alt-Radolfzell e.V.), Martin Staab (Oberbürgermeister Stadt Radolfzell) und Gunter Dlabal (Südwestdeutscher Gauverband der Heimat- und Trachtenvereine e.V.)



Am Puls von Wirtschaft und Zukunft

Mit einer spannenden Erlebniswelt wartet im Rahmen des Baden-Württemberg-Tag die Ausstellung „Wirtschaft und Zukunft“ im Milchwerk auf, wo sich exklusiv die Sponsoren der Heimmattage präsentieren.

Die Ausstellung soll planmäßig am **8. und 9. Mai** stattfinden. Es kann allerdings coronabedingt zu Programm- und Terminänderungen kommen. Bitte informieren Sie sich über die aktuelle Veranstaltung unter www.heimmattage-radolfzell.de.

So mancher Besucher wird überrascht sein über die zahlreichen „Hidden Champions“ am Wirtschaftsstandort Radolfzell, die mit ihren Innovationen am Weltmarkt tätig sind und unter anderem tolle Ausbildungsplätze mit genialen Entwicklungsmöglichkeiten bieten. Egal ob Großunternehmen, mittelständische Firmen oder Handwerksbetriebe, die hier ihren Auftritt haben – alle besetzen die großen Themen dieser Zeit wie Digitalisierung, neue Arbeitswelten, Mobilität oder sind mit ihren Technologien und Produkten in zukunftssträchtigen Branchen vertreten. So wird für die Gäste und Einheimischen an diesem Themenort im kleinen Mikrokosmos mit spannenden Firmen die globale Welt erlebbar.

In einer Schau zum Anfassen, die viel Spaß und Sinneserlebnisse für alle Generationen bereithält, kann sich das Publikum an verschiedenen Themeninseln beispielsweise aktiv damit ausein-

andersetzen, wie wir uns in Zukunft ernähren, kleiden, bewegen oder arbeiten. Interaktive Technologien wie Virtual Reality oder Augmented Reality lassen die Besucher dazu in virtuelle Welten eintauchen, beispielsweise eine neue Art des Wissenstransfers erfahren. Alles in allem eine Ausstellung, die Lust macht auf Neues, Begeisterung weckt und das Publikum zum Staunen bringt über das Zusammenwirken von Mensch und Technik in der Zukunft. Die Ausstellung ist in Kooperation mit der Industrie- und Handelskammer Hochrhein Bodensee, der Handwerkskammer Konstanz und dem Gewerbeverein Konstanz entstanden. Konzipiert wurde sie gemeinsam mit Unterstützung von Ralf Kluth, Innovation Evangelist und Mitgesellschafter der unter anderem auf Prozesseffizienz und digitale Transformation spezialisierten Unternehmensberatung AVURA GmbH.

Parallel zur Ausstellung findet ein Bühnenprogramm statt, unter anderem mit Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Interviews mit prominenten Gästen aus der Wirtschaft.



In zahlreichen Workshops mit Ralf Kluth brachten die ausstellenden Firmen und Kooperationspartner ihre Ideen für den spannenden Themenort „Wirtschaft und Zukunft“ ein.

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** FOTOS **GERALD JARAUSCH**

Ralf Kluth im Interview

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID FOTO BURKart Fotografie

Herr Kluth, Sie sind Innovationsexperte und öffnen ihren Kunden den Kopf für die Welt von morgen. Welche neuen Technologien sind für die Menschen in Zukunft wichtig?

Ich glaube, dass für alle Menschen folgende Themen sehr wichtig sind: Erstens Gesundheit, d.h. gesund bleiben und gesund werden, zweitens zukunftsfähige und nachhaltige Versorgungsleistungen, u.a. in den Bereichen Mobilität und Energie, und drittens moderne Infrastruktur als Grundlage der Weiterentwicklung aller Industriezweige. Die Zukunft der Entwicklung in diesen Themenfeldern wird nachhaltig von Technologien geprägt sein wie dem Quantencomputer (u.a. Entwicklungen), mit denen eine neuartige Leistungsfähigkeit bei der Berechnung von Problemstellungen (Pharmaindustrie, Materialforschung, Mobilität, ...) zur Verfügung stehen wird.

Auch Materialforschung wird ein großes Thema sein, um in der Grundlagenforschung neuartige Konzepte, Lösungen und Produkte in allen Lebensbereichen (Bauen und Wohnen, Energieerzeugung, Kommunikation, aber auch Produktion von Lebensmitteln und damit unsere Ernährung) zu entwickeln.

Was erwartet die Besucher in der Ausstellung „Wirtschaft und Zukunft“ im Milchwerk?

Für alle Besucher der Ausstellung haben die Sponsoren einen faszinierenden Einblick in die verschiedenen Industriezweige der Region vorbereitet. Die Themen sind dabei so aufbereitet worden, dass alle Zielgruppen angesprochen werden. Unter anderem präsentieren die IHK, Handwerkskammer und Wirtschaftsförderung, der Gewerbeverein und das Handwerk spannende Berufsbilder und Ausbildungsmöglichkeiten in Verbindung mit überraschenden innovativen Technologien, die mittlerweile das Handwerk prägen und auch verändern.

Die Sponsoren zeigen in verschiedenen Themenwelten die Vielfalt der Region und präsentieren Produkte, Lösungen und Technologien aus der lokalen Produktion, die global in der ganzen Welt zum Einsatz kommen. Exponate der Sponsoren geben dabei allen Besuchern die Möglichkeit aus der Nähe direkt einen

Eindruck von der Innovationskraft der Region zu bekommen. Trotz den Rahmenbedingungen bieten wir ein ansprechendes und sicheres Erlebnis für alle Besucher und stellen die Inhalte der Ausstellung auch im Nachgang digital zur Verfügung.

Worauf kam es Ihnen bei der Konzeption der Ausstellung besonders an?

Die Plattform Heimattage und Baden-Württemberg-Tage verbindet Herkunft und Tradition mit einem Ausblick in die Zukunft. Begibt man sich auf die Entdeckungsreise in der jeweiligen Region, dann findet man faszinierende Menschen, Unternehmen, Produkte, Lösungen und vieles mehr – und daher wollten wir die Baden-Württemberg-Tage so gestalten, dass sich auch die Gäste auf eine solche Entdeckungsreise begeben können. Da die Sponsoren die bereits erwähnten wichtigen Themen der Zukunft mit ihren Beiträgen bereichern, können die Gäste Radolfzell nicht nur aus dieser Perspektive näher kennenlernen, sondern werden mit Sicherheit überrascht sein, welche Schätze sich hier für den ein oder anderen verbergen und noch zu entdecken gelten.

Warum sollte man sich die Ausstellung nicht entgehen lassen?

Für alle Zielgruppen ist ein spannendes und erlebnisorientiertes Programm vorbereitet worden. Erleben Sie die Kraft und das Innovationspotenzial des Handwerks in einer eigenen Themenwelt, wo Sie sehen können, wie zukunftsorientiert Berufe aus der Tradition sich mit Hilfe von Technologien weiterentwickeln. Lassen Sie sich von zahlreichen Sponsoren aus vielfältigen Branchen überraschen – lokale Produktion und globale Wirkung werden vielen Gästen einen ganz neuen Blickwinkel auf die Wirtschaftsleistung der Region geben. Zusammen mit der IHK, der Handwerkskammer, dem Gewerbeverein, dem Denk-Raum Bodensee und weiteren Partnern wurde ein begleitendes spannendes Rahmenprogramm mit Impulsvorträgen gestaltet, wo Zukunftsthemen für und aus der Region mit verschiedenen Gästen diskutiert werden.

Radolfzell am Bodensee ist eine der wenigen Städte Deutschlands, die noch ein historisches Brennrecht hat. In der eigenen Brennerei darf die Stadt jährlich 300 Liter reinen Alkohol brennen.

Brände zu gewinnen!
siehe Seite 38



Eine Stadt brennt für die Heimat

Zum Heimattage-Jahr präsentiert sie eine exklusive Auflage heimischer Brände.

Vor vier Jahren, bevor Radolfzell sein 750-jähriges Stadtrecht feierte, ersetzte die Stadt ihre alte Brennerei aus den 60er Jahren durch eine neue Anlage. Die Jahre vor dem Jubiläum wurde nur wenig gebrannt und auch nur, um das Brennrecht nicht verfallen zu lassen. 2017 wurden die raren, edlen Apfel- und Mirabellenbrände, bekannt unter dem Namen „Radolfzeller Hannok“ und „Radolfzeller Kappedeschle“, um den Jubiläumstropfen „Radolfzeller Kirsch“ ergänzt – in Radolfzell stand einst die Konditorei des Erfinders der Schwarzwälder Kirschtorte.

Die Brennerei befindet sich bei den Technischen Betrieben der Stadt Radolfzell und „Brandmeister“ ist Ralf Wiedemann, Leiter der Abteilung Stadtreinigung, Fuhrpark und Instandhaltung. Gemeinsam mit einem Team aus Arbeitskollegen und unterstützt von zwei ehemaligen städtischen Mitarbeitern im Ruhestand setzt er seine Kenntnisse ein, die er über viele Jahre beim privaten Brennen von eigenem Obst auf der Anlage eines Freundes gewonnen hat. Wie überall, so Ralf Wiedemann, werde das Brennen in der städtischen Brennerei streng überwacht vom Zoll, der selten einen Kontrollgang auslasse.

„Wir wollen die Frucht so identisch wie möglich bewahren“ lautet die Maxime bei der Produktion. Am wichtigsten ist für Ralf Wiedemann und sein Team vollreifes und gesundes Obst. „90 Prozent der Qualität entstehen auf der Wiese. Wenn sich zum guten Obst noch eine saubere Vergärung gesellt, ist schon viel gewonnen!“ Sechs bis zehn Wochen blubbert die Maische vor sich hin, bis der Fruchtzucker in Alkohol umgewandelt ist. Wenn die Gärung durch ist, wird zeitnah mit dem Brennen begonnen. Ohne Zucker und Zusätze. Wenn bei gut 70 Grad der Alkohol zu verdunsten beginnt, kommt die Destillation in Gang. Sobald die kondensierten Alkoholdämpfe in den Edelstahlimer tröpfeln, wird es so richtig spannend. Fingerspitzengefühl und Erfahrung sind jetzt gefragt. Denn zuerst muss der „Vorlauf“ des Brandes, der giftiges Methanol und stechende Acetaldehyde enthält – dann der „Nachlauf“ sauber vom Herz des Brandes getrennt werden. Die Devise in der Radolfzeller Brennerei lautet: „Lieber etwas mehr und auf Nummer sicher gehen, um aromatischen hochprozentigen Alkohol zu erhalten.“ Flüssige Frucht sozusagen. Erst beim Abfüllen werden die Brände auf Trinkstärke verdünnt, meist 40 Prozent.

Sieben Heimattage-Brände

Mit seinen sanften Hügeln und den vielen Sonnenstunden ist das fruchtbare Radolfzeller Umland prädestiniert zum Obst- und Weinbau. Die ältesten Urkunden hierzu stammen aus dem 13. Jahrhundert. Die lange Brenn-Tradition sowie die Obstvielfalt hat die Stadt zum Anlass genommen, eine exklusive, limitierte Auflage von sieben Bränden für das Heimattage-Jahr zu produzieren. Die für jeden der sechs Ortsteile bekannte Obst- bzw. Kräutersorte wurde hierfür verwendet – aus der Kernstadt kommt der „Radolfzeller Kirsch“. Eine weitgehend in Vergessenheit geratene Pflaumenart, im Alemannischen auch „Zibärtle“ genannt, bildet die Grundlage für den **Zibartenbrand aus Markelfingen**. Zusammen mit der **Stahlinger Sülibirne** gehört sie zu den Edelbränden. Handverlesene Birnen und Äpfel wurden im Herbst zum **Liggeringer Gelbmöstler** und dem **Mögginger Bohnapfel als Kappedeschle-Schnaps** gebrannt. Das traditionelle doppelte Brennverfahren kommt beim Feinbrennen vom **Böhringer Kräuterschnaps** und vom **Güttinger Trauben-Trester** zum Einsatz.

Die sieben Heimattage-Brände präsentieren sich in einer handgefertigten Stiege aus heimischem Holz und sind exklusiv in der Tourist-Information erhältlich.

Alle sieben Brände im Überblick:

Radolfzell – Kirschbrand
Böhringen – Kräuterbrand
Stahringen – Sülibirne Brand
Güttingen – Tresterbrand
Liggeringen – Gelbmöstler Brand
Möggingen – Bohnapfel Brand
als Kappedeschle
Markelfingen – Zibartenbrand

TEXT MARINA KUPFERSCHMID
FOTOS TSR GMBH



Naturerlebnistage Möggingen

Die Menschen in Radolfzell sind stolz auf ihren See und ihre begnadete Naturlandschaft. An den Heimattagen will Radolfzell mit besonderen Thementagen die Besucher erleben lassen, dass die einzigartige Natur eine tolle Grundlage für eine lebenswerte Zukunft bietet.

Mit gleich drei großen Naturschutzgebieten auf ihrer Gemarkung hat die Stadt Radolfzell am Bodensee ein Vermächtnis für die Heimat, das es zu bewahren gilt. Dafür wollen die **Naturerlebnistage am 17. und 18. April in Möggingen** sensibilisieren, an denen die ganze Familie von früh bis spät eingeladen ist, in einem spannenden, bunten Programm die Vielfalt der Natur in der Region und ihren Wert für ökologische Zusammenhänge kennenzulernen.

So vielfältig wie die Natur im Ortsteil Möggingen mit seinem artenreichen Naturschutzgebiet Mindelsee, ist auch das Angebot an diesen beiden Tagen zum Schwerpunktthema „Artenvielfalt und Klimaschutz“. Unter großzügigen Pagodenzelten auf dem idyllisch gelegenen Dorfplatz können sich die Erwachsenen in Gesprächen und Präsentationen sowie bei verschiedenen Mitmachangeboten und Workshops zu Gartenthemen, Bienen-schutz, Recycling und Klimaschutz im Alltag informieren. Kinder werden an Forschungsstationen, an Basteltischen, bei Spielen und Mitmachangeboten wie dem Bau von Insektenhotels oder Nisthilfen sowie auf Erkundungen in der Natur spielerisch an das Thema herangeführt. Zudem wird das in Möggingen beheimatete Max-Planck-Institut zu Führungen und Vorträgen einladen und die Besucher in seinem „Hennhouse“ in eine multimediale Erlebnisswelt entführen. Das Gelände darf nur nach Voranmeldung betreten werden. Natürlich gibt es an den Naturerlebnistagen Live-Musik und kulinarische Naturerfahrungen. So verwöhnt etwa der Backhütle-Verein Möggingen die Besucher mit duftenden, frisch gebackenen Dünnele aus dem Holzofen der Dorfgemeinschaft.

2019 fand mit großem Erfolg das 1. Nachhaltigkeitsfestival der Stadt Radolfzell statt. Dieses Jahr wird es in die Naturerlebnistage Möggingen eingebettet.

An beiden Tagen sollte auf das Auto verzichtet werden. Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder die zur Verfügung gestellten kostenfreien E-Bikes von Zweirad Joos.

Termin- und Programmänderungen sind möglich.
Aktuelle Informationen unter www.heimattage-radolfzell.de.

Jetzt schon vormerken!

Naturerlebnistage am Seeufer

Auch das zweite Themenwochenende zu Natur-, Umwelt- und Klimaschutz lädt Groß und Klein dazu ein, die einzigartige Naturlandschaft in Radolfzell am Bodensee auf emotionale Weise kennenzulernen und mehr darüber zu erfahren. Denn nur, was man schätzt, das schützt man auch, so die Erfahrung hierzulande. So wird das Radolfzeller Seeufer – übrigens der längste begehbbare Uferabschnitt am Bodensee – **am 16. und 17. Oktober** zur großen interaktiven Erlebnismeile für die ganze Familie. Präsentiert wird ein thematischer Bogen, der sich von Wasser über Gesundheit und Vogelzug bis hin zur Kulinarik spannt. Schon jetzt gilt es, sich dieses spannende Themenwochenende vorzumerken.

Informationen dazu unter www.heimattage-radolfzell.de

TEXT MARINA KUPFERSCHMID



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

HEIMATAGE

Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021



FOTO ILJA MESS „NATURERLEBNISTAGE MÖGGINGEN“ (Sabine Christ)



KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

Der Zauber höfischer Chansons



Kammerkonzert **ERSTAUNT:** „Je mesbais de vous, mon Cœur“

Ein außergewöhnliches Kammerkonzert der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz ist am **23. April um 19.30 Uhr** in der Stadtbibliothek Radolfzell zu hören. Zur Aufführung kommen höfische Chansons aus dem 15. Jahrhundert von einem der größten Meister seiner Zeit, dem Franzosen Antoine Busnoys (1430-1492) – ein geistiger Exkurs ins Nachbarland Frankreich, auch als Gruß an die Partnerstadt Istres.

Der französische Komponist und Dichter Antoine Busnoys wirkte unter anderem am Hofe Karls des Kühnen von Burgund und galt unter seinen Zeitgenossen als herausragender Künstler. Das höfische Liebeslied, die „chanson“, bot Busnoys eine gute Plattform für seine subtilen Wort- und Tonsetzungen. In diesen meist dreistimmigen Rondeaux und Bergerettes zeigt sich eine bestechende kompositorische Raffinesse in der Vertonung hintergründiger Texte.

Das Konzertprogramm möchte dem Zuhörer den hoch kunstsinnigen Geist des ausgehenden Mittelalters, beziehungsweise der frühen Neuzeit, näherbringen. Die eher unbekannte Musik der chansons vermag vielleicht den Blick auf das alltäglich Sichtbare, Bekannte, neu zu schärfen, besonders auf das 1436-88 erbaute spätgotische Münster Unserer Lieben Frau, das somit aus der Lebenszeit des Komponisten Busnoys stammt.

Die Architektur der Gotik hatte sich im 12. Jahrhundert von Nordfrankreich aus in Europa verbreitet und prägte vor allem die sakrale Baukunst durch mehr als drei Jahrhunderte. Unsere europäischen Städte und Dörfer werden oft von der Baukunst längst vergangener Zeiten entscheidend geprägt. Vielleicht wird man mit diesem Bewusstsein neugierig auf die Schönheit der Dichtung und Musik der Vergangenheit.



Das Ensemble Il Cigno wurde 2009 von Ulrike vom Hagen und Peter Achtzehnter (beide wohnen seit fast 30 Jahren im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen) gegründet. Es beschäftigt sich intensiv mit der Musik und Dichtung des 15. Jahrhunderts. Die aufgeführten Werke werden aus Kopien der Originalhandschriften bzw. -drucke erarbeitet und auf historischen Instrumenten gespielt.

BESETZUNG DES ENSEMBLES IL CIGNO

Grace Newcombe: Sopran, gotische Harfe
Sarah van Cornewal: Renaissancetraversflöte
Ulrike vom Hagen: Viella, Blockflöten
Peter Achtzehnter: Viella

EINTRITT

18 Euro / ermäßigt 14 Euro

INFORMATIONEN ZU DEN VORVERKAUFSSTELLEN

www.philharmonie-konstanz.de

INFORMATIONEN ZU DER VERANSTALTUNG

sowie zu den Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen
www.radolfzell-stadtbibliothek.de



KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

Radolfzeller Mundart in neuem Gewand



Buchvorstellung

„Iiszapfe zum Schlozze – Gedichte und Geschichte(n)“

Sentimental romantisch, humorig, ja sogar spitzfindig sind die in Radolfzeller Mundart verfassten Gedichte von Pfarrer Hermann Sernatinger (1870-1950). Im Jahr 1911 zunächst in der örtlichen Zeitung veröffentlicht, wurden sie später unter dem Titel „Iiszapfe zum Schlozze – vu me Seehas“ in Buchform zusammengefasst. Doch nicht nur dem Radolfzeller Dialekt hatte sich Hermann Sernatinger verschrieben. Er war beseelt von der Idee, eine Trachtengruppe in seiner Heimatstadt zu gründen.

Anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens in diesem Jahr entschloss sich die Trachtengruppe Alt-Radolfzell, die Gedichte des Gründervaters noch einmal in die Hand zu nehmen, um ihnen einen neuen und zugleich moderneren Rahmen zu geben. Textlich ergänzt durch hochdeutsche Anleitungen zum besseren Verständnis für all jene, die nicht mit der Radolfzeller Mundart aufgewachsen sind. Unter dem Stichwort „no ebbes“ versehen mit ergänzenden Informationen. Erweitert wurde das Büchlein mit ausführlichen Texten zum Leben Hermann Sernatingers sowie der Geschichte der Trachtengruppe Alt-Radolfzell. Die Illustrationen stammen aus der Hand des Malers und Grafikers Christian Dierks. Für die Idee, Konzeption und Realisierung

des Buches sowie für die Erstellung der Texte zeichnet Brigitte Robers, Textmanufaktur Silbenhain, verantwortlich. Das Vorwort stammt aus der Feder von Radolfzells Stadtpfarrer Heinz Vogel. Gedruckt wurde das Buch in der Druckerei Zabel. Erhältlich ist das Buch ab März im örtlichen Buchhandel, im Stadtmuseum Radolfzell und bei der Trachtengruppe Alt-Radolfzell.

Zeitgleich zum Verkaufsstart des Buches wird es auch eine CD mit den Gedichten von Hermann Sernatinger, vertont von Bruno Eppler, geben – einschließlich eines selbstverfassten Vorworts von Eppler. Die CD wird zum Preis von 12 Euro im Stadtmuseum Radolfzell angeboten.

Die Buchvorstellung in der Stadtbibliothek gemeinsam mit der Trachtengruppe Alt-Radolfzell ist für **Donnerstag, 11. März, um 19.30 Uhr** geplant.

Informationen vorab, ob und in welcher Form die Veranstaltung aufgrund der aktuellen Situation stattfinden kann, gibt es unter www.radolfzell-stadtbibliothek.de oder www.trachtengruppe-radolfzell.de.

Pfarrer Hermann Sernatinger im Gespräch mit Trachtenmädchen der Trachtengruppe Alt-Radolfzell.



Pfarrer Hermann Sernatinger.



FOTOS STADTVERWALTUNG RADOLFZELL / STADTARCHIV

Radolfzell in *Tracht*



HEIMATTAGE

Baden-Württemberg
RADOLFZELL 2021

TEXT MARINA KUPFERSCHMID

FOTO ILJA MESS „RADOLFZELL IN TRACHT“ (Trachtenmädchen Bea Sommer und Mona Stanic)

Die Trachtengruppe Alt-Radolfzell feiert im Heimatjahr ihr 100-jähriges Bestehen. Der Thementag „Radolfzell in Tracht“ lädt ein, in ihre Geschichte, ihr Leben, in Trachtenkunst und Handwerk einzutauchen.

Sie gilt als Inbegriff von Heimat und Brauchtum – und so ist es ein schönes Geschenk, dass die engagierte Trachtengruppe Alt-Radolfzell ausgerechnet im Heimatjahr ihr 100-jähriges Jubiläum feiern kann. Den wunderschönen Radolfzeller Trachten, die man als wertvolle Kulturträger bei jedem offiziellen Empfang oder Festakt der Stadt und ganz besonders am traditionellen Hausherrenfest erleben kann, ist deshalb **am 24. April der Thementag „Radolfzell in Tracht“** gewidmet.

Mit einem großen Brauchtums- und Heimatmarkt will Radolfzell die Besucher einladen, sich hinter der Geschichte der Radolfzeller Trachten und dem damit verbundenen alten Handwerk wiederzufinden. Von 10 bis 18 Uhr bieten ausgesuchte Marktbesucher ihre bunte Vielfalt an Waren rund um die Trachtenkunst zum Verkauf an. Von Trachtenbekleidung über Trachtenschmuck, Stoffe, Bänder und Spitzen bis hin zu antiken Dingen reicht das Angebot. Daneben zeigt eine Klöpplerin die alte Kunst des Klöppelns von Spitze, die man einst zur Herstellung der kostbaren Radhauben für die Radolfzeller Tracht beherrschen musste. Rund um das Marktvergnügen sind die Besucher zu zahlreichen Workshops eingeladen, in denen weitere alte

Handarbeitstechniken greifbar werden. Passend dazu präsentiert sich auf dem Markt die Freie Reichsritterschaft Sankt Georgenschild mit mittelalterlichem Handwerk. So werden unter anderem zahlreiche Handwerkszünfte zu bestaunen sein, die früher für Radolfzell charakteristisch waren, und auch hier gibt es Mitmach-Angebote für Groß und Klein.

Begleitet wird der bunte Markt von einem Bühnenprogramm, bei dem sich geladene Trachtengruppen und natürlich die Trachtengruppe Alt-Radolfzell sowie Musikgruppen ein Stelldichein geben werden. Zum Abschluss wird die Trachtengruppe Alt-Radolfzell als besonderen Programmpunkt ein Theaterstück zur Entstehung ihrer Gruppe aufführen. Zu Brauchtum und Heimat gehört auch die Sprache, die hier gesprochen wird, also Dialekt. Dazu wartet die Regionalgruppe Hegau der Muettersprachgesellschaft mit ihrem MundART-Abend „Alemannisch & Schwäbisch“ im Tagungs- und Kulturzentrum Milchwerk auf (siehe Seite 18).

Termin- und Programmänderungen sind möglich.
Aktuelle Informationen unter www.heimattage-radolfzell.de

Trachten Leben

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, unter anderem auch mit einer großformatigen Videoinstallation der Filmemacherin Teresa Renn. Besondere Aufmerksamkeit widmet die Ausstellung dem herausragenden Merkmal der Frauentracht, der Radhaube. Aber auch die Männertracht und die Umstände der Wiederbelebung in den 1930er Jahren werden unter die Lupe genommen. Dem Gründer der Trachtengruppe, Pfarrer Sernatinger, ist ein eigener Raum gewidmet (siehe Seite 17). Besucher können sich zudem im Klöppeln versuchen oder in Trachtenbüchern schwelgen. Während der Ausstellung „Trachten leben“ im Stadtmuseum werden auch verschiedene Bilder des gefragten Schwarzwälder Fotografen Sebastian Wehrle präsentiert, mit 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. Die faszinierenden Bilder können nicht nur bewundert, sondern auch erworben werden.

Trachten Leben

Stadtmuseum Radolfzell, 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.



„glauben und wissen“ *Die lange Nacht des musikalischen Dialogs*



FOTO DIE MÜNSTERBLÄSER

Beim Bodenseefestival wird im Festivaljahr 2021 die Auseinandersetzung mit den beiden vermeintlich konträren Polen „glauben und wissen“ künstlerisch ausgelotet und an Stätten des Glaubens und Wissens in der Region erfahrbar gemacht. So auch im **Münster Unserer Lieben Frau** in Radolfzell, in dem am **14. Mai** bis in die Nacht hinein in drei Programmblocken künstlerisch unter anderem den folgenden Fragen nachgegangen wird: Was und an wen glauben wir heute? Was wissen wir? Was bewirken unser Glauben und unser Wissen und wie verändern sie diese Region? Kunst kann sich diesen Fragen annähern, indem sie Vergangenes interpretiert und einen Ausdruck für die gegenwärtige Situation findet.

Den Auftakt an diesem Abend machen die Münsterbläser Radolfzell, welche die Entwicklung von der kirchlichen Auftragsmusik über die Aufklärung im 18. Jahrhundert bis hin zur Moderne musikalisch beleuchten. Es werden unter anderem Stücke von Benjamin Britten, Karl Jenkins und

Giovanni Gabrieli zu hören sein. Im Anschluss liegt der Fokus des Gesprächs zwischen Münsterpfarrer Heinz Vogel und dem renommierten Onkologen Dr. Thomas Fietz auf „glauben und wissen“ im medizinischen Kontext. Den Abend beschließen Münsterkantor und Pianist Andreas Jetter und der bekannte und in Radolfzell aufgewachsene Bariton Markus Volpert mit Liedern, die sich mit dem Spannungsfeld zwischen „glauben und wissen“ auseinandersetzen, wie die „Ernsten Gesänge“ von Johannes Brahms, Lieder aus dem „Feuerreiter“ von Hugo Wolf und sechs Monologen aus dem „Jedermann“ von Frank Martin.

VERANSTALTUNGSORT UND TERMIN

Münster Unserer Lieben Frau, Radolfzell
Freitag, 14. Mai, Beginn 19.30 Uhr

TICKETS für die lange Nacht des musikalischen Dialogs sind ab sofort bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH telefonisch unter 07732 81500 bestellbar.

Münster Unserer Lieben Frau

„glauben und wissen“



FOTO STADTVERWALTUNG RADOLFZELL

Alemannisch & Schwäbisch

Die Regionalgruppe der **Muettersproch Gsellschaft** und **SWR4** veranstalten im Rahmen der Heimattage Baden-Württemberg am **24. April** um 19.30 Uhr im Milchwerk **die große MundART-Nacht**.

Unter dem Motto „Alemanne un Schwobe singe un verzelle“ präsentieren vier bekannte Künstlerinnen und Künstler den schwäbisch/alemannischen Dialekt in seiner ganzen Vielfalt, mal lustig, mal tiefgründig, oft beides gleichzeitig! Der Dialekt hat immer noch etwas von einer Geheimsprache, wie ein übergeworfener Zaubermantel – der nicht jedem passt. „Manchmol fühlst dich wie a »Usländer« im eigne Land“, befindet **Jürgen Hack**, einer der drei geschäftsführenden Vorstände, der den Abend moderieren wird. **Claudia Pohel** kommt eigentlich aus der Gegend rund um Göppingen, lebt und arbeitet aber schon viele Jahre in Überlingen. Sie genießt es, ihre aktuellen Texte und Kompositionen aus eigener Feder fließen zu lassen und begleitet sich dabei auf Harfe und Gitarre. Eine Schwäbin mit Leib und Seele ist **Sabine Essinger**. Ihre Paraderolle ist „Berta Fleischle“, in der sie die Eigenheiten der schwäbischen Mitbürger mit Schwertgosch und Kittelschurz verkörpert. Ein echtes Heimspiel hat **Klaus-Dieter Reichert**, der durch überraschende Pointen seiner Texte und seinen gekonnte Vortragsstil begeistert. Die „Knaschtbrüeder“, das sind die Brüder **Jeannot und Christian Weißenberger** aus dem Wiesental, die sich mit Gitarre

zu ihren eigenen Liedern virtuos, lustig, zynisch und humorvoll begleiten. MundART ist überall präsent. Man muss sie hören und spüren.

Situationsbedingt sind Terminänderungen möglich.
Aktuelle Informationen unter www.heimattage-radolfzell.de



FOTO PRIVAT (Claudia Pohel)



FOTO MUETTERSPROCH GSELLSCHAFT (Jürgen Hack)



FOTO PRIVAT (Die Knaschtbrüeder)



METTNAU – BEWEGUNG IST LEBEN

In dieser Ausgabe mit folgenden Themen:

Herz und Immunsystem
Gruppengymnastik auf der METTNAU – Fit mit Fun
Kraft schöpfen in Pandemiezeiten

TEXT NICOLA M. WESTPHAL

FOTO METTNAU

Die METTNAU – für Ihre Gesundheit

Seit ihrer Eröffnung im Jahre 1958 hat sich die METTNAU als eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland etablieren.

Als Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell ist die METTNAU auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren werden orthopädische Befunde, Stoffwechselerkrankungen sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Im Mittelpunkt einer erfolgreichen Therapie steht dabei immer der Gast in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld. Die METTNAU betreut die Gäste während ihres Aufenthaltes individuell, und unterschiedliche Leistungsgruppen garantieren, dass jeder gemäß seinem aktuellen Leistungsstand gefordert und gefördert wird. Ziel ist es dabei, die eigenen Ressourcen wiederzu-entdecken und zu reaktivieren, um den Herausforderungen des Alltags ebenso gestärkt wie gelassen entgegenzutreten.

Die METTNAU bietet Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein motiviertes Team von rund 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter Sportlehrer, Therapeuten und Fachärzte wie Internisten, Kardiologen, Ernährungsspezialisten und Psychologen teilen ihren Erfahrungsschatz in einem interdisziplinären Team.

Zu ihren Gästen zählt die METTNAU gesetzlich Versicherte und Selbstzahler sowie Mitarbeiter kleiner wie auch weltweit agierender Unternehmen. Neben der Rehabilitation nach Krankheit ist die Prävention mit einer gezielten Gesundheitsförderung eine weitere Säule des Behandlungskonzepts.

Die METTNAU – gesund werden, gesund bleiben, direkt am Ufer des Bodensee.



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

Herz und Immunsystem



FRAGEN NICOLA M. WESTPHAL
FOTOS METTNAU

Mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft stärken wir unser Immunsystem..

Unser Immunsystem ist komplex. Der Darm ist das größte Immunorgan unseres Körpers, in der Darmwand liegen die meisten Abwehrzellen. Weitere Organe des Immunsystems sind die Haut, die Schleimhäute, Mandeln, Lymphknoten, Thymusdrüse, Milz und Knochenmark. Auch hier werden Abwehrzellen gebildet, deren Aufgabe es ist, Fremdstoffe und Krankheitserreger zu bekämpfen. Unser Immunsystem besteht – vereinfacht dargestellt – aus zwei Sorten von Zellen: Zellen, die Fremdstoffe direkt aufnehmen und „entsorgen“ sowie Zellen, die zur gezielten Abwehr sogenannte Antikörper produzieren. Diese Antikörper werden auf der Zelloberfläche von Abwehrzellen getragen und auch einzeln im Blut transportiert. Sie werden gegen eine Fremdstruktur (beispielsweise durch Viruspartikel) gebildet und haften gezielt an diese Struktur an, sobald sie mit ihr in Kontakt kommen (bildlich gesprochen: „Sie legen ihr quasi „Handsellen“ an“). Die Fremdstruktur kann dann von anderen Abwehrzellen („Polizisten“) einfacher entsorgt werden. Um sich solche Fremdstrukturen zu merken, bildet das Immunsystem „Gedächtniszellen“ aus. Diese schlummern in den Immunorganen und können bei erneutem Kontakt mit der Fremdstruktur, die den Körper schon einmal befallen hatte, aktiviert werden und schneller gezielt Antikörper bilden.



Welche Rolle das Immunsystem für unser Herz spielt, erklärt Dr. med. Silke Maile, Oberärztin der METTNAU:

Frau Dr. Maile, in unserem Herzmuskel liegen keine Immunzellen. Wie können wir dennoch das lebenserhaltende Organ schützen?

Das Herz liegt im Brustkorb und ist dort gut eingebettet. Es ist vor äußeren Einflüssen auch durch „Häute“ nach außen und innen geschützt. Um das Herz herum liegt eine „feste Haut“ – der Herzbeutel. Eine „Innenhaut“ trennt das Blut der Herzkammern vom Herzmuskel. Zudem haben die Blutgefäße, die den Herzmuskel durchziehen, eine „zarte Innenhaut“; diese dient als Schranke und trennt den Herzmuskel vom Blut. Im Herzmuskel

liegen normalerweise keine Immunzellen – diese passieren das Herz mit dem Blut. Sie können in den Herzmuskel einwandern, wenn eine „Haut“ einen Defekt, also eine Lücke aufweist. Kommt es zu einer „Entzündung des Herzmuskels“, dann sind Entzündungszellen, beispielsweise über die geschädigte Blutgefäßwand, in den Herzmuskel eingedrungen. Bei jedem Herzinfarkt besteht auch ein Gefäßwandschaden, sodass Entzündungszellen in den Herzmuskel einwandern – hier jedoch mit dem Ziel, eine Reparatur durchzuführen – geschädigte Herzzellen werden ab- und Bindegewebe angebaut.

So ist also eine intakte Blutgefäßwand entscheidend, um das Herz zu schützen?

Ja, ein alter Spruch lautet: „Du bist so alt wie der Zustand deiner Gefäße“. Es gilt, den Zustand der Gefäße „jung“ zu halten, wenn man älter werden möchte. Verschiedene Stoffwechselvorgänge können der Gefäßwand Schaden zuführen – nämlich über die Bildung von „freien Radikalen“. Hierzu gehören Stress, Überbeanspruchung, das Rauchen, UV-Strahlung oder auch ein hohes Cholesterin. Andere Stoffe binden die freien Radikale und machen sie unschädlich. Zu diesen „Schutzstoffen“ gehören unter anderem Vitamin C, Beta-Karotin, Folsäure, Selen, Liponsäure, Lycopin, Flavonoide und die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die wir mit dem Verzehr von frischem Obst und Gemüse aufnehmen können.

Können auch Viren den Herzmuskel befallen?

Viren werden über das Blut transportiert und schädigen zunächst die Blutgefäßwandzellen. Viren sind keine Lebewesen und brauchen Zellen, um sich zu vermehren. Ist die Schranke zum Herzmuskel defekt, dringen Viren auch in Herzmuskelzellen ein und das führt dann zu einer Herzmuskelentzündung. Es gibt ein paar bekannte Viren, die Herzmuskelzellen befallen, oft ist der Virusbefall nur kurz und das Viruspartikel kann im Blut nicht mehr nachgewiesen werden, wenn die Erkrankung auffällig wird. Der Entzündungszustand des Herzmuskels ist jedoch länger anhaltend.

Wie äußert sich eine Herzmuskelentzündung?

Die Beschwerden sind „grippeähnlich“, äußern sich mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, manchmal Fieber, gegebenenfalls auch mit Atemnot. Im Ultraschall sieht man häufig eine vermehrte Flüssigkeitsbildung im Herzbeutel.

Und kann das medizinisch behandelt werden?

Eine Herzmuskelentzündung heilt meist selbständig innerhalb von einigen Wochen aus. Wichtig ist hierbei, den Körper komplett zu schonen, das heißt absolutes Sportverbot, bis die akute Entzündung komplett abgeklungen ist.

Wird das auch medikamentös behandelt?

Ein Medikament gegen virale Herzmuskelentzündungen gibt es bisher leider nicht. Selten kommt ein Immunserum oder Immunsuppressivum zum Einsatz. Entzündungshemmer werden gegeben, wenn der Herzbeutel mitentzündet ist. Bei Pulserhöhung kann ein Betablocker beruhigen.

Ist nach einer Herzmuskelentzündung mit Folgeschäden zu rechnen?

In manchen Fällen kommt es zu einer Herzschwäche. Diese wird oft erst spät nach dem Akutgeschehen entdeckt, auch Jahre danach. Ein Symptom der Herzmuskelschwäche ist Atemnot bei Belastungen. Durch einen Strukturumbau im Herzmuskel kommt es zum Funktionsdefizit.

Mit welchen Verfahren wird der Herzmuskel untersucht?

Das Herz-MRT ist zwar nicht universell verfügbar, derzeit

aber die beste Methode, um ein Entzündungsgeschehen im Herzmuskel nachzuweisen. Auch im Ultraschall kann die Herzwand strukturell dargestellt und insbesondere die Beweglichkeit des Herzmuskels und Funktionsfähigkeit gemessen werden. Zudem ist es möglich, über einen Herzkatheter Probematerial zu nehmen und zu untersuchen. In gut 70 Prozent der Fälle, bei welchen man Probematerial aus dem Bereich des entzündeten Herzmuskels entnommen hat, wird gar ein Autoimmungeschehen vermutet. Ein direkter Virenbefall der Herzmuskelzellen wird selten nachgewiesen. Im „Autoimmun-Fall“ werden Herzmuskelzellanteile fehlerhaft als „Fremdstoffe“ von unseren Immunzellen wahrgenommen und mit Hilfe eines Entzündungsprozesses bekämpft. Das führt – oft schleichend – zu einem Strukturumbau im Herzmuskelgewebe und resultiert in einer Herzmuskelschwäche. Letztlich kann man die entstandene Herzschwäche mit herzunterstützenden Medikamenten behandeln – im Extremfall mit einem Herzschrittmacher oder einer Herztransplantation.

Ein transplantiertes Herz weist eine andere Zelloberfläche auf. Würde unser Immunsystem dieses dann nicht als „Fremdkörper“ erkennen und bekämpfen?

Ja, nach einer Herztransplantation sind dauerhaft immununterdrückende Medikamente notwendig, die verhindern, dass das transplantierte Herz von unserem Immunsystem attackiert und schlimmstenfalls abgestoßen wird. Etwa ein Prozent der Herzmuskelzellen werden von unserem Körper pro Jahr erneuert – dies geschieht durch „Vorläuferzellen“, die im Knochenmark gebildet werden und dann über das Blut in den Herzmuskel gelangen und dort zu speziellen Herzmuskelzellen ausreifen. Dieses hat man an transplantierten Herzen beweisen können.

Auch Bakterien, Pilze oder Würmer können den Herzmuskel befallen und zu einer Entzündung führen.

Richtig, allerdings ist das eher selten der Fall, denn von außen ist unser Herz durch den Herzbeutel und mehrere Gewebsschichten geschützt und von innen kann es nur befallen werden, wenn die Eindringlinge die Gefäßwand durchdringen. Bekannte Bakterien sind die Borrelien, die durch Zecken übertragen werden. Der Zeckenbiss ist zunächst ein lokales Geschehen an der Bissstelle. Werden die Borrelien dort nicht besiegt, können sie durch das Blut in den Körper streuen und auch eine Herzinfektion verursachen.

Die METTNAU setzt neben der Rehabilitation nach Krankheit vor allem auf die Prävention. Was kann man konkret tun, um die Immunität des Herzens zu verbessern?

Zunächst ist es wichtig, die bereits erwähnten schadhafte Faktoren zu vermeiden. Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle. Wir auf der METTNAU raten zu einer „mediterranen“ Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, möglichst einem täglichen Konsum einer Handvoll Nüsse sowie zweimal wöchentlich Seefisch. Das Stichwort heißt Antioxidantien oder „Radikalfänger“. Zudem verbessert das Vitamin D die Zellfunktionen. Nicht zuletzt wirkt sich regelmäßige Bewegung – wenn möglich an der frischen Luft – positiv auf die Immunabwehr und auch auf das Gemüt aus.

Gruppengymnastik auf der METTNAU – Fit mit Fun



Die zunehmende Mechanisierung, Automatisierung und Digitalisierung haben viele Dinge unseres alltäglichen Lebens wegrationalisiert – leider auch einen Großteil unserer körperlichen Aktivität. Der Bewegungsmangel – meist in Verbindung mit Fehlernährung – ist jedoch der Grund für viele Zivilisationskrankheiten wie degenerative Prozesse des Stütz- und Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Cholesterinerhöhung, Diabetes mellitus und Übergewicht. Regelmäßige Bewegung ist wichtig – in jedem Alter – und es ist nie zu spät, damit zu beginnen! Mit ihrem Bewegungsangebot will die METTNAU die Freude an der Bewegung wecken, Impulse setzen, die nachhaltig wirken und dazu ermuntern, die Freude am Sport „mit nach Hause zu nehmen“ und dort weiterzuführen.

Die **Gruppenkonditionsgymnastik** stellt die Basis des Sportprogrammes dar. Das Ziel ist es, die Kondition zu steigern, und zwar durch 30minütige Unterrichtseinheiten, die die Teilbereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklich- und Beweglichkeit beinhalten. Die Schwerpunkte jeder Unterrichtsstunde werden unterschiedlich gesetzt und dabei kommen Geräte wie Bälle, Seile, Stäbe, Tennisinge, Reifen, Gymnastikmatten, Hocker und Bänke zum Einsatz. Eine musikalische Untermalung „pushed“ die Motivation noch einmal mehr und unterstützt die Harmonie der Bewegungsabläufe. War die Gruppenkonditionsgymnastik ursprünglich eher dynamisch und kraftvoll ausgerichtet, wird sie mittlerweile durch die Bereiche Körperwahrnehmung, koordinative und spielerische Bewegungsaufgaben zur Förderung von Kreativität und Lebensfreude, durch wohltuendes Stretching und asiatische Energieübungen ergänzt. Das löst beim Sporttreibenden Freude aus und, je öfter diese Emotionen erweckt und gelebt werden, desto mehr steigt unsere Lebensqualität. Gerade Patienten nach schweren Herz-Kreislauferkrankungen gewinnen durch die einzelnen Elemente der Gruppengymnastik wieder einen direkten Bezug zu ihrem Körper und Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Jeder in seinem Tempo

„Leider glauben immer noch viele Sporttreibende: Je ausgepöchter ich aus dem Training komme, desto mehr habe ich für meinen Körper getan.“, erzählt Jörn Schilling, Sporttherapeut

der METTNAU. „Aber weit gefehlt! Eine zu hohe Belastung führt zu einem gesteigerten Verletzungsrisiko und baut Stress auf statt ab! Wir sollten es daher vermeiden, den Leistungsdruck unseres Alltags- und Berufslebens beim Sport fortzuführen. Wer als Nichttrainierter seine Gesundheit optimal fördern will, der sollte es langsam angehen und auf seinen Körper hören, statt sich an seinem Nachbarn zu orientieren.“

Das Motto der METTNAU lautet „Bewegung ist Leben“ und in der Gruppe macht Bewegung doppelt so viel Spaß. Sich bei feststehenden Terminen mit Sportfreudigen zu treffen, mit Spiel und Spaß die Laune zu heben, mit abwechslungsreichen Koordinationsübungen das Gehirn zu aktivieren, mit Hilfe eines wohltuenden Entspannungstrainings der Hektik des Alltags entfliehen, all das stärkt Körper und Geist. Also: Kommen Sie in Bewegung!

Die Trainingseffekte der Gruppengymnastik im Überblick:

- » Senkung der Herzfrequenz
- » Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit
- » Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- » langfristig Regulierung des zu hohen/ niedrigen Blutdrucks
- » Abbau von Übergewicht
- » besserer konditioneller Zustand
- » positiver Einfluss auf den Fettstoffwechsel (Cholesterin)
- » Abbau von Stresshormonen und emotionale Balance
- » Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- » Blutzuckersenkung bei Diabetikern
- » bei sanfter Dosierung: Stärkung des Immunsystems

Aus Sicherheitsgründen sollten sich Untrainierte, vor allem ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen, nicht ohne vorherige ärztliche Untersuchung größeren ungewohnten körperlichen Belastungen aussetzen. Besser ist es, zuvor den Arzt zu befragen.

Kraft schöpfen in Pandemiezeiten

Ein Erfahrungsbericht von Stammgast Dagmar Gehm

Corona hat uns seit über einem Jahr fest im Griff. Die Hamburger Journalistin Dagmar Gehm, die seit vielen Jahren regelmäßig auf der METTNAU Kraft tankt, beschreibt, wie sie ihren Aufenthalt zu Pandemiezeiten im August 2020 erlebt hat.

Stille ist der Sound des Sees

Zu Zeiten von Covid-19 ist auf der METTNAU alles anders. Reduzierter. Und dadurch oft auch intensiver. Nur kurz hatte ich zuhause gezögert, bevor ich mich nach Austausch mit anderen Stammgästen dazu entschloss, wie jedes Jahr auf der METTNAU wieder sportlich aufzurüsten. Zumal es nach der langen Zeit des Lockdowns von Fitnesscentern und Sportkursen höchste Zeit war, müden Muskeln und regionalen Rundungen zu Leibe zu rücken. Um Sorgen um Job und Gesundheit im See zu versenken und wieder einzutauchen in den vertrauten Rhythmus, den das tägliche Programm aus Pflicht und Kür vorgibt. Den inneren Schweinehund ganz leicht per Gruppendynamik zu bekämpfen, statt ihn im Alleingang die Oberhand gewinnen zu lassen.

Ja, es war anders diesmal. Aber es war immer noch die METTNAU. Mit all ihren Herausforderungen, mit ihren zwischenmenschlichen Begegnungen und unverwechselbaren Erlebnissen. Und ganz allmählich schälte sich nach anfänglicher Umstellung auf die Erfordernisse der Zeit auch der viel beschworene METTNAU-Spirit wieder aus der Versenkung heraus.

Gewöhnungsbedürftig: Jetzt in zwei Schichten zu essen, je nach Sportprogramm. Für die einen oft zu früh, für die anderen manchmal zu spät. Für die Mitarbeiter in Küche und Speisesaal bedeutet es auf alle Fälle Mehrarbeit. Respekt, dass trotzdem alle ihre gute Laune behalten! Nur drei Personen im Speisesaal am Sechser-, bzw. zwei am Vierertisch? Kein Problem! Im Gegenteil. So entstehen keine Splitterfraktionen, sondern alle werden in die Unterhaltung einbezogen. Nur am ersten Tag war Corona ein Thema. Danach nahm man am Triumph des begeisterten Golfspielers an Loch neun teil, erfuhr von Piloten und Stewardessen aus erster Hand die Hintergründe der angespannten Situation der Airlines, machte sich schlau über den Einsatz von Bundeswehrsoldaten in Mali und Afghanistan. Einmalige Chancen, dem Faktor „mehr Zeit für generationsübergreifende Gespräche“ geschuldet.

Abstand halten überall und jederzeit sowie Maskenpflicht in den Speisesälen der verschiedenen Kliniken waren vorhersehbar. Unverändert ist nach medizinischem Check die Einteilung in verschiedene Gruppen, mit Dehn-, Konditions- und Wassergymnastik. Ich landete wieder bei der mir bereits bekannten Kultusportlehrerin I. B., die vor jedem Training erst einmal eine gründliche Reinigung der Geräte vornimmt. Die erforderliche Desinfektion der Hände am Spender vor den Hallen nimmt zusätzlich die Angst vor Ansteckung.

Unterschiedlich stark sind jetzt die Gruppen belegt, auf jeden Fall wird die aktuelle Verordnung des „Kultus- und Sozialministeriums über die Sportausübung“ des Landes Baden-Württemberg eingehalten, was die Teilnehmerzahl betrifft.

In meinem Schwimmkurs Gruppe C waren es zeitweise sogar nur sechs Kurgäste. Nachteil: Der Sportlehrer hatte jeden einzelnen im Blick, abtauchen ausgeschlossen. Dazu ein pralles Nachmittagsprogramm in den Hallen und im Freien. Falls man nicht doch lieber in den Liegestühlen auf der Wiese chillen mag.

Natürlich stehen als Kür am Wochenende lange Rad- oder auch Bergtouren auf dem Plan. Ohnehin die wöchentliche Wanderung durch die abwechslungsreiche Hügellandschaft ringsum, wenn auch zurzeit ohne abschließende Einkehr in ein Café.

Unschlagbar aber ist das abendliche Rudern auf dem See. Nicht zu toppen sind die Fotomotive, die dabei herauskommen: Dunkel zeichnen sich die Silhouetten der Boote und der SUPs gegen die untergehende Sonne ab. Besonders genial ist der Moment, wenn sie vor den dunklen Vulkankegeln des Hegau und dem Turm des Münsters in Radolfzell die rotgoldene Bahn auf dem Wasser kreuzen und alle für eine gefühlte Ewigkeit verstummen. Dann ist „Stille der Sound des Sees“. Keine Ablenkung, kein Laut von Festen an den umliegenden Ufern.

Drei Wochen METTNAU, um die Umlaufbahn zu korrigieren. Körperlich, mental, seelisch. Um Stammgäste zu treffen und Neulinge kennenzulernen. Trotz oder gerade wegen der Pandemie. Mit Abstand und Anstand, versteht sich. Die verschiedenen Stimmungen des Sees zu erleben, der sein Gesicht jeden Tag verändert. Das Leben zu feiern mit anderen oder allein. Sich auch mal auf sich selbst konzentrieren, ganz ohne Ablenkung. Die Magie der METTNAU auf sich wirken lassen - nachhaltig. Auch wenn sie die Probleme des Alltags, die Sorgen rund um Corona, die zuhause wieder auf uns warten, nicht wegzaubern kann. Doch mit all der Energie, die ich dort getankt habe, nehme ich die Probleme jetzt anders in Angriff. Optimistischer und mit viel Power. Mitgenommen von der METTNAU habe ich die Motivation, am Ball zu bleiben, am Ruder, in den Lauf- und in den Bergschuhen. Und ein Bestätigungsschreiben, dass mein Aufenthalt für diesen Sommer reserviert ist. Komme was wolle.



Die Hamburger Autorin Dagmar Gehm war vor der Pandemie rund um den Globus im Einsatz.

Sie sagt: „Auf der METTNAU finde ich trotz aller körperlichen Aktivitäten totale Entspannung. Nachhaltig.“

Zu Ihrem Aufenthalt auf der METTNAU gehört stets ein Besuch bei dem Radolfzeller Steine-Künstler Sepp Bögle (Aufnahme aus dem Jahr 2019).

TEXT DAGMAR GEHM FOTO PRIVAT

NICO'S BLOG:

APRIL, APRIL

Die Monate kommen und gehen und ihre Namen sind unweigerlich mit alten Sprüchen verknüpft. Dabei hat jeder Monat des Jahres seine eigene Bedeutung, seinen eigenen Charme. Nicht nur bekannte Dichter und Denker ließen sich von den typischen Merkmalen eines Monats zu Sprüchen und Gedichten inspirieren, sondern es gibt auch noch jede Menge Bauernregeln – wer auch immer diese aufgestellt hat. So heißt es in einem deutschen Sprichwort zum Monat März, der als Startschuss in das Frühjahr und in „die“ Zeit des Verliebens gibt: „Der schönste Monat für das Herz, ist und bleibt der Monat März.“ Klingt doch verheißungsvoll. Der April gilt als der „infant terrible“, launisch, geradezu bockig, unberechenbar. Das beweist nicht nur die Bauernregel: „April, April, der tut was er will“, sondern auch ein Zitat des deutschen Dramatikers und Erzählers Heinrich von Kleist, das da heißt: „Ein Aprilmonat kann kaum so schnell mit der Witterung wechseln, als die Franzosen mit der Kleidung.“ Zu den Wetterkapriolen des Monats April werden wir in diesem Jahr zum zweiten Mal mit der Entwicklung unberechenbarer Corona-Regeln konfrontiert. Maskenpflicht und soziale Einschränkungen, Existenzängste für viele – gerade im Handel, im Gastrobereich und im Gewerbe. Bei all dem gilt es aber, das Schöne im Auge zu behalten, das wahrzunehmen und zu schätzen, was uns trotzdem Freude und Genuss bringt. Vielleicht nur auf eine andere Art und Weise. Unsere Gastautorin Dagmar Gehm beschreibt auf Seite 20-21, wie sie ihren Aufenthalt auf der METTNAU in Corona-Zeiten wahrgenommen und – trotz der veränderten Situation – genossen hat. Manchmal reicht es schon, die Perspektive ein wenig zu verändern.

Kommen Sie gesund und genussreich durch das Frühjahr.

Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal



Ein Rezept aus unserer METTNAU-Küche:



FOTO METTNAU

Lachs-Kräuterquark

■ Nährwert pro Person 65 kcal, zusätzlich ca. 100 kcal pro Scheibe Brot ■ VEGAN

Zutaten

125 g Speisequark, Magerstufe
2 EL Mineralwasser, kohlen säurehaltig
2 EL frische Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Basilikum)
2 Spritzer Zitronensaft
1 TL Senf, 1 TL Honig
1 kleine Frühlingszwiebel
60 g Räucherlachs
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Magerquark mit Mineralwasser in einer Schüssel cremig rühren und die gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Die Frühlingszwiebel waschen und in

kleine Ringe schneiden. Den Lachs klein würfeln und mit dem Senf, Honig, den Frühlingszwiebeln unter den Kräuterquark mischen.

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.mett nau.com/de/mett nau-shop

Hätten Sie's gewusst?

Kleine Vitamin-Kunde: Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Das „Sonnenvitamin“ ist für eine Reihe von Stoffwechselprozessen und Körperfunktionen wichtig. Ein Mangel macht sich durch Müdigkeit, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen sowie Muskelschwäche bemerkbar. Ein langanhaltender Mangel kann sogar zu Osteoporose führen. Um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein, trägt Sonnenlicht zu ca. 80-90 Prozent bei. Mit Hilfe von UVB-Licht stellt unser Körper eine Vorstufe des Vitamins in der Haut her. Diese Vorstufe wird in der Leber umgewandelt und im Fettgewebe und in der Muskulatur gespeichert. Dieser Speicher versorgt uns auch in sonnenarmen Monaten mit Vitamin D – vorausgesetzt, er wurde entsprechend aufgefüllt. Empfohlen wird, sich zwischen März und Oktober täglich für 5-25 Minuten (je nach Sonnenlichtbestrahlung und Hauttyp) Gesicht, Dekolleté und Arme – ohne Lichtschutzfaktor – der Sonne auszusetzen. Die Ernährung trägt gerade einmal mit ca. 10-20 Prozent zur Bedarfsdeckung bei. Vitamin D steckt vor allem in fettreichem Fisch (Hering, Lachs), Leber, in Eiern und Pilzen.

Achtung: Eine Überdosierung mit Vitamin D ist gefährlich. Fragen Sie vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer Ihren Arzt. Vor allem ausländische, übers Internet erhältliche Produkte sind zum Teil (zu) hoch dosiert.

MS „Stadt Radolfzell“ – volle Fahrt voraus

Die Bodensee-Schiffsbetriebe bieten ab Radolfzell wieder Rundfahrten und ein abwechslungsreiches Programm.



TEXT UND FOTO BSB

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

Das Motorschiff (MS) „Stadt Radolfzell“ ist bereit. Der Saisonstart der BSB soll noch vor Ostern sein. Auf dem Untersee wird es während der Saison viele Rundfahrten geben. Die Fahrgäste können sich zudem auf kulinarische Genüsse an Bord freuen. Bei den geplanten Fahrten könnte es durch Auflagen wegen der Corona-Pandemie noch Änderungen geben. Aktuelle Informationen dazu: www.bsb.de

Untersee-Fahrten

Die Untersee-Rundfahrten **starten am 2. April**, sie werden bis in den Oktober angeboten. Es gibt mehrere Fahrten am Tag, die jeweils rund eineinhalb Stunden dauern. Das Schiff legt in Radolfzell, Iznang und Reichenau an. Die Rundfahrten werden zu unterschiedlichen Zeiten angeboten:

→ **2. April bis 21. Mai**

7. Juni bis 2. Juli

13. September bis 17. Oktober

Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen ab Radolfzell um 9.25 Uhr, 11.30 Uhr, 13.15 Uhr, 15 Uhr, 16.30 Uhr.

→ **22. Mai bis 6. Juni**

3. Juli bis 12. September

täglich ab Radolfzell um

9.25 Uhr, 11.30 Uhr, 13.15 Uhr, 15 Uhr, 16.30 Uhr, 18 Uhr.

Kulinarisches auf dem „Motorschiff Stadt Radolfzell“

Absolute Höhepunkte der Schifffahrt auf dem Untersee sind die Genussfahrten.

Los geht es am **Samstag, 15. Mai, mit „Badisch schlemmen“**.

Die Gäste können auf der Fahrt von 19 Uhr bis 22 Uhr badische Spezialitäten und Getränke genießen. Die gleiche Fahrt wird noch einmal am **Samstag, 18. September**, angeboten.

www.bsb.de/badisch-schlemmen

Eine ca. zweistündige Fahrt mit „Grillmenü“ und Getränken gibt es am **5. Juni und am 21. August** jeweils von 20 Uhr bis 22.15 Uhr.

www.bsb.de/radolfzeller-grill-fahrt

„**Weingenuss**“ ist am **25. Juni** angesagt. Auf der einstündigen Rundfahrt werden vier Weine und ein Secco verkostet, dazu gibt es ein Stück Quiche und eine Flasche Wasser. Los geht es um 19.45 Uhr, nach der Fahrt gibt es einen Ausklang auf dem Schiff.

www.bsb.de/weingenuss

„**Herbstzeit ist Wildzeit**“. Die BSB bieten daher am **Samstag, 16. Oktober**, Wildspezialitäten und dazu passende Getränke an. Die Rundfahrt dauert von 19 bis 22 Uhr.

www.bsb.de/wildgenuss

Saison-Card für Vielfahrer

Für Vielfahrer bieten die VSU (Vereinigte Schifffahrtsunternehmen für den Bodensee und Rhein) wieder die Saison-Card an, mit der man **eine Saison lang freie Fahrt auf fast allen Kurschiffen 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 265 Euro, mit Fahrrad 335 Euro. Die Saison-Card für Kinder (von 6 bis einschließlich 15 Jahren) kostet 26 Euro, inklusive Fahrrad 61 Euro.



AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Aus Freude am Bummeln

Mit viel Glück kommen in diesem Frühjahr gleich zwei Ereignisse zusammen, die unsere Stimmung heben und wieder Lust machen, nach draußen zu gehen: das eine ist der zum Glück unvermeidliche Frühling mit Sonne und Wärme, das andere die Entwicklung der Pandemie, die wir bis dahin hoffentlich mit vereinten Anstrengungen in ihre Schranken gewiesen haben. Und weil die Zeller einfach mehrheitlich zu den unverwüstlichen Optimisten gehören, lässt man in der größten Stadt am Untersee nichts unversucht, um das Leben von seiner besten Seite zu sehen!

Und zu diesem ungebrochen positiven Blick in die Welt gehört auch die Liebe „zum Städtle“, das normalerweise durch seine idyllische Altstadt besticht und mit seinem attraktiven Handels- und Gastronomieangebot zum Bummeln einlädt. Und selbst wenn nicht alles läuft wie immer, bietet eine Vielzahl der Händler und Gastromomen in der Stadt dennoch gute Möglichkeiten, gewünschte Produkte vorzubestellen und mit Termin vor Ort abzuholen. Mancher Händler liefert das Bestellte auch direkt vor die Haustür und gegen Hunger und Durst helfen die vielfältigen To-Go-Angebote der Zeller Gastronomie.

Ein Blick in die Luft lohnt

Dabei kann man beim Spaziergang durch die Stadt nicht nur den mit 82 Metern höchsten Kirchturm am Bodensee entdecken, sondern auch die längste Freiluftgalerie am See. Die Fotoausstellung „aufgehängt und hochgesehen“ geht in die dritte Runde und steht in diesem Jahr unter dem Motto „Unsere Heimat – Radolfzell und Ortsteile“. Das noch junge Wettbewerbsformat hat sich nicht nur bei den Besuchern, sondern auch bei den Hobbyfotografen längst etabliert. So hatte die Jury die sprichwörtliche Qual der Wahl, um aus rund 200 Einsendungen die 34 Motive auszuwählen, die in diesem Jahr von Mitte März bis Ende September die Seestraße in luftiger Höhe zieren werden. Und nicht nur einheimische Fotografen haben ihre Fotografien zur Auswahl eingereicht, sogar aus Hamburg wurden Motive geschickt. Die Bilder präsentieren wieder einmal die Vielfalt von Radolfzell und den zugehörigen Ortsteilen. Sie alle werden dem Motto gerecht und zeigen Bilder, die man so sicher noch nicht gesehen hat: ob blühende Frühjahrs motive, spezielle Einblicke in die närrische Zeit oder wirklich spektakuläre Nachtaufnahmen, man darf gespannt sein.

Die Organisatoren der Freiluftgalerie wurden bei ihrer Juryarbeit vom Fotoclub Radolfzell und den Profis von Kuhnle und Knödler unterstützt. Und falls man sich spontan unsterblich in ein Motiv verliebt – Vorbestellungen werden von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell entgegengenommen. Damit sorgt der Spaziergang durch die Stadt auch in luftiger Höhe für bleibende Eindrücke. Anlässlich der Heimattage Baden-Württemberg wird die Foto-galerie in diesem Jahr noch ergänzt durch Dialektsprüche. Eine Jury aus Dialektkundigen hat aus Vorschlägen von Radolfzellern zwölf Worte bzw. Sprüche ausgewählt, die zusammen mit der Übersetzung ins Hochdeutsche ebenfalls ab Mitte März auf Ban-

nern in der Höll- und Poststraße hängen werden. So zeigt die Freiluftgalerie nicht nur durch Fotografien, sondern auch in Wort und Schrift das Heimatgefühl der Radolfzeller.

Bühne frei für den Baden-Württemberg-Tag

Die meisten Besucherinnen und Besucher, die in Radolfzell zu Gast sind, kennen sie: die verkaufsoffenen Sonntage, die hier immer unter einem besonderen Motto stehen. Das gilt auch für die „See(h)reise“, die immerhin zum vierzehnten Mal stattfindet und sich der Kombination aus Einkauf, Genuss und der Präsentation touristischer Angebote verschrieben hat. Und doch ist dieses Mal alles anders, denn dieser verkaufsoffene Sonntag findet erstmals nicht im März, sondern im Mai statt. Der Grund dafür ist ein einmaliger und ganz besonderer, denn Radolfzell ist Ausrichter der Heimattage Baden-Württemberg! So ist die „See(h)reise“ in ein wunderbares Programm eingebettet, das von der Geschäftsstelle der Heimattage organisiert und koordiniert wird. Und weil zu einer Stadt auch ein attraktiver Handel gehört, zeigen sich die Radolfzeller Geschäfte an diesem Tag wie gewohnt von ihrer besten Seite – als perfekte Ergänzung zum sogenannten **Baden-Württemberg-Tag**, dem offiziellen Auftakt der diesjährigen Heimattage (siehe Seite 4-5). Hier geht es gleich ein ganzes Wochenende rund im Städtle: Am Samstag und am Sonntag präsentieren sich von 11 bis 18 Uhr regionale und überregionale Unternehmen, Dienstleister, Verbände und Vereine aus den Bereichen Wirtschaft und Zukunft, Tourismus und Freizeit, Musik und Kultur, Natur und Umwelt sowie Verein und Ehrenamt und zeigen eindrucksvoll die Vielfalt und Leistungsstärke unseres Bundeslandes. In der ganzen Stadt und am Ufer des Sees erwarten die Besucher erlebnisreiche Tage mit vielseitigen Angeboten, unterhaltsamen Aktionen und Live-Musik.

Bitte beachten Sie, dass situationsbedingt Termin- und Programmänderungen möglich sein können.

Alle Infos zum Programm finden Sie unter www.heimattage-radolfzell.de

TEXT BARBARA BURCHARDT

„aufgehängt & hochgesehen“

Die längste Freiluftgalerie am Bodensee 2021



Teilnehmende Fotografen 2021

1 Horst Doepler **2** Peter Nietsch **3** Wolfgang Barthold **4** Sabine Baumgartner **5** Olaf Doberstein **6** Achim Bitzer **7** Joshua Boppe
8 Adalbert Brüttsch **9** Sabine Baumgartner **10** Ruth Lautenbach **11** Wolfgang Barthold **12** Peter Nietsch **13** Dagmar Gehm **14** Monika Golka
15 Kurt Kalmbach **16** Svend Koch **17** Marc Kunze **18** Ekkehard Lautenbach **19** Olaf Doberstein **20** Ruth Lautenbach **21** Kurt Lindner
22 Wolfgang Barthold **23** Simon Schoch **24** Horst Doepler **25** Evi Pohl **26** Petra Reichle **27** Harald Tolksdorf **28** Verena Schäfle
29 Clemens Schäfle **30** Peter Nietsch **31** Simon Schoch **32** Selma Selting **33** Harald Tolksdorf **34** Petra Reichle



Die Jury der Freiluftgalerie (von links): Stefan Heck, Beate Grünwald, Hans Peter Hafner, Harald Böhler, Suse Schäd, Peter Kuhnle (Kuhnle & Knödler Fotodesign) und Eugen Kille (Fotoclub Radolfzell).



FOTO AKTIONSGEMEINSCHAFT

Bei der bereits schon zum vierzehnten Mal stattfindenden „See(h)reise“ ist für viel Spiel und Spaß gesorgt – und in diesem Jahr die perfekte Ergänzung zum Baden-Württemberg-Tag.

Er bringt Menschen zusammen und bewegt viel

Was für ihn Heimat bedeutet, vermag Hans-Georg Lauer auch nach längerem Nachdenken nicht wirklich zu sagen. Und doch setzt er sich für seine Heimat ein. In vielfältiger Weise. Seine Heimat, das ist der Radolfzeller Ortsteil Markelfingen. Dort bewegt er viel, bringt Menschen zusammen, macht die kleine Gemeinde, die zwischen Untersee und Mindelsee liegt, erlebbar und dokumentiert anlässlich der Heimattage filmisch ein Stück Dorfgeschichte.

Zu Hause bei Hans-Georg Lauer, gemütlich prasselt das Feuer im Ofen. Das Haus strahlt, genau wie er selbst, wohlthuende Ruhe und Wärme aus. Der Pensionär ist in Markelfingen geboren und lebte dort 20 Jahre lang, ehe er zum Studium und aus beruflichen Gründen zwei Jahrzehnte „unterwegs war“, wie er lächelnd erzählt. Dann, vor 30 Jahren, kehrte er in seine Heimatgemeinde zurück. „Es war schon gut, eine Zeitlang woanders zu leben, über den Tellerrand hinauszuschauen, andere Menschen kennenzulernen, neue Impulse zu bekommen, um dann wieder zu meinen Wurzeln zurückzukehren“, resümiert er. Hans-Georg Lauer war Sonderschullehrer und zunächst Konrektor, dann Schulleiter an der Wilhelm-Bläsig-Schule, einem staatlich anerkannten Sonderspädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum im Hegau-Jugendwerk in Gailingen. Hier werden Schüler mit neurologischen Erkrankungen unterrichtet, die sich in längerer Krankenhaus-Behandlung befinden. Zusätzlich war er als Fortbilder zu den Themen „Humor“ und „Unterstützte Kommunikation“ in ganz Deutschland und der Schweiz unterwegs. „Mein Leben war damit ausgefüllt – im Dorf war ich daher die ersten Jahre nach meiner Rückkehr im Prinzip gar nicht sichtbar“, erzählt er. Erst 2013, als er in den Ruhestand ging, fiel ihm auf, wie sich Markelfingen in den Jahren entwickelt hatte, dass es mittlerweile eine ganze Generation gab, deren Entwicklung er „verpasst“ habe. Er schaute in unbekannte Gesichter, sah Zugezogene, Menschen, die den Ort in seiner geographischen Lage zwischen großen Arbeitgebern in Konstanz und Singen lediglich als „Schlafstätte“ nutzen. Untereinander verbunden waren diese Menschen eigentlich nur, wenn sie Mitglied in einem Verein waren. Aber sonst? „Ich habe das Dorfleben beobachtet und mir gewünscht, dass sich die Markelfinger auch außerhalb des Supermarktes oder sozialen Inseln wie den Musik- oder den Sportvereinen, begegnen und sich besser kennenlernen.“

Der „Ideen-Realisator“

„Mein erstes Engagement war wohl die „Gründung“ der Sternsinger in Markelfingen als etwa Zehnjähriger, zusammen mit drei anderen Jungs aus der Nachbarschaft“, erzählt Hans-Georg Lauer und grinst schelmisch. „Wir bastelten Kronen, warfen uns bunte Decken aus Großmutter's Wäscheschrank um, schmierten einem von uns schwarze Farbe ins Gesicht und zogen von Haus zu Haus.“ Später war er bei den Ministranten und Pfadfindern aktiv, bis es ihn vom Dorf weg in die Welt der Schwaben zog.

Viele Jahrzehnte später und nach Markelfingen zurückgekehrt, entwickelte er gemeinsam mit einer Freundin die Idee, ein Straßenfest zu organisieren. „Ich stellte fest, wie schön es war, auch Leute aus der Straße näher kennenzulernen, Freundschaften im Ort zu knüpfen“, erzählt er. Seit zwölf Jahren ist nicht nur das „Ländlestraßenfest“ eine liebgewonnene Tradition, sondern auch Lauers Freude an Kontakten innerhalb des Dorfes und sein Interesse am Dorfgeschehen sind gewachsen.

Mit Begeisterung unterstützt er die von Charlotte Villinger ins Leben gerufene Kreativwerkstatt für Kinder, den Verein „Petite Cigale“. Im Frühjahr 2020 initiierte er am Gartenzaun von „Petite Cigale“, in der Radolfzeller Straße, eine „Corona-Galerie“. Über 40 Kinder und Jugendliche malten Bilder zur Pandemie. Inzwischen ist daraus eine fest etablierte Freiluftgalerie geworden, in der in Zukunft nicht nur Kinderbilder ausgestellt werden sollen. Einen großen Schritt ging er aber bereits im Jahr 2018, als zur Debatte stand, ob der „Verkehrsverein Markelfingen“ aufgelöst oder durch einen neuen Verein mit neuem Konzept ersetzt werden soll. Hans-Georg Lauer schloss sich Ortsvorsteher Lorenz Thum und anderen Befürwortern der Idee an, den Verein „Markelfingen attraktiv“ zu gründen, um auf diese Weise ein lebendiges Dorfleben zu kreieren. Zunächst wirkte er als Schriftführer im Vorstand des neuen Vereins, seit 2020 ist er Vorsitzender. Hier kann er sich für das Dorf engagieren, mit anderen Vereinsmitgliedern Aktionen planen und organisieren, eigene Ideen verwirklichen und Anregungen von Mitbürgern aufnehmen und realisieren. „Das gefällt mir!“, sagt er und lächelt. So fanden im Laufe der letzten Jahre viele unterschiedliche Events statt, wie etwa eine Kräuterwanderung, die alljährliche Dorfputzete, Workshops, das „Dîner en blanc“, die Teilnahme an der Radolfzeller Kulturnacht oder der unkonventionelle Würstchenverkauf auf dem örtlichen Abendmarkt. Die Markelfinger profitieren von seinem Handeln, schätzen seine unaufgeregte Art, seine Gelassenheit und vor allem seinen unvergleichlichen Humor. Für die sich längst etablierte Vortragsreihe „Markelfinger Köpfe“ gewinnt Lauer Menschen aus dem Dorf als Referenten, die ein besonderes Hobby, eine außergewöhnliche Fähigkeit, Leidenschaft oder einen interessanten Beruf haben.

Er sagt: „Es gibt so viel Potential in unserem Dorf zu entdecken. Die Vorträge dienen nicht nur dazu, Menschen vorzustellen, sondern gleichzeitig auch einen Beitrag zur Bildung zu leisten.“



Hans-Georg Lauer, Jahrgang 1949, in Markelfingen geboren, war als Sonderschullehrer an verschiedenen Schulen in Ulm, Konstanz und Radolfzell tätig. Sein nebenberufliches Hauptinteresse gilt der „ernsten Seite des Humors“. Viele Jahre hielt er Vorträge und Seminare zum Thema „Humor in der Pflege“.

Mit mittlerweile acht Enkeln genießt er, wie er selbst sagt, seit dem Jahr 2013 „die Lebensphase voller Zeitwohlstand“.

TEXT UND FOTO NICOLA M. WESTPHAL

Einsatz für die Zeitgeschichte

Jüngst hat Hans-Georg Lauer mit Helmut Haselberger einen 15-minütigen Film gedreht, der einen geschichtlichen Blick in die Kirche St. Laurentius Markelfingen gewährt. Entstanden ist ein Stück heimatliche Zeitgeschichte. Der Reinerlös der DVD geht zur Hälfte an den Bauförderkreis St. Laurentius und kommt damit wieder dem Dorf zugute.

Außerdem nahm er die Heimattage zum Anlass, ein lang gewünschtes Projekt in die Tat umzusetzen – einen Film, der das Markelfinger Dorfleben chronologisch dokumentiert – und zwar vom Silvesterfeuerwerk bis zum Jahresende. Hans-Georg Lauer erklärt: „Im Besitz des örtlichen Gesangsvereins befindet sich noch ein Zelluloid-Super-8-Film aus dem Jahre 1958, den wir zuerst auf VHS, dann auf DVD überspielt haben, um ihn zu erhalten. Ich erinnere mich noch an damals, als ich als kleiner Bub die Dreharbeiten dafür mit Spannung verfolgte. In nur drei Tagen wurde ein ganzes Jahr in Markelfingen festgehalten. Da wurde noch mitten im Sommer eine Fastnachtveranstaltung mit Musik

und Tanz nachgestellt. Die Kinder, die im Film zu sehen sind, sind mittlerweile im Alter 60 plus, also höchste Zeit, einen solchen Film neu zu drehen.“ Die Dreharbeiten des Filmes, der eigentlich bereits im Frühjahr 2021 Premiere feiern sollte, geriet durch Corona ins Stocken. Die wenigen Szenen, die nun noch fehlen, werden jedoch zeitnah nachgedreht oder durch Einspieler ersetzt, so Hans-Georg Lauer. „Ach, ich habe noch so viele Ideen“, sagt er und lehnt sich gemütlich an die Wand seines Kachelofens. Auf die Frage, warum er sich so sehr für das Dorf engagiert, lächelt er, zuckt die Schultern und antwortet augenzwinkernd: „Ich sammle weder Briefmarken, noch schaue ich Fußball. Und durch das Engagement für mein Dorf bin ich als Rentner weg von der Straße.“ Dann denkt er noch einmal nach und meint schließlich: „Ich initiiere keine überlegten Maßnahmen. Es hat sich alles einfach so ergeben, dann gut angefühlt – also kann ich weitermachen. Je mehr Projekte gelingen, umso mehr Projekte entstehen. Für mich ist es ein nächstes, wichtiges Projekt, mehr Menschen zum Mitmachen zu gewinnen. Schließlich macht es Spaß, aktiv zu sein.“

Endlich Frühling!

Im Frühjahr, wenn die Natur erwacht, entfaltet die Landschaft rund um Radolfzell am Bodensee einen ganz besonderen Reiz. Unzählige Streuobstbäume blühen um die Wette und bezaubern Spaziergänger wie Radfahrer mit ihrer weißen Pracht.



Streuobst-Sortengarten Möggingen

TEXT THOMAS GIESINGER UND MARINA KUPFERSCHMID

FOTOS KUHNLE & KNÖDLER



Streuobstwiese Güttingen



Streuobstwiese Möggingen



Frühlingserwachen am Konzertsiegel in Radolfzell

Das Naturschauspiel ist wahrlich einen Ausflug wert! Die Schlehe, auch unter dem Namen Schwarzdorn bekannt, ist die erste, die blüht. Dann folgen Zwetschgen und Pflaumen wie die Bodensee-typische Zibarde. Meist im April blühen Apfel-, Birn- und Kirschbäume. Rund um Radolfzell wachsen noch zahlreiche Streuobstbäume, die jetzt ihr schönes Blütenkleid angelegt haben. Ein betörender Duft erfüllt die Luft, die Bienen summen durch die Äste, die Vögel singen ... ein wahrlich ganzheitliches Wandererlebnis.

Genuss für alle Sinne

Streuobstanbau, das bedeutet Naturschutz durch Nutzung: Das ganze Jahr über liefern uns die heimischen Streuobstbäume köstliche Genüsse aus den Früchten, die zwischen August und November reifen: Saft und Most, Limonaden und Cidre, Obstbrände und Kuchen. Die Streuobstmosterei in Stahringen und der Radolfzeller Fruchtsafthersteller Schör halten eine breite Palette an Getränken bereit, bei Öffnungszeiten von Januar bis Dezember. Auch der Bauernmarkt unweit des Österreichischen Schlösschens, die Marktstände des Wochenmarkts, etliche Gaststätten, die Tourist-Info und sogar die Supermärkte bieten köstliche Obst-Getränke aus Radolfzell an. Schon jetzt darf man sich auf den Radolfzeller Abendmarkt freuen – immer donnerstags von Mitte Juni bis September, wo all diese Genüsse ebenfalls kredenzt werden.

Zwei Ausflugstipps

Die Stadt Radolfzell hat an einem Hang im Ortsteil Möggingen einen ebenso schönen wie informativen Streuobst-Sortengarten angelegt. Einen herrlichen Blick auf See und Alpen (bei entsprechender Sicht) gibt es als Zugabe zu dem im Frühling weißblühenden Ausflugsziel. Ein steiler Treppchenpfad neben dem Mögginger Rathaus bildet den Einstieg. Neben den schon älteren Apfel- und Birnbäumen hat die Stadt in den letzten zehn Jahren 46 neue Bäume gepflanzt. Kleine Schilder beschreiben die Herkunft und Vorteile der Früchte. Manche sind eher zum Essen gut, andere für Saft und Most. Die Bedeutung der Streuobstbäume, sowohl als Obst- und Holzlieferanten, als auch für Vögel, Schmetterlinge, Bienen und Kleinsäuger, wird ebenfalls beschrieben.

In Radolfzell-Böhringen ist die schönste und wohl auch längste Kirschbaumallee des Landkreises zu finden. Zugänglich ist sie von der verlängerten Friedensstraße her, am Holzversteigerungsplatz muss man den linken Waldweg nehmen. Die Allee, eine weiße Pracht im Frühling, bildet den Eingang zum Hofgut Weiherhof von Norden her. Schilder an den Bäumen bieten die Pacht an. Auch sonst ist die Landschaft beim Weiherhof schön anzusehen, man fühlt sich an England erinnert. Spaziergänge im Frühlingswald rundum sind ebenfalls zu empfehlen.

Doch auch die anderen Frühlingboten sind jetzt in ihrer ganzen Pracht zu erleben. Das herrliche Farbenspiel aus Krokussen, Osterglocken, gelben Forsythien und Blaukissen, die am westlichen Bodensee besonders schön gedeihen, prägt überall die Hausgärten, vor allem in den Ortsteilen von Radolfzell. Und natürlich sollte man einen Spaziergang entlang des Seeufers und durch den Mettnaupark machen, der jetzt ebenfalls ganz in den Farben des Frühlings steht.

Die schönsten Wanderwege durch die Natur rings um Radolfzell sind die „Radolfzeller Runden“. Die Wanderkarte ist in der Tourist-Information Radolfzell erhältlich, weitere Informationen unter www.radolfzell-tourismus.de.

ELEKTRO
WAGNER

Inhaber: Markus Maier



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

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



Europäischer Solarpreis geht nach Radolfzell

FRAGEN **MARINA KUPFERSCHMID**
FOTOS **BODENSEE-STIFTUNG**

Seit über 25 Jahren setzt sich die Bodensee-Stiftung mit Sitz in Radolfzell am Bodensee für mehr Nachhaltigkeit in der internationalen Bodenseeregion ein. Vor kurzem wurde sie mit dem bedeutenden Europäischen Solarpreis 2020 ausgezeichnet. Ein Interview mit dem stellvertretenden Geschäftsführer Volker Kromrey:

Die Bodensee-Stiftung hat einen international renommierten Solarpreis bekommen. Bitte erzählen uns die Hintergründe. Wo oder wie wird der Preis verliehen?

Der Preis wird seit 1994 von EUROSOLAR verliehen und gilt als Europas renommierteste Auszeichnung im Bereich der erneuerbaren Energien. Wegen der Pandemie fand die Preisverleihung in diesem Jahr digital statt und wurde live übertragen. Der Preis würdigt das Engagement und den Erfindungsreichtum der regionalen Akteure und gibt neue Impulse für eine regenerative und dezentrale Energiewende in Europa.

Warum ist die Förderung der Sonnenenergie für die Bodensee-Stiftung so wichtig?

Bei dem Preis geht es nicht speziell um die Sonnenenergie, sondern um die Energiewende insgesamt. Deshalb haben wir die Auszeichnung auch in der Kategorie „Regionale Organisationen“ für unser über 25-jähriges Engagement und unseren unermüdlichen und vielfältigen Einsatz für den Ausbau der erneuerbaren Energien sowie eine naturverträgliche und gesellschaftlich faire Energiewende erhalten.

Die Bodensee-Stiftung hat sich bereits seit ihrer Gründung für

erneuerbare Energien eingesetzt und auch bei konfliktreichen Themen wie beispielsweise der Bioenergie haben wir nicht wegeschaut. Wir haben hier frühzeitig auf die Notwendigkeit einer Ökologisierung des Anbaus hingewiesen und diesen auch in Pilotprojekten mit Landwirten umgesetzt, um die Praxistauglichkeit zu demonstrieren.

Welche Projekte gehören nun zum preisgekrönten Energiewendebereich Ihrer Stiftung?

Wir haben zahlreiche Projekte zur Energiewende. Aktuell reichen diese von regionalen Initiativen wie dem Photovoltaik-Netzwerk über bundesweite Forschungsprojekte zur naturverträglichen Wärmewende oder dem Einsatz von Biomasse aus der Landschaftspflege zur Produktion nachhaltiger Aktivkohle (CoAct) bis hin zu europäischen Forschungs- und Umsetzungsprojekten mit Partnern aus der ganzen EU. Der Schwerpunkt bei den europäischen Projekten SocialRES und Coalescne liegt aktuell auf der Förderung der Bürgerenergie und der Unterstützung von Energiegenossenschaften und Kommunen – bei diesen Projekten arbeiten wir aber auch immer ganz konkret in der Region und im engen Austausch mit Partnern wie beispielsweise der

Bürgerenergie Bodensee e.G. oder dem Umweltministerium BW. In unserem neuesten Projekt CSSC-Lab beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der Sektorenkopplung und erarbeiten im Verbund Lösungsansätze für Kommunen im ganzen Donauraum – von der Quelle bis zur Mündung.

Eines der großen Solarprojekte der Bodensee-Stiftung vor 25 Jahren – die Einführung der Solarboote – ist bis heute in Radolfzell sichtbar. Können sie uns etwas über die Anfänge erzählen?

Projekte wie das erste Solarschiff HELIO in Deutschland waren visionär und ihrer Zeit voraus. Aber sie waren ein Meilenstein zur Demonstration, dass es möglich ist, mit Solarenergie auf dem See unterwegs zu sein! Den durchschlagenden Erfolg hatten wir leider mit diesem Konzept nicht, aber heute ist Elektromobilität auf dem See wieder aktuell und auch die BSB zieht diese Technologie in Erwägung. Bald werden wohl elektrisch betriebene Schiffe zwischen Uhltingen und der Insel Mainau zum Einsatz kommen. Die Namen stehen wohl auch schon fest: Artemis und Apollo – also in guter Tradition mit der Solarfähre HELIO!

Zwei Ortsteile von Radolfzell, Liggeringen und Möggingen, nennen sich heute Solardorf und Bioenergiedorf. Welche Bedeutung hat das Konzept, das dazu geführt hat?

Die Entwicklung von sogenannten Bioenergiedörfern kann man getrost als Meilenstein in der Wärmewende bezeichnen. Als erstes Bioenergiedorf in Baden-Württemberg 2006 ging Mauenheim ans Netz. Vorangebracht hat die Idee eines Nahwärmenetzes, basierend auf der Abwärme bereits bestehender Biogasanlagen in unserer Region, die Firma solarcomplex aus Singen. Gemeinsam mit solarcomplex und weiteren Partnern haben wir 2009 die Bioenergieregion Bodensee auf den Weg gebracht mit dem Ziel, solche zukunftsweisenden Konzepte weiterzugeben. Als zweiter regionaler Akteur haben dann die Stadtwerke Radolfzell ein solches Nahwärmenetz in Möggingen umgesetzt. Zunehmend kamen dann auch Anfragen von Kommunen, bei denen keine Biogasanlage Abwärme zur Verfügung stellen konnte. Daraus entstand die Idee des Solarenergiedorfes, bei dem Solarthermie-Anlagen das Biogas ersetzen. Auch hier war solarcomplex Vorreiter und installierte 2013 eine solche Anlage in Büsingen. Die Stadtwerke Radolfzell haben 2019 das Solarenergiedorf Liggeringen umgesetzt und einen weiteren wichtigen Schritt der erneuerbaren Wärmeversorgung in Radolfzell getan.

Was haben Sie als Bodensee-Stiftung derzeit und in den nächsten Jahren im Bereich der Energiewende vor?

Viele unserer aktuellen Themen werden uns noch viele Jahre begleiten und die Ideen für neue Projekte gehen uns nicht aus. Gerade die Wärmewende steht erst am Anfang, denn noch gut 90 Prozent unserer Wärmeenergie ist fossilen Ursprungs. Es wird also um die Förderung und Unterstützung guter Konzepte und Projekte im Wärmebereich gehen. Wir werden uns insbesondere um einen nachhaltigen und naturverträglichen Ausbau bemühen und uns dafür einsetzen, dass Konflikte möglichst erst gar nicht entstehen oder wir diese frühzeitig erkennen und lösen können. Zukünftig wird es darum gehen, die verschiedenen Sektoren Strom, Wärme und Verkehr gemeinsam zu sehen und miteinander zu verzahnen. Eine unserer wesentlichen Aufgaben ist es, gute Beispiele in der Region und in ganz Europa bekannt zu machen und uns für ihre Verbreitung stark zu machen. Hierbei setzen wir auf vielfältige Kooperationen und Netzwerke – das wird auch in Zukunft so bleiben!



FOTO BODENSEE-SOLARSCHIFFFAHRT

Die HELIO auf dem Untersee.



Solarpark Mooshof zwischen Bodman-Ludwigshafen, Wahlwies und Espasingen mit extensiver Grünlandbewirtschaftung.



Mehrjährige Blütmischung als Alternative zum Mais für Biogas-Anlagen.

Neue Webseite der Stadtwerke Radolfzell stellt Kundenbedürfnisse stärker in den Fokus



FOTO RAWPIXEL LTD.

Seit kurzem ist die neue Webseite und das SelfService-Kundenportal der Stadtwerke Radolfzell online. In komplett neuem Design und mit aufgefrischten Inhalten präsentiert sich der Infrastrukturdienstleister mit aktuellen Themen rund um das Thema Energie.

Mit einem klaren Design und modernen harmonischen Farben hat das Facelift der Website große optische Veränderungen bewirkt. In diesem Zuge wurde darauf geachtet, dass die Handhabung der Seite benutzerfreundlicher ist und der umfangreiche Informationsgehalt übersichtlich und in kleinen Etappen dargestellt wird. So können die Nutzer selbst entscheiden, wie intensiv sie sich über die Angebote und Themen rund um die Energieversorgung der Zukunft informieren möchten.

Neben der kompletten inhaltlichen Umstrukturierung wurde die Website auch aktuellen technischen Möglichkeiten angepasst: Sie ist über Suchmaschinen besser zu finden und auf allen Endgeräten einwandfrei nutzbar. Analysen für die Webseite der Stadtwerke ergaben, dass bereits mehr als die Hälfte der Zugriffe über ein Mobiltelefon oder Tablet erfolgen, daher wurde ein besonderes Augenmerk auf die Nutzung über mobile Endgeräte gelegt. Schaltflächen wurden für die intuitive Navigierung „touch-ready“ vergrößert und Direktzugriffe auf Störungsnummern sowie Suchfunktion, Online-Kundenportal und Live-Chat in den Vordergrund gesetzt. Letzterer erwies sich gerade durch die vorübergehende Schließung des Kundencenters aufgrund der Pandemie als sehr nützlich. Wer keine Lust auf einen Anruf hat, teilt sein Anliegen schnell im Live-Chat mit. Direkt, persönlich und unkompliziert erhält man von den Kundenberatern eine Antwort.

Auch das Online-Kundenportal, in dem sich bereits mehr als 2.000 Kunden registriert haben, erfuhr eine Generalüberholung. Schaltflächen wurden deutlich vergrößert, nicht oder kaum genutzte Menüinhalte wurden zu Gunsten der Übersichtlichkeit entfernt. Vertragseinsicht, Rechnungsdownload oder Änderung

der Bankverbindung und vieles mehr sind nun einfach und selbsterklärend verfügbar.

Neu und hilfreich für jeden Häuslebauer, Architekten oder Installateur ist die Rubrik „Hausanschlussportal“, in der mit nur wenigen Eingaben ein reibungsloser Anschluss von Strom-, Gas-, Wasser- und Internetanschluss angefragt werden kann.

Als regionaler Energiedienstleister ist es den Stadtwerken ein wichtiges Anliegen, möglichst nah an den Menschen in der Region zu sein und Radolfzell auch für nachfolgende Generationen lebenswert zu gestalten. In der Rubrik „Wir für Radolfzell“ erhalten Besucher nicht nur Einblick zu den Energiesparten – das vielseitige Engagement im sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich sowie Informationen zu Umwelt- und Nachhaltigkeitsprojekten werden ebenso vorgestellt.

Besuchen Sie uns gerne persönlich oder schauen Sie einfach auf unserem neuen Internetauftritt vorbei:

www.stadtwerke-radolfzell.de



Stadtwerke Radolfzell GmbH
Untertorstraße 7-9
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/8008-0
info@stadtwerke-radolfzell.de
www.stadtwerke-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 • Höllturm passage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

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

Verkauf · Verleih · Reparatur

Landesgartenschau Überlingen plant Start zum 9. April



FOTO LANDESGARTENSCHAU ÜBERLINGEN 2020 GMBH

Die auf dieses Jahr verschobene Landesgartenschau Überlingen soll planmäßig am 9. April ihre Tore öffnen (Stand 15. Februar). Sie läuft bis 17. Oktober 2021 und damit 13 Tage länger als die ursprünglich für 2020 geplante Gartenschau

„Wir alle wissen nicht, wie sich die Situation im April darstellen wird, deshalb ist unser Konzept ein vorläufiges, das jederzeit den Gegebenheiten angepasst werden kann und muss,“ so Geschäftsführer Roland Leitner in einer Pressemitteilung.

Online-Ticketing

Normalerweise werden bei Gartenschauen viele Tickets an der Tageskasse verkauft. „Da wir als erste Landesgartenschau in Baden-Württemberg ein elektronisches Ticketsystem eingeführt haben, tun wir uns jetzt leichter bei einer Online-Abwicklung. Den Ticketverkauf an der Tageskasse werden wir auf das Notwendigste beschränken. Das erspart uns lange Warteschlangen“, so Geschäftsführerin Edith Heppeler. Selbstverständlich behalten alle bereits gekauften Tickets ihre Gültigkeit. Bisher wurden knapp 41 000 Tagestickets verkauft. Von den rund 17 000 Dauerkarten wurden lediglich rund 300 aus den unterschiedlichsten Gründen zurückgegeben. Man denke auch darüber nach, ein Zeitfenster zur Anreise einzurichten, um die Belastung des Bus-Shuttles zu steuern, kündigt sie an. Erleichternd kommt hinzu, dass die Landesgartenschau Überlingen kein zentrales Gelände hat, sondern fünf Ausstellungsbereiche, in

die man jederzeit einsteigen kann. Die Verbindung schaffe ein gut ausgeschilderter Rundweg. Die Ankunft mit Pkw, Bus, Bahn oder Schiff erfolge ohnehin an den unterschiedlichsten Stellen. Einschränkungen bei Veranstaltungen

Einschränkungen werde es sicherlich zu Beginn der Landesgartenschau bei den Indoor-Veranstaltungen in der Blumenhalle, dem Landkreis-Pavillon, dem Treffpunkt Baden-Württemberg und einigen Ausstellungspavillons geben, kündigt Edith Heppeler an, ebenso bei den Großveranstaltungen. Innerhalb der LGS-Flächen sei eine Entzerrung durch Einbahnsysteme möglich und bei den Besucherführungen werde die Gruppengröße von 25 auf 15 verringert.

Rund 3000 Veranstaltungen waren für die Landesgartenschau 2020 geplant. Daran habe sich nichts geändert, auch wenn es durch das Hygienekonzept vermutlich Einschränkungen geben werde. Nahezu alle Events konnten umgebucht werden. Edith Heppeler: „Wir alle konnten ein Jahr lang Corona-Erfahrung sammeln und auch sehen, wie es andere machen, etwa die Insel Mainau oder die Landesgartenschau in Kamp-Lintfort, und wir gehen entsprechend unaufgeregt mit der Situation um. „Wir werden im Gegensatz zu 2020 von Anfang an eine Landesgartenschau mit Veranstaltungen haben, wenn auch mit anderem Bestuhlungs- bzw. Zuschauerkonzept!“

Fit in den Frühling: Vitalwoche am SeeGang

Naturnah, achtsam, aktiv: Die Vitalwoche am SeeGang bietet vom **26. April bis zum 2. Mai 2021** einen schwungvollen Start in den Frühling und lädt zu abwechslungsreichen Angeboten für Körper und Geist am Bodensee ein. Von erlebnisreichen Wanderungen über sportliche Aktivitäten bis hin zu meditativen Spaziergängen: Der Premiumwanderweg SeeGang mit seinen malerischen Landschaften, seiner reichen Flora und Fauna und besten Aussichten auf den Bodensee inspiriert ganzjährig mit frischen Sinnesimpulsen. Einfach mal dem Alltag entfliehen, das Bewusstsein stärken, in Bewegung bleiben und eine Woche voll motivierender Mitmach-Aktionen entdecken: Ob Kräuter- oder Familienwanderungen, Qigong und Yoga in der Natur oder Waldbaden im Frühling – jetzt aktiv erleben oder entspannt die Seele baumeln lassen und bewusst genießen!

Informationen zum Programm und Anmeldung gibt's in Kürze hier: premiumwanderweg-seegang.de



FOTO BARBARA REICHART

Kabarett-Winter erst im Herbst

Der Kabarettwinter 2021 muss wegen der Corona-Pandemie erneut verschoben werden und auch aus der Programmreihe 2020 sind noch Termine offen.

Kabarett-Winter – verschobene Termine 2021

Montag, 11. Oktober 2021

„Ihr mich auch“ mit Simone Solga

Mittwoch, 13. Oktober 2021

„Der Buzzer“ mit Frederik Hormuth

Montag, 25. Oktober 2021

„Im nächsten Leben werd ich Mann“ mit Mirja Regensburg

Montag, 15. November 2021

„Morgen war gestern alles besser“ mit Bernhard Hoëcker

Mittwoch, 24. November 2021

Die Magier 3.0

Samstag, 26. März 2022

„Meine Rede“ mit Bruno Jonas

Kabarett-Winter – Nachholtermine 2020

Sonntag, 16. Mai 2021

„Mein Leben als ICH“ mit Uli Masuth

Samstag, 22. Mai 2021

„Große Klappe – Tricks dahinter“ mit Christopher Köhler

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

Veranstaltungsort: Milchwerk Radolfzell

Beginn ist jeweils um 20 Uhr | Einlass um 19.15 Uhr

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

Kartenvorverkauf:

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

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

Programm und Termine unter www.radolfzell-tourismus.de

Impressum

zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 2/21, 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
RUDDOLF: Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de

Satz und Gestaltung: hggraphikdesign

Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG, Passau

Titelfoto: Ilja Mess „Baden-Württemberg-Tag“

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.



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
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:

- » Eine Stiege der limitierten Auflage „Radolfzeller Brände“
- » 5 druckfrische Exemplare „Bodensee-Magazin 2021“, gestiftet von Labhard Medien GmbH

GEWINNSPIELFRAGE:

Unter welchem Motto steht in diesem Jahr die Freiluftgalerie „aufgehängt & hochgesehen“?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 23. April 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 STADTVERWALTUNG »

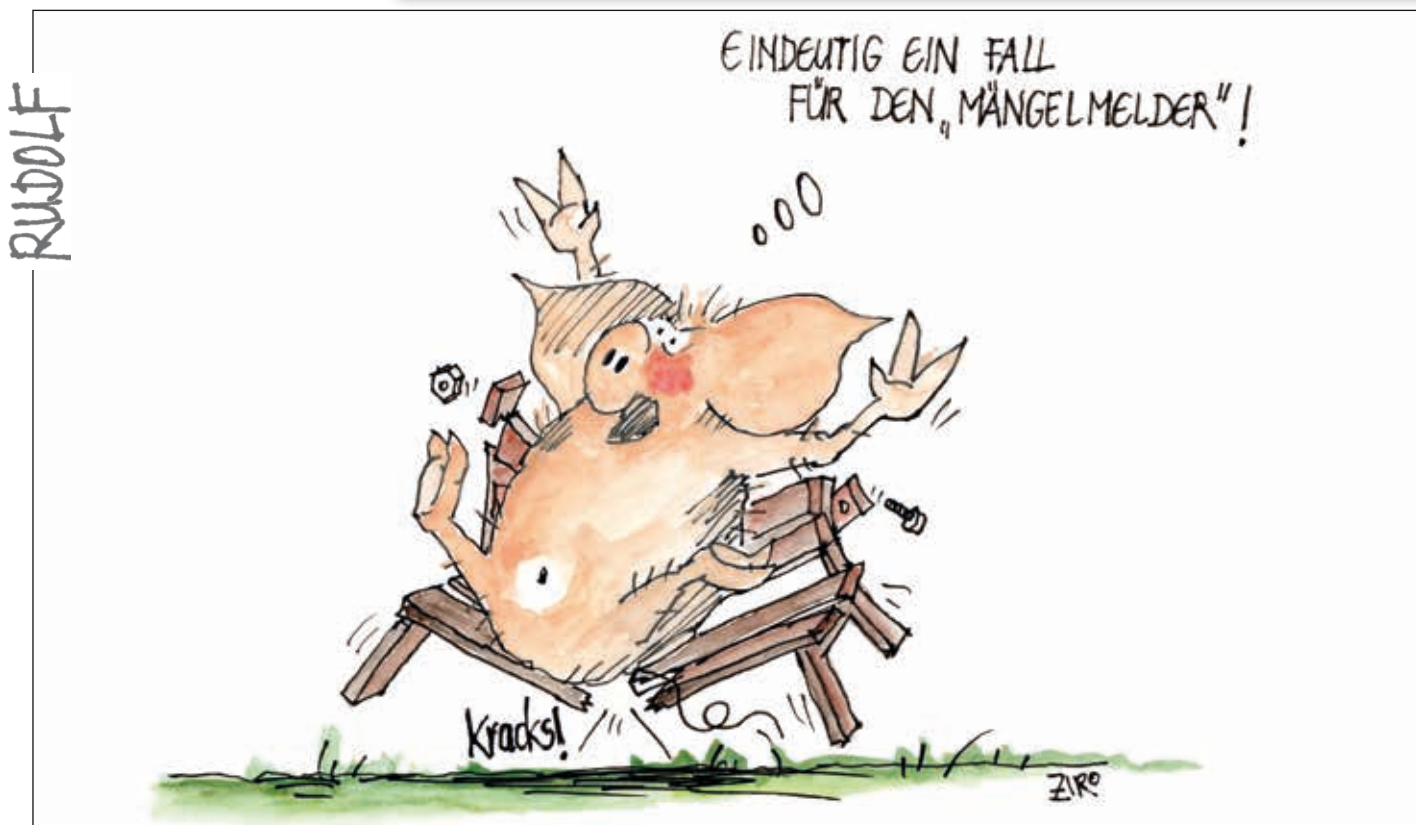
Randnotiz: Zwei neue Apps zur Bürgerbeteiligung

Radolfzell beschreitet neue digitale Wege in der Bürgerbeteiligung. Mit den Apps „Mängelmelder“ und „Bürgerbeteiligung“ holt die Stadt ihre Bürger noch stärker mit ins Boot. Ganz einfach und schnell per Klick können Bürger künftig mit der WebApp „Bürgerbeteiligung Radolfzell“ bei wichtigen städtischen Themen mitreden. Mit dieser neuen Online-Beteiligungsform will die Stadt mehrfach im Jahr Umfragen zu aktuellen Themen starten, um die Meinungen und Vorstellungen der Bürger zu erfahren und in die Entscheidungsprozesse von Verwaltung und Politik einfließen zu lassen. Alle Bürger ab 16 Jahren sind teilnahmeberechtigt und erhalten ein Schreiben mit einem persönlichen Zugang, über den sie sich in der WebApp – also der Webanwendung – registrieren können. Hingegen kann die Mängel-App im iTunes Store oder Google Play Store auch auf das Smartphone oder das Tablet heruntergeladen werden: In der Suche einfach „Mängelmelder Radolfzell“ eingeben. Egal, ob eine Parkbank beschädigt worden ist, entsorgter Müll am Waldrand entdeckt wird, eine Straßenlaterne nicht brennt oder Vandalismus erkannt wird, auf diese Weise können die Mängel den Mitarbeitern der Stadtverwaltung ab sofort schnell und unkompliziert mitgeteilt werden, so dass Probleme schneller erkannt und zeitnah behoben werden können. Der jeweilige Sachverhalt kann zusätzlich mit Bildern und Sprachnachrichten dokumentiert werden. Um die App zu nutzen, ist eine Registrierung erforderlich. Nähere Informationen zu beiden Apps unter www.radolfzell.de.



zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2021

Das nächste zeller magazin erscheint am 30. April 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



möbel für's leben

COR interlücke



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

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

125 Jahre Wohnkultur

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

bodensee
therme
konstanz



**Wir sind hoffentlich bald
wieder für Sie da.**

Bis dahin verschenken Sie doch Vorfreude
mit unseren Gutscheinen. Weiterhin erhältlich
unter www.therme-konstanz.de

Bleiben Sie gesund!

Die Konstanzer Bäder – ein Teil der STADTWERKE KONSTANZ GmbH 

... Zeit für mich



Feiern Sie mit uns!

heimattage-radolfzell.de