

Radolfzell am Bodensee

zeller

magazin

2015
September – Oktober

VON DER METTNAU
nach Hollywood?

FELCHEN
Hochgenuss aus dem See

40. ALTSTADTFEST
Buntes Treiben in allen Gassen

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

bora
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****

www.bora-hotsparesort.de

Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell

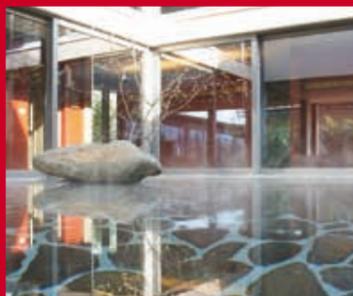
T 0049-7732-950400

Wärme. Wasser. Leben.



bora
die sauna|oase am see

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



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

www.bora-sauna.de

Editorial



Foto: Miriam Lambek | Foto oben: Stephan Hoesle



Wünsch' Dir was! Unter diesem Namen kennen manche noch eine der ersten großen TV-Shows, die Ende der 70er Jahre mit innovativem Konzept die Zuschauer von Österreich, der Schweiz und Deutschland gleichermaßen in ihren Bann zog. Was wünschen wir uns? Lieben Menschen wünschen wir von Herzen persönliches Glück, gutes Gelingen und beruflichen Erfolg. Wünsche sind allgegenwärtig und alle sind sich einig, dass zumindest ein gelegentlicher Wunsch-Versuch nicht falsch sein kann. Besonders günstige Umstände fürs Wünschen schaffen bekanntlich Sternschnuppen.

Einen wahren Sternschnuppenregen gab es im August. Vielleicht ein Grund, warum der schöne Radolfzeller Sommer keine Wünsche offen ließ, wie Sie auf den Seiten 4 und 5 sehen können. Oder lag es doch an den Radolfzellern, die unermüdlich mit Elan, Herzblut und Leidenschaft für Radolfzell im Einsatz sind. Und das zu jeder Jahreszeit. Eine Vorschau auf die Monate September und Oktober liegt nun in Ihren Händen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und darf mich gleichzeitig verabschieden. Neue Herausforderungen warten auf mich und an dieser Stelle begrüßt Sie ab der nächsten Ausgabe Marina Kupferschmid.

Ihre Miriam Lambek
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

Impressum

'zeller Magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 5/15, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 11.000 Exemplare
Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführer Jürgen Schmid (V.i.S.d.P.), Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH, Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung
Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de, Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler
Redaktion: Miriam Lambek (Leitung), Marina Kupferschmid, Nicola M. Westphal, Melina Meuli, Carolin Gelhart
RUDOLF: Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de
Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Nino Druck GmbH, Neustadt/Wstr.
Titelfoto: Seepromenade – ©Kuhnle & Knödler
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.
© 2015. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

TAXISIMMEN ☎ Radolfzell 07732/ 3885

- Taxifahrten • Flughafentransfer zu Festpreisen • Krankenfahrten • Fahrten zur Dialyse, Strahlen- und Chemotherapie
- Vorbestellservice • 24-Stunden-Service

NEU! Rollstuhltaxi (kein Umsetzen erforderlich)

Tel. 07732/38 85 | Fax 07732/98 85 59-16 | taxi@taxi-simmen.de | www.taxi-simmen.de

Inhalt

| | |
|--|-------|
| Editorial Inhalt Impressum | 3 |
| Radolfzell – liebenswerte Einblicke | 4 |
| Von der METTNAU nach Hollywood? | 6 |
| Felchen – Hochgenuss aus dem See | 8 |
| Nacht der Künste – 11. Kulturnacht Radolfzell | 10 |
| Radolfzeller Rundgang – Teil 4 | 12 |
| Musik uff de Gass Mitmachaktionen! | 13 |
| 40. Altstadtfest Radolfzell | 14 |
| Themenjahr TÖNE: Musikalischer Herbst | 16 |
| Die METTNAU – das Gesundheitszentrum am Bodensee | 17-22 |
| Themenjahr TÖNE: Konstantin Wecker Horn-Ensemble des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks | 23 |
| 'zell mal 4 – Kreativität trifft Qualität | 24 |
| Im Zeichen der Höri-Bülle | 26 |
| Stahringen – Von Ruinen und Hochprozentigem | 28 |
| Gesundheitsbewusstes Radolfzell | 30 |
| Landschaftsschutz mit Genuss | 32 |
| Hügli oder das Geheimnis erfolgreicher Küche | 34 |
| Stadtwerke: Freie Fahrt für Elektroautos | 36 |
| Kostenloses WLAN in der Innenstadt | 38 |
| Veranstaltungen September-Oktober | 39 |
| Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF | 42 |



Fotos: Kuhnle & Knödler

Radolfzell – liebenswerte Einblicke

Das Beste eines Sommers, fotografiert von Kuhnle & Knödler

- 1 Finckh-Turm auf der Halbinsel Mettnau: Blick über den Markelfinger Winkel
- 2 Urgemütliches Café in der Radolfzeller Altstadt
- 3 Moderne trifft auf Tradition: Die neue Stadtbibliothek, dahinter das Münster Unserer lieben Frau
- 4 Altstadtwinkel
- 5 Radolfzeller Abendmarkt von oben
- 6 Hausherrenfest: Mooser Wasserprozession
- 7 Hausherrenfest: Trachtenmädchen
- 8 Hausherrenfest: Pontifikalamt
- 9 Ausgelassene Stimmung auf dem Abendmarkt
- 10 Einkaufsbummel auf der Seemeile
- 11 Konzert mit der Radolfzeller Stadtkapelle auf dem Markplatz
- 12 Musikalische Unterhaltung sorgt für gute Stimmung auf dem Abendmarkt
- 13 Bildhauersymposium auf der Halbinsel Mettnau



Von der METTNAU nach Hollywood?



Nicht ganz. Aber dank Gewichtsabnahme und neuer Lebensführung unternahm der Würzburger Heribert Kadletz einen Ausflug in die Filmwelt ...

„Das ist das Kostüm für den Diener vom Kardinal. Ziehen Sie das mal an, haben die zu mir in der Garderobe am Filmset gesagt.“, erinnert sich Heribert Kadletz. „Und es passte wie angegossen. Am Tag zuvor waren wohl schon drei Männer da, die in das Wams nicht reinkamen. Und dann sagte die Frau in der Garderobe zu mir: Alles klar, sie haben die Rolle.“

Dank der Radolfzeller METTNAU-Einrichtung hat Heribert Kadletz Impulse für eine neue Lebensführung bekommen. Getreu dem Motto „Bewegung ist Leben“ hat er Spaß am Sport und der Bewegung gefunden, sich bewusster ernährt, diesen Weg auch nach der Kur konsequent zu Hause in Würzburg weiter verfolgt und so zu seinem Wunschgewicht gefunden. Dank Gewichtsabnahme bekam er eine kleine Filmrolle.

Heribert Kadletz, Jahrgang 1949, war „im richtigen Leben“ in leitender Position bei der Arbeitsvermittlung tätig. Als im Jahr 2010 in Würzburg Dreharbeiten zum 3D-

Film „Die drei Musketiere“ stattfanden und man Komparsen suchte, waren es seine Arbeitskolleginnen, die ihn motivierten, sich für eine Rolle zu bewerben. „Du musst da unbedingt hin. Die suchen so Typen wie dich.“, erinnert sich Heribert Kadletz an ihre Worte. Tatsächlich war er dann einer aus 10.000 Bewerbern, der nach dem Casting tatsächlich genommen wurde. In die Rolle eines französischen Ministers sollte er schlüpfen. Die Lokalpresse berichtete damals darüber und die Überschrift über einem Foto des Würzburgers lautete: Ich habe die Rolle!

Anweisung des Casting-Teams war es, ab sofort und bis zu Drehbeginn die Kopf- und Gesichtshaare wachsen zu lassen. „Ich rannte rum wie ein Strauchdieb.“, erzählt der Würzburger lachend. „Aber was tut man nicht alles, um in einem Film mitzuwirken und an der Seite von Schauspielern wie Milla Jovovich, Orlando Bloom und vor allem Christoph Waltz auf der Leinwand zu erscheinen?“ Enttäuschung herrschte dann, als er die Nachricht bekam, dass

man die Rolle dann doch anderweitig besetzen wollte. Dennoch verfolgte er die Dreharbeiten, die in der Würzburger Residenz im Hofgarten, auf dem Ehrenhof, dem Treppenhaus, dem Residenzplatz, der Mainbrücke und auf der Festung Marienberg stattfanden, mit großem Interesse. Am vierten Drehtag klingelte auf einmal sein Handy. „Heribert, hast du morgen Zeit?“, fragte jemand vom Casting-Team. Und schon war er neu gebucht. In der Maske brauchte man eine Stunde, um ihm die Haare zu ondulieren, den Bart fein säuberlich auszurazieren, an der Kinnpartie künstlich zu verlängern und ihn so optisch in den Diener des Kardinals zu verwandeln. Schnell wurde ein Foto von ihm gemacht und er durfte sich auf den Heimweg begeben. „Ich habe mir einen Spaß daraus gemacht, mit der neuen Frisur und dem Bart nach Hause zu gehen, um die Verwandlung meiner Frau zu zeigen. Mich hat kein Mensch erkannt. Selbst ein langjähriger Freund nicht, den ich an diesem Tag traf.“, erzählt Heribert Kadletz schmunzelnd.



Text: Nicola M. Westphal
Fotos: Heribert Kadletz

Begegnung mit Christoph Waltz

Am nächsten Morgen um sechs Uhr saß der Würzburger wieder in der Maske. Dann kam sein erster Einsatz als Schauspieler. Neben Oscar-Preisträger Christoph Waltz, der die Rolle des Kardinals spielte, sollte er eilenden Schrittes zu einem Brunnen laufen. Zwar war es keine Sprechrolle, keine tatsächliche schauspielerische Herausforderung, dennoch ein aufregender Moment. Mehrere Drehtage war Heribert Kadletz schließlich am Set und lernte, dass ein Drehtag hauptsächlich aus Warten, Warten und nochmals Warten besteht. In den Drehpausen ergab sich sogar ab und an die Gelegenheit zu einem kleinen Plausch mit den Schauspielern – auch mit Christoph Waltz. Über Frankenweine habe er mit ihm gefachsimpelt und auch das eine oder andere Private. Nett sei der international bekannte Schauspieler und sehr umgänglich – wenn auch meistens abgeschirmt – vor allem vor der Presse. Nachdem die Dreharbeiten in Würzburg abgeschlossen waren, sollte Heribert Kadletz noch Drehtermine in München

wahrnehmen. Die waren jedoch parallel zum Oktoberfest und es gab kaum günstige Unterkünfte. „Und dann hat man mich einfach gedoubelt.“, beschwert er sich mit gespielter Entsetzen.

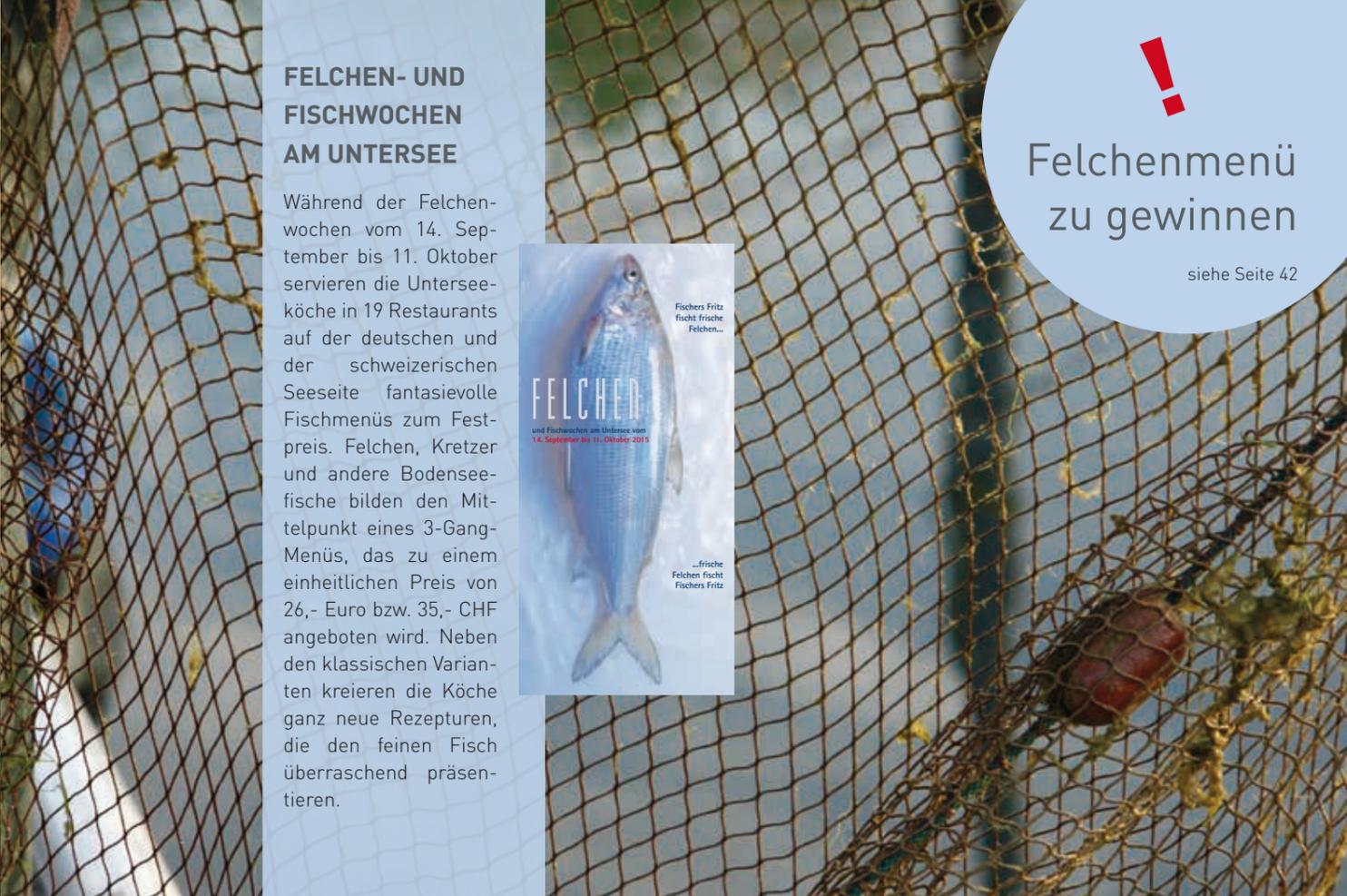
Ein Hauch von Hollywood. Als der Film schließlich in das Kino kam, wurde Heribert Kadletz mit drei weiteren Komparsen in das örtliche Kino seiner Heimatstadt eingeladen. Die „Schauspieler“ durften wie richtige Stars auf der Bühne stehen und über die Dreharbeiten berichten. „Ein tolles Erlebnis“ erinnert er sich und fügt lachend hinzu: „Und stellen sie sich mal vor, wenn ich nicht zuvor die Kur in Radolfzell gemacht und erfolgreich abgenommen hätte, hätte ich doch niemals in das Wams gepasst!“ Und wer kann schon von sich behaupten, einmal an der Seite von Christoph Waltz in einem internationalen Film mitgespielt zu haben? Dem Radolfzeller Kurgast Heribert Kadletz wird dieses einmalige Erlebnis sicherlich für immer in Erinnerung bleiben.



Der Film „Die drei Musketiere“ wurde 2010 ausschließlich in Deutschland gedreht. Die Innenaufnahmen fanden im Filmstudio Babelsberg in Potsdam statt, die Außenaufnahmen in Bayern. Der Würzburger Heribert Kadletz spielte eine Komparsenrolle an der Seite von Christoph Waltz (Kardinal). Er erzählt, dass er die Rolle nur bekommen hat, weil er zuvor im Rahmen der METTNAU-Kur abgenommen hätte. Heribert Kadletz ist seit 1995 regelmäßig auf der METTNAU zu Gast. Er sagt: „Ich liebe die Lage der Einrichtung, die Natur und die motivierende Art des Therapeuten-Teams.“ Sowürde er jedes Mal neu inspiriert und motiviert, bewusster zu leben und sich mehr zu bewegen.



FELCHEN Hochgenuss aus dem See



FELCHEN- UND FISCHWOCHE AM UNTERSEE

Während der Felchenwochen vom 14. September bis 11. Oktober servieren die Unterseeköche in 19 Restaurants auf der deutschen und der schweizerischen Seeseite fantasievolle Fischmenüs zum Festpreis. Felchen, Kretzer und andere Bodenseefische bilden den Mittelpunkt eines 3-Gang-Menüs, das zu einem einheitlichen Preis von 26,- Euro bzw. 35,- CHF angeboten wird. Neben den klassischen Varianten kreieren die Köche ganz neue Rezepturen, die den feinen Fisch überraschend präsentieren.



Felchenmenü zu gewinnen

siehe Seite 42

Text und Fotos: Marina Kupferschmid

Fischfang hat Tradition am Untersee. Früh vor Sonnenaufgang geht es mit kleinen Booten, hierzulande „Gundel“ genannt, auf den See. Hart ist die Arbeit auf dem Wasser und mit den schweren Netzen bis heute geblieben. Die wenigsten Fischer können noch davon leben, denn der See ist so sauber, dass der Bestand zurückgeht. Wenn ein Fischer auch noch Koch ist, der alles, was ihm morgens ins Netz geht, im eigenen Lokal noch am selben Tag serviert oder andere Wirte mir seinen Fängen versorgt, ist das mehr als eine glückliche Fügung: Für Radolfzell bedeutet es Genuss pur.

Karlheinz Bölli aus Weiler, dessen Familie mit mehreren Generationen die „Bürgerstube“ in Radolfzell betreibt, ist Quereinsteiger. Schon als Jugendlicher gern mit den Fischern auf dem See unterwegs, suchte der Koch ein zweites Standbein – auch als Ausgleich zu seinem Beruf – und schloss 1990 seine Ausbildung zum Berufsfischer ab. Es war die Zeit, als er noch 50 Kollegen am Untersee hatte und er bis zu 50 Kilo Fisch am Tag aus dem See zog. Das ist vorbei. Heute sind es unterhalb von Konstanz und Reichenau am Schweizer Ufer entlang gerade noch 27 Profi-Fischer und selten fängt Karlheinz Bölli mehr als 25 Kilo am Tag. „Davon allein kann man nicht mehr leben“, macht der 46-Jährige unmissverständlich klar. Seit rund um den See Maßnahmen zur Wasserreinhaltung

ergriffen wurden, ist der See zunehmend nährstoffärmer geworden. Dadurch hat sich das Nahrungsangebot für die Fische verschlechtert und die Bestände haben sich deutlich reduziert. So wundert es nicht, dass die Fischer mehr und mehr Nachwuchsprobleme bekommen. Andererseits ist der Bodensee als Trinkwasserspeicher für knapp fünf Millionen Menschen mit seiner hervorragenden Wasserqualität einzigartig für Mensch und Fisch. Dort tummeln sich Felchen, Kretzer, die in der Schweiz Egli heißen, Zander, Hecht, Aal, Schleie und viele andere Fischarten, die quasi in Mineralwasser und deshalb in unvergleichlicher Qualität aufwachsen. Den Großteil in Karlheinz Böllis Fang machen Felchen aus, denn sie bevorzugen nährstoffarme Gewässer. Sie



Gasthaus Bürgerstube
Inhaber Karlheinz Bölli
Mooser Straße 19
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/41 48
info@buergerstube-radolfzell.de
www.buergerstube-radolfzell.de



sind aber auch den Betrieben für Fischbrutaufzucht auf der Insel Reichenau zu verdanken. 400 Millionen Eier werden in den Laichbetrieben im Jahr gewonnen, 200 Millionen Fischlarven ausgesetzt. Die Schuld am verringerten Fischbestand geben die Fischer auch den Kormoranen. Seit Jahren streiten sie heftig mit den Naturschützern. Die Fischer wollen den Kormoranbestand leicht reduzieren, für die Naturschützer ist der Vogel, der einst vom Aussterben bedroht war, eine „heilige Kuh“. Als Glücksfall wertet es Karlheinz Bölli, wenn ihm eine schöne Seeforelle ins Netz geht. „Das ist eine Klasse für sich“,

sagt er. Aber auch der Zander mit seinem festen und geschmackvollen Fleisch hat es ihm angetan. In der Küche der Bürgerstube ist das beliebte Felchen für ihn der Hauptfisch. Bevorzugt bereitet er es als Filet gebraten nach „Konstanzer Art“ mit Champignons, Tomatenwürfeln, Zwiebeln und feiner Weißweinsauce und Salzkartoffeln zu oder in grünem Pfeffer mit Mandelbutter und Basilikum- oder Dillrahmsauce. Beim Fischkauf allgemein empfiehlt er, auf die Ursprungsbezeichnung „Bodensee“ zu achten, die vom Wirtschaftskontrolldienst genauestens überprüft werde. Nur so

könne man sicher sein, dass importierter Fisch außen vor bleibe. An diesem lauen Sommermorgen – in Begleitung des 'zeller magazin – genießt Karlheinz Bölli für Momente die aufgehende Sonne. „Es gibt keinen anderen Beruf, der mit so viel Romantik und Freiheit gleichgesetzt wird“, so Karlheinz Bölli. „Morgens bei Sonnenaufgang raus mit dem Boot, nachmittags nochmal auf den See, um die Netze auszubringen, das ist bei herrlichem Sommerwetter klasse, bei Kälte, Regen oder Nebel aber eher ungemütlich und sieht nur im Fernsehen so idyllisch aus.“

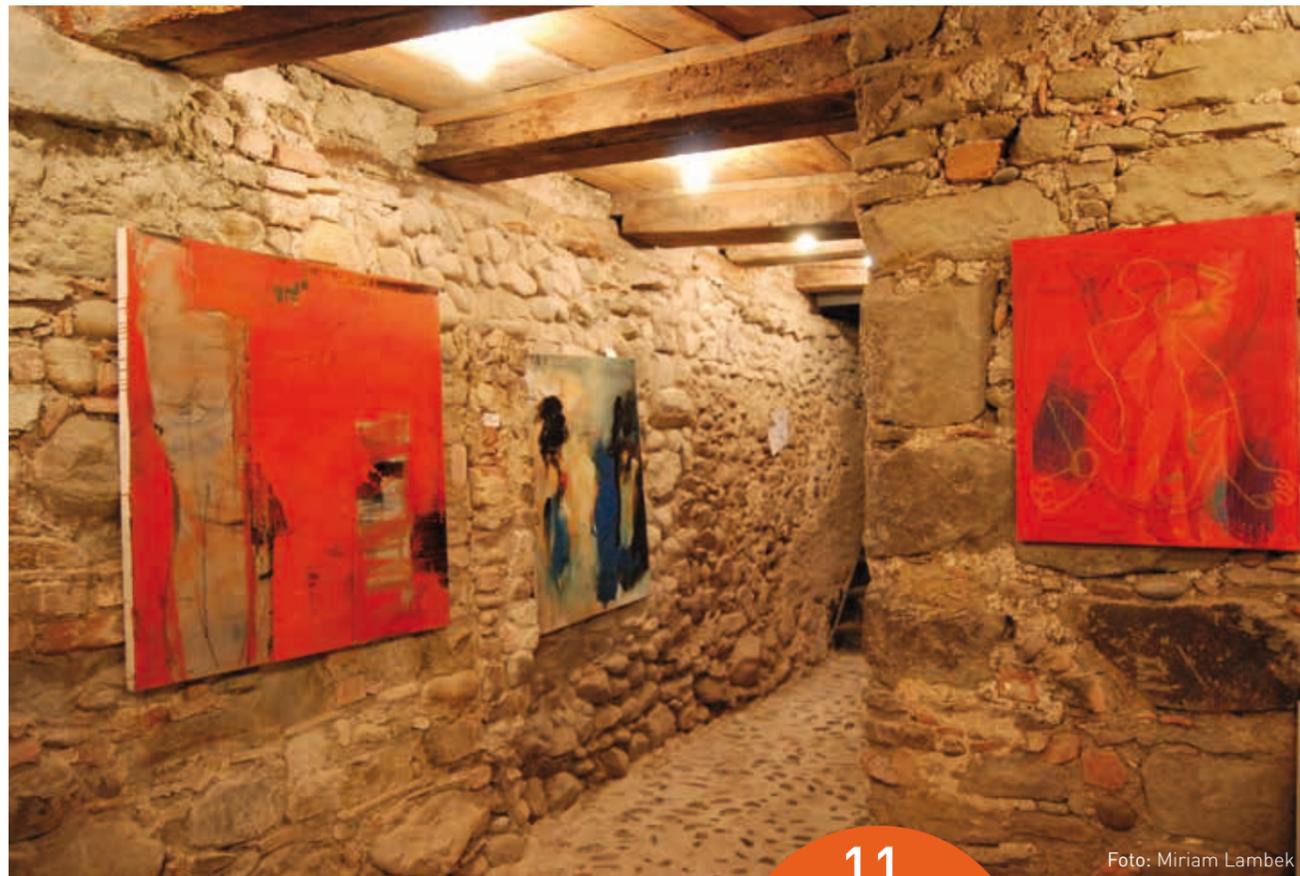


Foto: Miriam Lambek

11.
**KULTUR
NACHT**
Radolfzell
& Ortsteile
FR **2.** ¹⁸UHR
|
OKT ²⁴UHR

Der 2. Oktober sollte im Kalender aller Kulturfreunde leuchtend rot markiert sein! Bereits zum 11. Mal lädt das Kulturbüro Radolfzell am Vorabend des Feiertags zur Kulturnacht. Von 18 bis 24 Uhr präsentieren die Künstlerinnen und Künstler der Region ihre Werke an verschiedenen Stationen im ganzen Stadtgebiet sowie **ERSTMALIG** auch in den Ortsteilen Böhringen, Liggeringen und Markelfingen.

Radolfzell lädt dazu ein, eine Nacht voller Kunst, Musik und Tanz zu erleben. Um 18 Uhr wird diese „Nacht der Künste“ feierlich eröffnet. Musik, Tanz, Ausstellungen und so manche Überraschung wartet auch in diesem Jahr auf alle kulturinteressierten Nachtschwärmer.

So unterschiedlich wie die Künstler selbst sind natürlich auch ihre Werke und es gilt, manch neue Facette von Musik und Artwork in außergewöhnlichem Umfeld zu entdecken. Die Besucher haben auch die Gelegenheit, selbst künstlerisch aktiv zu werden. Der Eintritt ist wie immer frei.

Um die einzelnen Stationen der Kulturnacht ganz leicht zu erreichen, bieten die Stadtwerke Radolfzell den Stadtbusverkehr zur kostenlosen Nutzung an. Außerdem steht ein kostenloser Bus-Shuttleservice zur Verfügung, der die weiter entfernten Ausstellungsräume im Industriegebiet, in der Kaserne sowie die teilnehmenden Ortsteile anfährt.

Programmhefte mit allen teilnehmenden Künstlern und genauen Informationen sind ab September 2015 in der Tourist-Information, der Stadtbibliothek, im Stadtmuseum und im Rathaus erhältlich.



Fotos links: Fachbereich Kultur



Fotos rechts: Miriam Lambek

Stadtarchiv » Nacht der offenen Tür

Die diesjährige Kulturnacht bietet noch eine weitere Besonderheit: Erstmals öffnet auch das Stadtarchiv seine Türen. Die Archivmitarbeiter werden Archivalien aus alter und neuer Zeit zeigen. Wussten Sie, wie Ihr Wohnhaus vor 50 oder 100 Jahren aussah? Vielleicht findet sich ja eine alte Ansicht. Jeweils zur vollen Stunde gibt es Führungen durch die „heiligen Hallen des Archives“ – eine Gelegenheit, die sich geschichtsbegeisterte Menschen nicht entgehen lassen sollten. So kann man sich über die Sammlungsbestände des Stadtarchivs informieren, beispielsweise über eine außergewöhnliche Bildersammlung rund um das Thema Radolfzell. Ein weiteres Thema ist die Archivtechnik: Wie liest man alte Filmrollen? Oder wie kann ich die Schrift meiner Urgroßeltern entziffern? Begleitend zu der Einsicht in die historische Arbeit des Stadtarchives bietet das Stadtmuseum einen Bücher- und Antiquitätenflohmarkt an, bei dem Duplikate und ausgesonderte Objekte aus der Abteilung Stadtgeschichte verkauft werden. Es lohnt sich zu Stöbern.

Stadtarchiv Radolfzell | Löwengasse 12
78315 Radolfzell am Bodensee | Telefon 07732/81-166

Artothek » Kunst zum Ausleihen

Kunst zum Ausleihen und Mitnehmen gibt es **ab 2. Oktober, 19 Uhr, in der Villa Bosch**. Dann eröffnet die neue Artothek der Stadt Radolfzell, bei der zeitgenössische Kunstwerke für einen Zeitraum von ein bis drei Monaten gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden können. Verschiedene Künstler aus der Region bieten hier ihre Bilder und Skulpturen an. Radolfzeller Bürger und Unternehmen können dieses Angebot einmal pro Monat in Anspruch nehmen. Die Idee einer Artothek soll regionale vielfältige Kunst fördern und unterstützen.

Kulturbüro
Güttinger Straße 13
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-377
kulturbuero@radolfzell.de
www.radolfzell.de



Villa Windschief

Foto: Miriam Lambek



Pulverturm

Foto: Miriam Lambek



El Niño

Fotos: TSR GmbH

Teil 4

Radolfzeller Rundgang

Wenn ich den See seh ... brauch ich kein Meer mehr. Sie erinnern sich? In unserer letzten Ausgabe haben wir den Blick aus dem Obergeschoss der schönen Villa Bosch auf den See genossen. Jetzt ist es an der Zeit, unsere Stadt in Richtung Wasser und Uferpromenade zu erkunden.

Wir nehmen den Weg durch den idyllischen **Grienen Winkel**. Das ist ein wirklich altes Stadtviertel im hinteren Teil der Seestraße und für die Herkunft des Namens gibt es verschiedenste Erklärungen: Zum einen stand bis zum Jahr 1825 an der Südostecke der Stadtbefestigung der Hexenturm, auch Griener Turm genannt. Möglicherweise war er mit grünen Ziegeln gedeckt. Zum anderen scheint eine weitere Möglichkeit die Erinnerung an das sogenannte „Grienen“ (Weinen) der als Hexen verdächtigten Frauen zu sein, die in dem dreigeschossigen Rundturm eingekerkert waren – wobei es weder für Hexen noch für Prozesse gegen diese in Radolfzell Belege gibt. Zuguterletzt könnte „Grien“ auch soviel wie Kies, Geröll oder Sand bedeuten, da diese Stelle in der Stadt vor der Aufschüttung des Ufergeländes vom Wasser des Sees bespült wurde. Richtig gelesen: früher war in Radolfzell noch mehr See! Das mag

man heute kaum glauben, aber ab 1860 wurde aus See Land, um Platz zu schaffen für die Bahnlinie entlang des heutigen Ufers. Ruhig und malerisch findet man hier die typischen Überreste einer im 18. Jahrhundert eher ärmlichen Fischer- und Bauernsiedlung. Unter anderem steht hier die sogenannte **Villa Windschief**, die heute ein privat geführtes Seniorenheim ist.

Entlang des Stadtgartens ist die Ostseite der ehemaligen Stadtbefestigung noch sehr gut im Zustand von etwa 1870 erhalten. Hier findet sich der **Pulverturm**, einer von drei in Radolfzell noch erhaltenen Türme. Die eisernen Ringe an den Mauern des Pulverturms sind Zeugen dafür, dass hier einst Boote festgemacht wurden. Wir schlendern nun durch die Seestraße zurück auf den Seetorplatz und erreichen durch die Bahnstufenunterführung nun endlich den See.

Wussten Sie, dass sich auf Radolfzeller Gemarkung **eines der längsten begehbaren Ufer** am Bodensee befindet?

Als erstes fällt unser Blick auf „**El Niño**“, eine lebensecht wirkende Skulptur aus Zinn im Wasser an der Radolfzeller Mole, geschaffen vom Bildhauer Ubbo Enninga. Der Name kommt aus dem Spanischen und bedeutet „Das Kind“. Vielen Radolfzellern und ihren Gästen dient „El Niño“ auch als Wasserstandsanzeiger, denn je nach dem gibt der See mehr oder weniger Blicke auf die Statue frei.

Geht man nun nach links, so kommt man nach wenigen Metern an das **Konzertsegel**, das mit seiner charakteristischen Form vom See her sofort erkennen lässt, wo man sich befindet. Es wurde in den 80er Jahren erbaut und ist ein perfekter Ort für die zahlreichen kulturellen und musikalischen Veranstaltungen. Und an der Seebar direkt nebenan genießt man den Sonnenuntergang gleich doppelt.

Derzeit wird am Radolfzeller Seeufer kräftig gewerkelt. Seit Mitte Juni lädt der neue, groß angelegte **Wasserspielplatz** die Kleinen zum Toben mit dem Element Wasser ein. Außerdem machen Grillstellen, neue Aufenthaltsbereiche, gastronomische Angebote und die Schifffahrt einen Tag am Zeller See zu einem echten Genuss.

Musik uff de Gass!

Am 27. September endet der Reigen der diesjährigen verkaufsoffenen Sonntage in Radolfzell. Bei „Musik uff de Gass“ klingt und schwingt die ganze Stadt. Auf allen Plätzen und in den Straßen ist im wahrsten Sinne des Wortes „Musik drin“.

Von 12.30 bis 17.30 Uhr kombiniert die Aktionsgemeinschaft an diesem beliebten und weithin bekannten Tag wieder einmal Einkaufen mit einem großen Erlebnis- und Genussprogramm. Ob Folk- oder Jazzband, Solisten mit klassischer Musik, Blasmusik, Musikschule, Band oder großes Orchester – es ist an diesem Sonntag in Radolfzell sicher für jeden etwas Passendes dabei.

Ein Höhepunkt ist die Gebraucht-Instrumenten-Börse im Zunfthaus. Bereits zum vierten Mal organisiert der Freundes- und Förderkreis der Musikschule Radolfzell von 12.30 bis 16.30 Uhr diese wunderbare Möglichkeit, gebrauchte Instrumente zu kaufen und zu verkaufen – Beratung durch Musiklehrer inklusive.



MITMACHAKTION

Für alle, die gerne Instrumente zum Verkauf anbieten möchten: Am **27. September von 11 bis 12 Uhr** werden die Instrumente direkt vor Ort im Zunfthaus (Eingang Seestraße) angenommen.

Der nächste Advent kommt bestimmt ...

Ehe man es sich versieht, steht Weihnachten vor der Tür. Für die Adventswoche hat sich die Aktionsgemeinschaft ein ganz besonderes Programm für den entspannten Weihnachtseinkauf einfallen lassen.

MITMACHAKTION » Am ersten Adventswochenende gibt es am **Samstag, 28. November**, eine Fotoausstellung in den Fenstern der Radolfzeller Einzelhändler, bei dem sich die Vereine der Stadt in weihnachtlicher Atmosphäre präsentieren.

Jeder Besucher ist eingeladen, die Vereine zu erraten und dabei attraktive Preise zu gewinnen. **Vereine, die Lust haben mitzumachen**, können sich **bis Anfang November** bei der Aktionsgemeinschaft unter Telefon 07732/9407094 oder akg-radolfzell@t-online.de.

Vom **3. bis 6. Dezember** findet er endlich wieder statt – der Radolfzeller Christkindlemarkt, sicherlich einer der schönsten in unserer Region.

MITMACHAKTION » Der **dritte Adventsamtstag, 12. Dezember**, steht ganz im Zeichen der Internationalität: An diesem Tag präsentieren Vereine, Gruppen oder auch Familien aus unterschiedlichen Ländern ihre typischen Weihnachtsbäume – und mit viel Glück gibt es ländertypische Spezialitäten zum Probieren dazu. **Wer mitmachen möchte**, kann sich direkt bei der Aktionsgemeinschaft melden.

MITMACHAKTION » Am **letzten Samstag vor Weihnachten** wird es dann wieder einmal musikalisch in der Stadt: Verschiedene Chöre stimmen an unterschiedlichen Plätzen auf Weihnachten ein. **Die Aktionsgemeinschaft freut sich über weitere sangeslustige Teilnehmer.**

www.herzlich-einkaufen.de



Buntes Treiben in allen Gassen 40. Altstadtfest Radolfzell

Bereits zum 40. Mal jährt sich in diesem Jahr das Radolfzeller Altstadtfest. Am 5. September 2015 ist ganz Radolfzell von 9 bis 22 Uhr auf den Beinen – Einzelhändler, Gastronomen, Vereine, Künstler, Akrobaten, Kunsthandwerker und Musikgruppen bilden die einzigartige Mischung, die jedes Jahr tausende Menschen lockt.

Allein der traditionelle Kinderflohmärkte des Familienverbandes ist erfahrungsgemäß ein Besuchermagnet. Besucher und Künstler aus dem ganzen süddeutschen Raum werden erwartet und machen die Radolfzeller Innenstadt zu einem bunten sympathischen Treffpunkt.

Die „BUNTE Kunstmeile“ ist auch in diesem Jahr wieder mit neuen Aktionen für Groß und Klein in der Teggingerstraße dabei, und lädt ein zum Staunen und Mitmachen.

In der Kaufhausstraße werden Straßenkünstler über das „Show Up!“-Programm angelockt, das erst vor Ort zusammengestellt wird. Hier können am Veranstaltungstag Straßenmusiker, Tänzer, Theater, Feuershows, Zauberer, Puppenspieler und Comedians spontan das Publikum unterhalten. Alle Künstler kommen auf eigene Faust und präsentieren individuelle Shows und freuen sich über das „Hutgeld“ als Anerkennung.

Zwei neue tolle Attraktionen sind in diesem Jahr erstmals mit dabei. Zum einen zeigt die Seel(h)straßengalerie weitere Werke



von allen 2015 ausstellenden Künstlern und zum anderen hat das Kletterwerk einen Tag der offenen Türe. Dort wird es auch mehrere Slackline-Shows mit Simon Bächle geben.

Auch die kleinen Gäste kommen auf dem Altstadtfest nicht zu kurz. Im Gegenteil, hier lässt man in den Straßen der Kreativität freien Lauf. Bei den Mitmachzirkussen Klarifari und Risolino ist für Spiel, Spaß und Action gesorgt. Beim Kinderschminken können sich die kleinen Gäste in Prinzessinnen und Ritter verwandeln lassen. Bei den Comedy-Zaubershows mit Mischter Toscana werden die Besucher verzaubert. Tradition haben bereits die Sparkassen-Puppenbühne und die Riesenrutsche der Narrizella Ratoldi.

Natürlich laden auch am Altstadtfest die Radolfzeller Geschäfte zum ausgiebigen Shoppen ein. Die Gäste und Besucher des Altstadtfestes können ihre Einkäufe kostenlos im „Gepäck- und Garderobenbus“ der Stadtwerke hinterlegen, zu finden ist dieser in der Teggingerstraße zwischen Il Postino und Sport Yeti. Somit kann bis 22 Uhr das Gepäck zwischengelagert werden und man kann ohne „Last“ weiter bummeln und feiern.



Weitere Informationen und Kontakt

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Jasmin Fritschi | Bahnhofplatz 2 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-509 | jasmin.fritschi@radolfzell-tourismus.de
Das ausführliche Programm unter www.radolfzell-tourismus.de/altstadtfest

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.
Dinge tun, für die sonst die Ruhe fehlt.
Brille aussuchen, fernab des Alltags.

Höllstraße 5 | 78315 Radolfzell
Telefon 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de | www.optik-apel.de



Seestraße 38
78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 07732-34 94
Fax 07732-543 43
Mobil 0171-605 55 10
elektrohaus-wagner@t-online.de
www.elektrohaus-wagner.de



Neue Öffnungszeiten:
Mo-Sa 9-12.30 Uhr
Fr zusätzlich 14-18 Uhr

- Neues Lampensortiment • Hausgeräte
- Wärmepumpen • Nachtspeicherheizungen
- Stiebel Eltron Service und Verkauf
- SECTRA-Sicherheitssysteme • Klimaanlage

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
Souvenirs • Geschenke • Stehcafé



Schokolädchen und mehr...

Höllstraße 1 • 78315 Radolfzell • Telefon 07732 98 89 88

TREND ZWEITHAAR STUDIO

Hörstraße 4 • 78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 07732-562 21 • Fax 07732-93 85 52
info@trendstudio-zweithaar.de
www.trendstudio-zweithaar.de



Haarersatz, mit dem Sie sich wohlfühlen!
Ihr Spezialist für Perücken, Toupets, Haarintegration
und vieles mehr ...

INDIVIDUELL | FLEXIBEL | HERZLICH | KUNDENORIENTIERT
LEIDENSCHAFTLICH | INDIVIDUELL | FLEXIBEL | HERZLICH

Wohnwerte Schütz
Immobilien aus der Region.

WIR BEWEGEN IMMOBILIEN!
Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?
Unser Ziel ist: Der bestmögliche Preis für Sie.

SEESTRASSE 19 • 78315 RADOLFZELL
TEL. 077 32 - 9 40 73 08 www.wohnwerte-schuetz.de



Themenjahr TÖNE ...

In einzigartiger Atmosphäre verzaubern Klänge regionaler Künstler die Besucher.

Donnerstag, 15.10.2015 | 19.30 Uhr

VIOLINE UND AKKORDEON: RUDI HARTMANN & MENUHIN REINEN



Zum Auftakt spielen Rudi Hartmann (Akkordeon) und Menuhin Reinen (Violine). Das Duo pflegt jenseits der klassischen Ausbildung ein großes Repertoire von Barock bis Weltmusik.

Donnerstag, 12.11.2015 | 19.30 Uhr

JAZZKONZERT: ULI STIER & THOMAS FÖRSTER



FunJAZZtic wird es, wenn der in Radolfzell geborene und aufgewachsene Saxofonist Uli Stier zusammen mit Thomas Förster am Flügel sein abwechslungsreiches Programm aus eigenen Kompositionen vorstellt.

Donnerstag, 29.10.2015 | 19.30 Uhr

KLAVIERKONZERT: BÉLA HARTMANN



Er begeistert mit Klavierkonzerten von Brahms, Prokofiev, Dvorak, Beethoven sowie mit „Les Noces“ von Stravinsky. Béla Hartmann lebt in London und ist auf der Hörri aufgewachsen.

Donnerstag, 19.11.2015 | 19.30 Uhr

KONZERT DER „NEUEN MUSIK“



Das musikalische Herbstfinale in der Villa Bosch mit Julia Stocker (Flöte), Ina Hofmann (Akkordeon), Katja Lorenz (Cello) und Ralf Kleinehanding (Vibraphon/Schlagwerk). Aufgeführt wird die durch Walstimmen inspirierte Komposition „Vox Balaenae“ des Amerikaners George Crumb. Außerdem wird die mit Wortspielen arbeitende Komposition „Synonyme“ von Ralf Kleinehanding zu hören sein.

Donnerstag, 5.11.2015 | 19.30 Uhr

LIEDERABEND: IRENE MATTAUSCH, A. JETTER & M. VOLPERT



Ein besonderes Erlebnis mit der Radolfzellerin Irene Mattausch (Sopran) und dem Münsterkantor Andreas Jetter (Klavier) sowie mit Markus Volpert (Bariton) aus Graz.

INFO

Die Abendkasse ist ab 19 Uhr geöffnet.
Vorverkauf: Stadtmuseum Radolfzell, Telefon 07732/81-530.
Der Eintritt kostet 12,- Euro / ermäßigt 10,- Euro (Schüler, Studenten und Schwerbehinderte), freie Platzwahl.

KULTUR Radolfzell inspiriert. Bürgerprojekte zum Stadtjubiläum

2017 feiert die Stadt Radolfzell das 750. Jubiläum der Stadtrechteverleihung.

Neben vielen etablierten und neuen Veranstaltungen von Januar bis Oktober wird ein Schwerpunkt des Jubiläumjahres auf den Projekten liegen, die von den Radolfzellern selbst gestaltet werden.

Am **29. September um 18 Uhr** sind daher alle interessierten Einwohner Radolfzells eingeladen, ins Kultur- und Tagungszentrum Milchwerk zu kommen, wo erste grundlegende Gedanken zu den Bürgerprojekten vorgestellt werden. Bereits bis Ende des Jahres können voraussichtlich Projektanträge eingereicht werden. Die Auswahl nimmt eine repräsentative Jury vor. Anfang 2016 werden die Projekte vorgestellt. Nähere Informationen: kultur@radolfzell.de



Fotos: oben METTNAU, unten Nicola M. Westphal

Auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau, bei Radolfzell gelegen, befindet sich die METTNAU, eines der bedeutendsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Die Säulen der medizinischen Einrichtung sind die Prävention und Rehabilitation. Mit ihren vier Häusern ist die METTNAU insbesondere auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Des Weiteren werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie Folgen psychischer Überbelastung behandelt.

Das Motto der METTNAU lautet „Bewegung ist Leben“ und unterstützt den Ansatz, dass das ausgewogene Zusammenspiel körperlicher Aktivität, Entspannung und gesunder Ernährung zu einem gesunden Körper und Geist führen. Die medizinische Betreuung findet individuell und mithilfe neuester diagnostischer Verfahren, schlafmedizinischer Untersuchungsmög-

lichkeiten und einer abgestuften sportmedizinischen Leistungsdiagnostik statt. Die METTNAU – medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau für Ihre Gesundheit. Die METTNAU ist Ihr erfahrener Ansprechpartner und Begleiter für den Beginn einer körperbewussten, gesunden Lebensführung.

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





Läufer des METTNAU-Teams gehen mit sportlichem Beispiel voran, von links: Mirjana Todorovic, Peter Serwe, Jasmin Stiegler

Laufen, denn Bewegung ist LEBENSFREUDE!

Dass regelmäßige Bewegung eine Wohltat für Körper und Geist ist, das ist schon lange kein Geheimnis mehr. Aber während manch Trainingsbegeisterter auf seine täglichen Trainingseinheiten kaum verzichten mag, finden andere Menschen immer wieder neue Ausreden, sich vor körperlicher Aktivität zu drücken.

Manchmal braucht es allerdings nur den richtigen Einstieg, um die Freude am Sport zu entwickeln.

Text: David Stoffel und Nicola M. Westphal | Foto: METTNAU

David Stoffel, Sporttherapeut der METTNAU, erklärt: „Oftmals laufen Untrainierte erst, wenn das schlechte Gewissen drückt und überfordern sich dabei so sehr, dass die anfängliche Euphorie durch einen schlimmen Muskelkater ausgebremst wird. Darum ist es wichtig, langsam und mit kurzen Trainingseinheiten zu beginnen und auch Ruhetage einzulegen. Schließlich geht es in erster Linie erst einmal darum, die Freude an der Bewegung zu finden. Der Erfolg stellt sich dann von ganz alleine ein.“

Ausdauersport und Gesundheit

Regelmäßiges Ausdauertraining hat viele positive Effekte. Es senkt die Herzfrequenz unter körperlicher Belastung, den Blutdruck, die Blutfettwerte, das Körpergewicht sowie die Ausschüttung von Stresshormonen. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt, der Schlaf verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Neben dem Radfahren und Schwimmen ist das Laufen eine wunderbare Sportart, die nicht nur zu jeder Jahreszeit bei fast jedem Wetter, sondern auch mit wenig Aufwand durchgeführt werden kann.

Die Ausrüstung

Die geeigneten Schuhe sind das Wichtigste und werden bestenfalls in einem Fachgeschäft und mit kompetenter Beratung gekauft. Sie müssen passen, das heißt, dass die Zehen ausreichend Platz haben, so dass Sie beim Laufen nicht anstoßen. Laufschuhe sollten daher immer eine halbe Nummer größer sein, als das Schuhwerk für den Alltag.

Gute Laufschuhe halten zwischen 700 und 1000 Laufkilometer. Der Witterung anpassbare Funktionskleidung runden das Ausrüstungspaket ab. David Stoffel rät zudem: „Eine ärztliche Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) ist zu Beginn sinnvoll, um die körperliche Belastbarkeit zu überprüfen und die individuellen Trainingsschwellen festzustellen. Das heißt beispielsweise festzustellen, bei welcher Herzfrequenz der Fettstoffwechsel besonders aktiv ist. Auch eine Pulsuhr kann beim Lauftraining eingesetzt werden, um diese Trainingsschwellen besser einzuhalten.“ Sinnvoll ist es, die Spiroergometrie mindestens einmal jährlich durchzuführen, weil sich die Trainingsschwellen durch das körperliche Training verschieben.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Generell gilt für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene: Vor jedem Trainingsbeginn langsam einlaufen, die letzten Trainingsminuten zum Ausklang langsamer laufen und die Sporteinheit mit Dehnungs- und Lockerungsübungen abschließen. Arme im rechten Winkel halten und locker gegengleich zu Beinen mitschwingen lassen.

Anfänger sollten das Training langsam und mit Bedacht angehen. „Sinnvoll ist es, entsprechend des momentanen Fitnesszustandes ein lockeres und langsames Lauftempo zu wählen, das nicht viel schneller ist, als ein zügiges Gehtempo.“, empfiehlt David Stoffel. Für Laufanfänger gilt: Sich langsam an die Laufbelastungen gewöhnen, indem man mit zügigem Gehen beginnt (2 x pro Woche a 20-30 Minuten). Nach einigen Wochen ist es sinnvoll, zwischen schnellen Gehphasen und gemütlichen Laufphasen wechseln. Dabei ist das Lauf- und Gehtempo gleich. Mit der Zeit kann man dann mühelos die Gehzeiten reduzieren und die Laufzeiten erhöhen, bis es möglich ist 30 min durchzulaufen.

Fortgeschrittene beginnen direkt mit einem lockeren Dauerlauf. „Das Tempo ist dann richtig, wenn es möglich ist, sich beim Laufen noch gut zu unterhalten.“; so der Sporttherapeut. Wichtig ist es, regelmäßig zu trainieren, für den gesundheitlich orientierten Läufer bedeutet das zwei bis drei Mal pro Woche jeweils 30-45 Min. zu trainieren. Ratsam ist es, dazwischen stets einen Tag zu pausieren, damit sich der Körper regeneriert und sich die Muskeln aufbauen können. Fortgeschrittene können ihr Training steigern, indem sie folgende Faustregel beachten: „Öfter vor länger vor schneller.“ In Zeiten der Steigerung sollte man jede vierte Woche eine sogenannte „grüne Woche“ einlegen, das heißt, das Training in dieser „grünen“ Erholungswoche um 20-40 Prozent reduzieren.



Sporttherapeut David Stoffel, seine Checkliste für gesundes Laufen

- » Zwei bis vier Stunden vor dem Sport nichts mehr essen.
- » Tagsüber genügend trinken. Dann ist es möglich, im Sport bis zu 60 Minuten ohne Flüssigkeitsaufnahme auszukommen. Gegebenenfalls einen Trinkgurt mit Flasche mitnehmen.
- » Auf richtiges Abrollen des Fußes achten, die Füße nicht zu hoch vom Boden abheben. Beim Walking und Nordic-Walking sollte der Fuß abrollen, beim Joggen über den Vor- und Mittelfuß abfedern.
- » Wetterlage beachten! Bei großer Hitze früh morgens oder im Wald laufen. Kein Training bei hohen Ozonkonzentrationen ab 180 µg/m³. Bei Minusgraden eher langsamer und kürzer laufen.
- » Atmen Sie durch die Nase ein, damit die Luft angewärmt und gereinigt wird. Durch den Mund ausatmen, um Seitenstechen zu vermeiden.
- » Die Füße nicht zu hoch vom Boden abheben (geringere Vertikalkräfte auf die Gelenke) und Körperspannung, um die Stöße besser abfangen zu können.
- » Bereits bei leichter Erkältung besser auf das Laufen verzichten.
- » Laufen Sie gar nicht, wenn Sie einen „schlechten“ Tag haben.



Lebensmittel wie Milch oder Äpfel sind gesund. Bei manchen Menschen können sie aber auch Beschwerden verursachen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Monika Sattler, staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE der METTNAU, erklärt: „Allergien sind übertriebene Reaktionen des Immunsystems auf körperfremde Stoffe und können bereits durch kleinste Mengen der allergenen Substanz ausgelöst werden.“



Was tun, wenn Nahrungsmittel Beschwerden verursachen?

Ein Drittel der Menschen, die nach dem Essen über Beschwerden klagen, vermuten als Grund eine Nahrungsmittelallergie. Jedoch wird die Häufigkeit von echten Lebensmittelallergien überschätzt. Nur in 3-4 Prozent aller Fälle kann eine Allergie sicher nachgewiesen werden. Unverträglichkeiten, die keiner echten allergischen Reaktion zuzuschreiben sind, treten deutlich häufiger auf. Von echten Lebensmittelallergien sind etwa 6-7 % der Kinder und 1-2,4 % der Erwachsenen betroffen. Bei Kindern kann sich eine Allergie im Laufe des Kleinkindalters wieder verlieren,

während bei Erwachsenen eine Diät meist dauerhaft eingehalten werden muss.

Symptome und Therapie

Symptome einer Lebensmittelallergie können unter anderem sein: Juckreiz, Atembeschwerden, Durchfälle, Krämpfe, Schwindel und Herzrasen. Diagnostische Möglichkeiten bieten unter anderem ein Bluttest (IgE-Antikörper) und/oder Hauttest. Therapeutische Maßnahmen sind eine Vermeidung des Kontakts mit allergieauslösenden Substanzen. Wichtig ist jedoch auf eine vollwertige Ernährung zu achten und die fehlenden Lebensmittel durch Alternativen zu ersetzen.

Häufige Lebensmittelunverträglichkeiten

Lactose-Intoleranz. Von der Lactose-Intoleranz (= Milchzuckerunverträglichkeit) sind etwa 14 % der Bevölkerung betroffen. Die Lactoseintoleranz ist KEINE Allergie, sondern eine Verdauungsstörung, bei der die Lactose nur unvollständig oder gar nicht gespalten werden kann. Typische Symptome sind Durchfall, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit. Klagt jemand nach dem Genuss von Milchprodukten über diese Beschwerden, sollte zur Diagnosesicherung ein H₂-Atemtest durchgeführt werden. Sollte sich der Verdacht bestätigen, ist eine lactosearme Kost angezeigt.

Hierbei können die Betroffenen alle Hart-, Schnitt-, Weichkäse ohne Reue genießen, weil während der Käseherstellung durch den Entzug der lactosehaltigen Molke fast alle Käsesorten lactosefrei sind. Lediglich Käsesorten mit hohem Wasser- bzw. Molkeanteil, wie beispielsweise Quark oder Frischkäse, können sich – in größeren Mengen konsumiert – als problematisch erweisen. „Gesäuerte Milchprodukte, wie ein Naturjoghurt, werden gut toleriert“, so Monika Sattler. „Weil die darin enthaltenen Milchsäurebakterien die enthaltene Lactose vorverdauen. Fruchtojoghurts dagegen werden nochmals erhitzt, wodurch die Milchsäurebakterien größtenteils abgetötet werden.“

Die meisten Beschwerden tauchen nach dem Genuss von Trinkmilch oder Lebensmitteln auf, die mit Milchpulver, Molkepulver, Sahne und Crème Fraîche hergestellt werden. Hierbei ist auch auf Fertigprodukte – bei geringer Toleranz auch auf Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel – aller Art zu achten, da Lactose häufig als Trägerstoff zugesetzt wird. Alternativ können für selbst hergestellte Speisen lactosefreie Milchprodukte eingesetzt werden. Wenn man eingeladen ist oder auswärts isst, kann auch auf sog. Lactasepräparate zurückgegriffen werden. Lactase gibt es in Tabletten-, Kautabletten- oder Tropfenform und wird direkt zum lactosehaltigen Gericht eingenommen.

Fructose-Malabsorption. Die Fructosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit), die bei etwa 20 % der Erwachsenen und 30 % der Kinder auftritt, gilt als die häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeit. Auch sie ist KEINE Allergie, sondern eine Transportstörung, die gut therapierbar ist. Die Symptome sind mit denen der Lactoseintoleranz vergleichbar: Blähungen, Völlegefühl, aufgetriebener Leib, weicher Stuhl oder Durchfall, Bauchschmerzen, zeitweises Auftreten von Bauchkrämpfen. Diagnostisch erkennbar ist sie durch einen H₂-Atemtest. Bei einer fructosearmen Kost werden die Obstsorten ausgewählt, die einen höheren Anteil an Glucose (= Traubenzucker) und einen geringeren Gehalt an Fructose besitzen.

Dieses günstige Glucose-Fructose-Verhältnis weisen unter anderem Beeren, Zitrusfrüchte, Exoten, Melonen und Steinobst auf. Weniger geeignet sind Äpfel, Birnen und Trauben. Jedoch ist dieses immer eine Frage der Menge. Gerade zu Beginn sollten die Obstportionen über den Tag verteilt werden, um die Transportkapazität im Darm nicht zu überlasten. Zum Süßen von Speisen eignen sich Haushaltszucker, Süßstoffe oder Traubenzucker. Traubenzucker kann sogar isoliert als Süßungsmittel für Obstsalat oder Obstkuchen verwendet werden, da Traubenzucker den Fructosetransport verbessert. Was viele Betroffene nicht wissen: einige Gemüsesorten wie Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzel, Pastinake, Zwiebel, Lauchgewächse und Hülsenfrüchte speichern Fructose als Reservestoff in Form von Inulin. Dies kann ebenfalls zu Beschwerden führen.

Zöliakie. Die Zöliakie bezeichnet eine chronische immunologische Erkrankung, die sich überwiegend an der Dünndarmschleimhaut manifestiert. Aufgrund einer permanenten Überempfindlichkeit gegen das Kleberprotein Gluten kommt es bei disponierten Personen zu einer Abfolge von immunologischen Reaktionen. Dabei stellt das Klebereiweiß Gluten, das bei der Verdauung freigesetzt wird, den Auslöser dar. Dieses führt zu Veränderungen der Dünndarmschleimhaut und zu Verdauungsbeschwerden. Daraus resultiert eine Reihe unterschiedlichster Symptome, wie

Durchfall, Verstopfung, Gewichtsverlust, Mangelerscheinungen und Blähungen. Ferner können Symptome auftauchen, die nicht den Magen-Darm-Trakt betreffen, was das Stellen einer Diagnose erheblich erschwert.

Die Zöliakie ist in den meisten Industrieländern eine der häufigsten lebenslangen Erkrankungen. Diagnostiziert wird sie durch Antikörpertests und eine Dünndarmbiopsie. Therapierbar ist sie nur mit einer strikten, lebenslangen glutenfreien Ernährung. Aber Achtung: Nicht nur sämtliche Getreideerzeugnisse müssen vermieden werden, sondern auch Lebensmittel, denen Gluten zugesetzt wurde, wie beispielsweise Käse mit Kräuterzusätzen, Schimmelkäse, Kartoffelchips, Fruchtjoghurt, Brathering, Wurst, Multivitaminpräparate und Soßen. Hier fungiert nämlich Gluten als Zusatzstoff. Tipp: Glutenfreie Lebensmittel tragen das Symbol mit der durchgehenden Ähre.

Histamin-Intoleranz. Die Histaminintoleranz bzw. -sensitivität ist KEINE allergische Reaktion, sondern eine Lebensmittelhypersensitivität auf biogene Amine, meist speziell auf Histamin. Etwa 1 % der Gesamtbevölkerung ist von dieser Störung betroffen – hauptsächlich Frauen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Juckreiz, Hautrötung, Quaddeln; Übelkeit, Durchfall, Erbrechen; Migräne, Schwindel; Herzrhythmusstörungen.

Histamin ist eine hitze-/kältestabile Substanz, die in nahezu allen Nahrungsmitteln enthalten ist. Hohe Histaminkonzentrationen finden sich vor allem in mikrobiell produzierten Nahrungsmitteln wie lang gereiftem Käse, Sauerkraut, Wein oder in proteinreicher Nahrung wie Fisch (v.a. geräuchert), Wurst (v.a. Salami, Rohwurst, rohem Schinken). Hier gilt diätetisch ein mengenmäßiges Austesten histaminreicher und histaminfreisetzender Lebensmittel. Zu letzteren zählen z. B. Tomaten, Spinat, Hülsenfrüchte, Erdbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchte, Nüsse, Kakao. Mit der Auswahl möglichst frischer Lebensmittel ist eine gute Basis für eine weitgehende Beschwerdefreiheit gelegt.

Text: Monika Sattler und Nicola M. Westphal
Foto: Katleen Westphal

Aus der METTNAU-Küche

Ein Rezept von METTNAU-Küchenchef Matthias Kienzle



Fotos: METTNAU



PILZBRÜHE MIT WURZELGEMÜSE UND SPECKKNÖDEL

Rezept für 2 Personen
Pro Portion ca. 525 kcal
■ FLEISCHGERICHT

Tipp des METTNAU-Küchenchefs:

Vegetarier lassen bei den Knödeln einfach die Speckwürfel weg und machen daraus Semmelknödel.

1 Pilzbrühe

Je 150 g Karotte, Sellerie und Lauch
250 g gemischte Pilze z.B. Champignons, Stein-, Austernpilze, Shiitake, Pfifferlinge
1 El Rapsöl
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Muskat, Thymian, Pfeffer

Karotten und Sellerie schälen und würfeln, Lauch der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Pilze waschen und je nach Größe halbieren (bei Shiitake und Austernpilzen den Stiel entfernen). Das Gemüse 5 Min. mit dem Rapsöl und dem Knoblauch anschwitzen und die Pilze dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 10 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Thymian abschmecken.

2 Speckknödel

150 g getrocknetes Weißbrot
½ Zwiebel, fein gewürfelt
100 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Ei, 100 g Speckwürfel
Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat

Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel mit den Speckwürfeln anschwitzen. Milch erwärmen und über das Brot gießen. Ei, Zwiebel, Speck, gehackte Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer und geriebenen Muskat dazugeben. 6 kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser 10 Min. kochen lassen.

Die Suppe in einem tiefen Teller mit jeweils 3 Knödel, Petersilie und Kerbel anrichten.

Text: Nicola M. Westphal



Konstantin Wecker „Ohne Warum“

DI 13. 20 UHR
10.
Milchwerk

Konstantin Wecker und seine Musiker treten am 13. Oktober 2015 in seiner 2015/16-Tour, exklusiv in der Region, mit seinem neuen Programm „Ohne Warum“ um 20 Uhr im Milchwerk in Radolfzell auf.

„Ohne Warum“ – schon der Titel des neuen Programms verspricht mystische Tiefen. Die Besucher dürfen gespannt sein, denn der Münchner Liedermacher nimmt sie mit auf eine zarte und aufwühlende Suche nach dem Wunderbaren. Und dies ganz „Ohne Warum“, so auch der einprägsame Titel seiner neuen CD, die diesen Sommer erschienen ist. Ohne Warum? Konstantin Wecker hat sich verändert und ist sich doch selbst stets treu geblieben. Auch die Lieder seines neuen Programms, in dem sich auch ältere Stücke in neuen Gewändern finden, tragen seine geliebte Handschrift, sind jedoch stark geprägt von Wut und Zärtlichkeit, Mystik, Widerstand und Revolution. Karten sind erhältlich über die Tickethotline 01805 700 733 oder www.reservix.de und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

www.milchwerk-radolfzell.de



FR 30. 20 UHR
10.

Horn-Ensemble des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks

Ein Konzert der Extraklasse kündigt sich mit dem Gastspiel des Horn-Ensembles des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks in der Christuskirche an.

Möglich gemacht hat dieses Sonderkonzert am 30. Oktober um 20 Uhr in der Christuskirche in Radolfzell Professor Ralf Springmann, ehemals Musiker des Jugendblasorchesters Radolfzell und heute Mitglied in diesem renommierten Ensemble.

Die acht Hornisten des führenden Orchesters werden nicht nur ein Konzert auf höchstem Niveau bieten, sondern sich auch im Rahmen eines Workshops um den musikalischen Bläsernachwuchs kümmern.

INFORMATIONEN UND KARTEN
Musikschule Radolfzell
Telefon 07732/81-396



Jazz unter freiem Himmel

JAZZ AM STEG heißt es auch im September auf der Mettnau. In Kooperation mit dem Verein Musica de Maris lädt die METTNAU zu zwei weiteren, fantastischen Open-Air-Konzerten an den Steg des Restaurants Strandcafé ein. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei.

Patrick Manzecchi Trio

Patrick Manzecchi aus Konstanz ist ein Musiker mit eigener Handschrift. Der in Paris geborene Deutsch-Italiener vermag Swing, Persönlichkeit und blitzschnelle Interaktion in seine verschiedenen Projekte überzeugend einzubinden. Im Trio mit Philipp Eden und Stefan Schönegg interpretiert er Soul Jazz und Standards mit verblüffender Dynamik.

Termin: 13. September 2015

Soul Eyes

Diese Musiker haben in den letzten zwei Jahrzehnten bereits in vielen verschiedenen Bands zusammengespield. In dieser Formation präsentieren sie, was ihnen besonders am Herzen liegt, nämlich soulig-bluesiger Jazz mit einer guten Portion Latin.

Termin: 27. September 2015

Die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Da die Konzerte im Freien stattfinden, kann die Veranstaltung bis 36 Stunden vorher abgesagt werden.

Fil Noir

„Unsere Produkte sind nicht laut!“

Heiko Storz, Swiss Hest GmbH



Foto: Miriam Lambek

FIL NOIR
Camiceria est. 1899

Swiss Hest GmbH
Herrenlandstr. 69
78315 Radolfzell
am Bodensee
Tel. 07732/820778
www.fil-noir.com

Die Geschichte der Hemden mit der markanten schwarzen Naht ist eine ganz besondere. Aus der Not geboren ist dieses Markenzeichen, als bei der italienischen Gründerfamilie Manzini aus dem toskanischen Certaldo ein Erdbeben Anfang des 19. Jahrhunderts die beiden einzigen Fabriken für Nähgarn zerstörte.

So musste im florierenden Unternehmen improvisiert werden. Blütenweiße Hemdstoffe wurden mit noch vorrätigen schwarzen Garnen vernäht – die Geburtsstunde von FIL NOIR. Die Nachfahren der Manzini-Familie beauftragten vor gut drei Jahren den Radolfzeller Heiko Storz mit der Fortführung der traditionellen Hemdenmanufaktur.

Heiko Storz hat sein Handwerk von der Pike auf gelernt. Er begann seine Karriere mit 17 Jahren als Akkordnäher bei Schiesser in Radolfzell und entdeckte hier seine Leidenschaft für Mode, Stoffe, Formen und Farben. An eine Ausbildung als Bekleidungsschneider schloss er dann ein Designstudium an. Nach Stationen bei renommierten Modemarken kehrte er als Bereichsleiter nach Radolfzell und zu Schiesser zurück.

Seine Umsetzung von Fil Noir bringt das traditionelle Konzept in die Gegenwart – und es geht auf: Der unaufgeregte Casual-Look der Fil-Noir-Hemden-Linie überzeugt mit hohem Tragekomfort, vielen subtilen Details und höchster Qualität. Die Preise liegen je nach Stoff und Ausstattung zwischen 89,- und 159,- Euro. Die aktuelle Hemden-Kollektion von Fil Noir ist ausschließlich in ausgewählten Stores in Deutschland, der Schweiz, Österreich, den Beneluxländern, Skandinavien und Spanien zu finden.

Berufskolleg für Mode und Design

3 Ausbildungen in 3 Jahren – innerhalb dieser Zeit kann man am Berufskolleg für Mode und Design gleich drei deutschlandweit anerkannte Abschlüsse machen. Den/die staatlich geprüften Modedesigner/-in, die Fachhochschulreife und den/die Maßschneider/-in. In einer 38-Stunden-Woche erlernen die Schüler in Fächern wie Schnitttechnik, CAD (Schnitttechnik am PC), Realisation, Design, Modegestaltung und Kostümgeschichte, theoretisch und praktisch die Welt der Mode kennen. 14 bis 15 Stunden davon werden jede Woche im Nähsaal zugebracht. Von der Zeichnung am Computer bis zur Herstellung lernen die Schüler, wie ein Kleidungsstück entsteht.

Dies können sie dann am Ende der dreijährigen Ausbildung bei einer Modenschau ihren Familien, Freunden und vor allem dem eingeladenen Fachpublikum präsentieren, welche immer am letzten Samstag des Schuljahres im Berufsschulzentrum stattfindet. Jede Modenschau hat ein anderes Thema, das die Schüler am Anfang des 3. Schuljahres zusammen festlegen. Für die besten Stücke werden zwei Preise verliehen, zum einen für die Realisation, unterstützt von der Fima Bernina und zum anderen für das Design, unterstützt von der Firma Schiesser.

Danach geht es für die Absolventen hinaus in die weite Welt der Mode – mit sehr guten und vielseitigen Möglichkeiten. Denn entgegen des nicht berechtigten Rufs, dass die Produktionen nur



Foto: Berufskolleg

noch in Asien stattfinden und somit die Berufschancen sehr gering sind, setzen immer mehr Firmen darauf, mit Gestaltung und auch Produktion in Europa zu bleiben.

Am Berufsschulzentrum Radolfzell gibt es die einzige Modeschule am Bodensee und sie ist eine der ältesten in Baden-Württemberg. Als staatliche Schule muss hier übrigens kein Schulgeld bezahlt werden, wie es an privaten Instituten normalerweise üblich ist.

Weitere Informationen zur Ausbildung und der Aufnahmeprüfung sind unter www.bsz-radolfzell.de zu finden.

zell mal 4

Kreativität trifft Qualität

Hier dreht sich alles um Mode made in Radolfzell

Texte: Miriam Lambek
Text Berufskolleg: Melina Meuli

maikleid - WEISSE SCHNEIDERKUNST

„Die Nähe zur Schweiz und zu Österreich sowie die Magie dieser Gegend sind der Grund, warum ich mich hier niedergelassen habe.“

Anne-Kathrin Franz



Foto: Maikleid



maikleid
WEISSE SCHNEIDERKUNST

maikleid – weiße
Schneiderkunst
Anne-Kathrin Franz
Obere Wannestr.13
78333 Stockach
Tel. 0176/99639993
anne@maikleid.de
www.maikleid.de

Anne-Kathrin Franz (geb. Mai) ist Schneiderin aus Leidenschaft. In Stockach aufgewachsen, lebt sie seit mehreren Jahren mit ihrem Mann in Radolfzell am Bodensee. „Die Nähe zur Schweiz und zu Österreich sowie die Magie dieser Gegend sind der Grund, warum ich mich hier niedergelassen habe.“ sagt Anne-Kathrin Franz. Und von der Welt hat sie schon einiges gesehen.

Seit sie denken kann, spielen Nadel und Faden eine sehr große Rolle in ihrem Leben, daher lag es nahe, dass der Schneiderberuf ihre erste Wahl war.

Ihre Ausbildung schloss sie als Landesbeste ab, danach folgte die Meisterschule (Schwerpunkt Damen), die sie 2007 erfolgreich beendete. Für ihre sehr guten Leistungen bekam sie ein Stipendium und konnte damit an der Meisterschule ihre Kenntnisse in der Herrenschneiderei stark vertiefen.

Dann kam Neuseeland ins Spiel. Dort arbeitete sie einige Zeit in einem Atelier, das maßgeschneiderte Brautkleider fertigte. Inspiriert und um einige Erfahrungen reicher, kehrte sie nach Deutschland zurück, um in ihrem eigenen Atelier Traumkleider zu verwirklichen.

Durch edle Spitze, Seide und Tüll lassen sich sehr individuelle Stile zaubern. Perlen, Strass und weitere Elemente, die von Hand aufgenäht werden, verleihen einen außergewöhnlichen Look.

Accessoires wie Schleier, Haar- und Armschmuck, Ohrringe, Boleros, Reversschmuck und Krawatten fertigt sie gerne aus feinen, ausgewählten Materialien – dann wirkt alles wie aus einem Guss. Die Kosten für eine solch individuelle Robe beginnen bei 2.000,- Euro.

Hier wohnen die Farben

Bunt, fröhlich und einladend präsentiert sich das Kinderstoffzimmer in der Seemeile. Die Kreativität ist im Stoffgeschäft von Alexandra Mäurer gerade zu greifbar. So sollte man für einen Besuch viel Zeit mitbringen, denn es gibt einiges zu entdecken.

Im Angebot sind unzählige Stoffe mit tollen Motiven in den verschiedensten Qualitäten und Ausführungen. Für Kinder in allen Altersstufen – aber auch für diejenigen Erwachsenen, die für sich selbst schneidern möchten, lohnt ein ausgiebiger Blick auf jeden Fall.

Neben der großen Auswahl an Stoffen bietet Alexandra Mäurer auch noch selbst genähte Kinderkleidung und Taschen an.

„Unsere Babysachen sind sehr begehrt!“ verrät sie. Und auch die Nähkurse sind ein fester Bestandteil des Konzepts. Vom Ferien-Rock-Nähkurs bis zum Kindergarten-Taschen ist hier für alle etwas dabei, die es gerne individuell mögen.

Und so kam auch Alexandra Mäurer selbst auf die Idee, das Kinderstoffzimmer zu eröffnen. Anfänglich nähte sie für ihre beiden eigenen Kinder. Aus dem lieb gewonnenen Hobby wurde eine wahre Leidenschaft und somit der Weg zum eigenen Geschäft nicht mehr weit. Im September feiert das Kinderstoffzimmer bereits den zweiten Geburtstag.



Foto: Miriam Lambek



Alexandra Mäurer
Sankt-Johannis-Straße 16 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/9507840 | info@kinderstoffzimmer.de
www.kinderstoffzimmer.de

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Dienstag-Freitag 9.30-18 Uhr | Samstag 9.30-13.30 Uhr



Im Zeichen der HÖRI Bülle

Mit Beginn des Herbstes kommt man an ihr auf dem Radolfzeller Wochenmarkt nicht mehr vorbei. Die Rede ist von der „Höri-Bülle“, wie die jüngst geadelte hellrote Zwiebel im Volksmund genannt wird. Wenn die ersten kunstvoll zu wunderschönen Zöpfen geflochtenen Zwiebeln auf den Marktständen der Gemüsebauern von der Bodenseehalbinsel Höri Einzug halten, ist Erntedank nicht mehr weit – ein sicheres Zeichen dafür, dass das Büllefest vor der Tür steht.

Die Höri-Bülle ist eine ganz besondere, rote Zwiebel, die nur auf der Höri angebaut werden darf. Im Vergleich zu anderen roten Zwiebeln ist ihre Farbe viel heller, geht eher in Richtung rotbraun. Von der Form her ist sie relativ flach und bauchig. Im Geschmack ist sie besonders aromatisch, mild und doch unaufdringlich scharf – bestens für den rohen Verzehr geeignet. Eine Besonderheit ist auch, dass die rote Farbe beim Schneiden der Bülle nicht abfärbt und man bei weitem nicht so viel dabei weinen muss. Doch das besondere Liliengewächs ist eine Diva. Druck mag sie gar nicht. Bei der Aufzucht und Pflege der anspruchsvollen zarten Höri-Bülle dominiert immer noch Handarbeit. Alle Produzenten verwenden nur selbsterzeugtes Saatgut. In den Gemüsebauernfamilien sind es meistens die Vertreter der älteren Generation, die sich übers Jahr der arbeitsintensiven Nachzucht und Pflege der Samen widmen. Wegen des hohen Zeitaufwands droht der alten Zwiebelart das Aus.

Vor einigen Jahren ergriff Regina Duventäster-Maier aus Moos, eine der wenigen Produzenten, die Initiative und rief gemeinsam mit Michael Baldenhofer von der Stabstelle für nachhaltige Regionalentwicklung im Landratsamt Konstanz eine Schutzgemeinschaft für die Höri-Bülle ins Leben. Bereits 2008 hat diese erreicht, dass das Bodensee-Convivium von Slow Food Deutschland die Bülle in ihre „Arche des Geschmacks“ aufnahm. Ende vergangenen Jahres erhielt die Höri-Bülle als 15. Produkt in Baden-Württemberg das Siegel „ggA“ (geschützte geografische Angabe) und steht damit unter EU-Schutz. Jetzt ist ganz deutlich geregelt, was eine Höri-Bülle ausmacht und wer das Recht hat, sie unter diesem Namen zu vermarkten – die Chance, wieder mehr Betriebe für den Anbau zu gewinnen und ein Stück Identität für die Höri zu erhalten.



Foto: Duventäster-Maier

Ein Fest rund um die „Bülle“

Am **4. Oktober** steht die kleine Gemeinde Moos am Bodensee ganz im Zeichen der Bülle, wie auf der Halbinsel Höri die Zwiebel genannt wird. Dieses Jahr findet das überregional bekannte Büllefest im Ortsteil Weiler statt. Das Fest gibt es schon seit 1976, lange bevor die Bülle zum kulinarischen Botschafter der Region wurde. An über 40 herrlich geschmückten Ständen zeigen die Einwohner kunstvoll geflochtene Zöpfe und Kränze mit der roten und gelben Bülle. Schon Wochen vorher wird gezopft, gebastelt, gemalt, um die Zwiebel mit vielen Ideen in Szene zu setzen. Daneben werden auch viele andere landwirtschaftliche Erzeugnisse rund um die Zwiebel angeboten. Altes Handwerk demonstrieren ein Korbmacher und ein Seiler. Beim Filzen können Kinder sich aktiv beteiligen.

Und natürlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Die örtlichen Vereine bewirten die Gäste mit herbstlichen, rustikalen Köstlichkeiten, denen wiederum die Bülle ihre Würze gibt. Überwiegend findet man die Zwiebel in der „Büllesupp“, auf der „Bülledünne“ oder im „Büllebrot“. Dazu gibt es Most oder Suser. Auch in diesem Jahr ist die Organisation Slow Food mit einem Infostand vertreten. Neben viel Musik erwartet die Gäste das beliebte Bülle-Quiz, bei dem es zahlreiche attraktive Preise zu gewinnen gibt. Das Büllefest in Moos-Weiler beginnt um 10 Uhr und findet bei jeder Witterung statt. Von 9 bis 18.30 Uhr ist zwischen Radolfzell und Moos-Weiler ein Buspendelverkehr eingerichtet.

www.moos.de

Text: Marina Kupferschmid | Fotos: Labhard Medien



Städtisches Brennrecht

Die Genehmigung zum Schnaps brennen ist auf zwei Tage im Jahr beschränkt, danach wird der Raum wieder ordnungsgemäß verplombt. Leider beherrscht derzeit niemand die notwendigen Kenntnisse zur Schnaps Herstellung. Doch allzu lange darf der „Nachwuchs“ nicht auf sich warten lassen. Denn wird das Brennrecht länger als 10 Jahre nicht in Anspruch genommen, verfällt es. Auch neue Brennlizenzen werden nicht mehr ausgegeben. Es dürfen maximal 300 Liter reiner Alkohol verarbeitet werden, übrigens ausschließlich nichtmehlige Stoffe, d.h. nur Obst und kein Getreide. Das Brennrecht der Stadt Radolfzell stammt aus den 50iger Jahren

Kurios: Der ehemalige Oberbürgermeister Günter Neurohr sagte einst jedem Stahinger Ortschaftsratsrat pro Jahr einen halben Liter Edelbrand aus städtischer Produktion zu.

Wer nun das Stahinger Völkchen persönlich kennen lernen will, hat am 12. September ab 18.30 Uhr und am 13. September 2015 ab 11 Uhr beim Stahinger Dorffest ausführlich Gelegenheit dazu!

Text und Fotos: Miriam Lambek

Daten + Fakten zu Stahringen | Ca. 1.350 Einwohner · seit 1974 eingemeindet · Seehas-Anbindung · Grundschule · Kindergarten · Flugplatz mit Gaststätte · Bäckerei mit Lebensmittelangebot · Metzgerei · 2 Hofläden · Streuobstmosterei mit Verkauf · Pflegeheim

Von Ruinen und Hochprozentigem

Im von Radolfzell am weitesten entfernten Ortsteil Stahringen dreht sich alles um gute Verbindungen und den richtigen Anschluss. Dies gilt sowohl für den ÖPNV – Stahringen ist Haltepunkt des seehäseligen auf der Strecke zwischen Radolfzell und Stockach – als auch für das Dorfleben. Gemeinschaftsgefühl wird hier groß geschrieben und es ist erklärtes Ziel, alle Generationen für das Miteinander zu gewinnen.

„Der Dialog ist uns sehr wichtig.“ bekräftigt Ortsvorsteher Hermann Buhl denn auch und erzählt von den vielen großen und kleinen Aktionen, mit denen die Stahinger sich für ihr Dorf einsetzen. „Eigeninitiative wird bei uns groß geschrieben. Von den Begrüßungstafeln am Ortseingang bis hin zu der Instandhaltung der Wanderwege sind hier die Stahinger am Werk.“ Und das ist gut so, denn insbesondere ein Ausflug zur Ruine Homburg ist sehr zu empfehlen.

Ruine Homburg
Hoch über Stahringen erinnern imposante Steininformationen an frühere Zeiten. Die Ruine Homburg, eine Ringmauerburg, die im 11. Jahrhundert von Ministerialen des Bischofs von Konstanz erbaut wurde, ist heute ein sehr schönes Ausflugsziel. Der teils recht steile Aufstieg lohnt sich, wird man mit einem herrlichen Blick über das Dorf, Radolfzell und den Bodensee belohnt.

Um dieses Ziel zu erreichen geht man auch ungewöhnliche Wege. In einer moderierten Zukunftswerkstatt befassten sich im letzten Jahr Bürgerinnen und Bürger und Ortschaftsratsrat mit allen wichtigen Themen und erarbeiteten sich so gemeinsam Fahrplan und Leitbild für die Zukunft des Dorfes mit allen Wünschen und Vorstellungen. Neben einer guten Infrastruktur sind vor allem generationengerechtes Bauen und Wohnen ein großes Thema.



Und noch eine Besonderheit ist in Stahringen lieb gewonnene Tradition. Radolfzell ist eine der wenigen Städte in Deutschland, die noch ein Brennrecht hat. So gab es lange Zeit edelsten Apfel- und Mirabellenbrand aus städtischer Produktion, der unter den Namen „Hannokengeist“ und „Kappedäschlewasser“ erfolgreich in der Tourist-Information verkauft wurde. Gebrannt wird der Schnaps im Stahinger Rathaus.

Hotel Restaurant Krone
Radolfzell am Bodensee

Saisonal wechselnde Spezialitäten · Bodenseeweine · Außenplätze · Restaurant ab 18 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag.

Telefon +49 (0) 7732 48 04
info@bodenseehotel-krone.de
www.bodenseehotel-krone.de

Margrit Pomrehn
Schmuckunikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544
www.mp-schmuckatelier.de

Perlenkettenschließe

HESSE MUSEUM GAIENHOFEN

MIT NEUER DAUERAUSSTELLUNG:
GAIENHOFENER UMWEGE.
Hermann Hesse und sein 1. Haus

Kapellenstraße 8
78343 Gaienhofen am Bodensee
Tel: 07735-440949
Fax: 07735-440948
www.hesse-museum-gaienhofen.de

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

janik.kw
Küchen- und Wohnwerkstatt
Radolfzell am Bodensee

KÜCHEN BAUEN IST WIE KOCHEN: DIE ZUTATEN SIND ENTSCHEIDEND

www.janik-kuechen.de | Seestraße 24 - 28 | 78315 Radolfzell



Foto: bora HotSpaResort

Gesundheitsbewusstes Radolfzell



Tourismus- und Stadtmarketing
Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-500
info@radolfzell-tourismus.de
www.radolfzell-tourismus.de

Wer nur schon ein paar Minuten auf den See hinaus blickt, spürt seine Ruhe, die er ausstrahlt. Den Alltag loslassen, die Seele baumeln lassen, frei und tief durchatmen – das fällt am See besonders leicht.

Erholungssuchende finden je nach Bedürfnis sanften Sport wie Qigong mit Blick auf's Wasser, Entspannung in der Sauna-Oase „bora“ inklusive eigenem Strand oder auch das traditionsreiche Zentrum auf der Mettnau mit seinem erfolgreichen Konzept „Bewegung ist Leben“. Im wohlthuenden Klima der Bodenseeregion finden Körper, Geist und Seele wieder zueinander.

METTNAU – Bewegung ist Leben.

Das Leistungsangebot der METTNAU steht unter dem Motto „Bewegung ist Leben“. Denn nur das optimale Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung generiert die Energie, die der Körper zur Bewältigung des Alltags braucht. Manager, Politiker, Journalisten – die Gästeliste der METTNAU ist lang.

Seit über 55 Jahren widmen sich erfahrene Ärzte, Sportlehrer und Therapeuten mit Kompetenz und Leidenschaft der Rehabilitation und der Prävention (s. Seite 17-22).

Vollkommene Erholung in der bora.

Mit 8.000 m² ist die bora die größte Saunalandschaft am ganzen Bodensee. Ihre Lage direkt am See macht sie zu einer der schönsten ihrer Art in ganz Europa. Der mit alten Baumbeständen liebevoll gestaltete Saunagarten liegt direkt am See und fügt sich harmonisch ins Naturschutzgebiet ein. In acht verschiedenen Saunen kann man sich entspannen, darunter auch in einem Onsenbad. Um dieses so originalgetreu wie möglich zu gestalten, wurden spezielle Steine direkt aus Japan importiert. Nach dem Saunagang bieten bewachsene Steinduschen, der große Außenpool oder der Bodensee Abkühlung.

bora sauna-bodensee GmbH & Co. KG
Karl-Wolf-Straße 33
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon +49 (0)7732/9406330
info@bora-sauna.de | www.bora-sauna.de

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

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

Wir machen Sie und Ihre Anzeigen mobil!
Seestraße 57 / Radolfzell / www.babelfischmedia.de

Need some shoes?
HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

SSS Tina Laakmann Safran
Bio-Restaurant • Café • Bio-Catering
Löwengasse 22
am Gerberplatz
78315 Radolfzell
Telefon: 07732-130 50 62
Mobil: 0175-634 68 87
info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“
Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir
BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Ob Gelbmöstler, Schweizer Wasserbirne oder Oberösterreichische Weinbirne: Für traditionsreiche Mostbirnensorten kann sich Günther Schäfer begeistern. Mit dem edlen Bodensee-Aperitif „Birnoh“ hat er in seiner Streuobstmosterei in Stahringen ein neues regionales Produkt entwickelt, das nicht nur das Potenzial hat, die wertvollsten Kulturlandschaften Baden-Württembergs in flüssiger Form zu repräsentieren, sondern auch massiv die hochstämmigen, ökologisch besonders wertvollen Streuobstbirnbäume aus ihrem Schattendasein zu holen.

Ihr Erhalt ist Landschaftsschutz pur.



Foto: Kuhnle & Knödler

Landschaftsschutz MIT GENUSS!

Dass es diesen markanten Blickfang großflächiger Streuobstwiesen mit alten hochstämmigen Obstbäumen in der Region um den westlichen Bodensee noch gibt, ist mit ein Verdienst von Günther Schäfer. Gemeinsam mit BUND und NABU entwickelte er in den 70er Jahren, als Behörden den Besitzern hohe Fällprämien für die angeblich so wertlosen Bäume zahlten, um billiges Bauland zu schaffen, eine Strategie. Wer die Giftspritze wegließ und sein Obst zum Keltern brachte, bekam dafür einen deutlich über dem Marktpreis liegenden Lohn. Der promovierte Historiker war landesweit der Erste, der es wagte, diese Strategie als Selbstständiger zu betreiben, und das ökologische, regionale Wirtschaften zu seinem Beruf machte.

Die Radolfzeller Streuobstmosterei gilt als Innovationswerkstatt. Für ihre Spezialprodukte auf Obstsaft- oder Most-Basis heimste sie bereits viele Preise ein. Zunächst keltierte Schäfer sortenreine Obstweine, später erfand er einen spritzigen Cidre und zwei leckere Limonaden auf Apfelsaft-Basis mit dem Namen „brisanti“. Mit ihrer neuesten Marke „Birnoh“ ist es Günther Schäfer und seiner Frau Sabine Seeliger gelungen, die Ästhetik der Streuobstwiesen in hochkonzentrierten Gaumengenuss zu verwandeln. Der 18 %ige Bodensee-Aperitif schmeckt so, wie die großen, knorrigen, alten Birnbäume aussehen: ausgreifend fruchtig und dabei auch kraftvoll und widerständig, d.h. nicht süß wie ein Likör, sondern mit leichtem Gerbstoffton der Streuobstbirnen und dem Sherry-Ton von der Reifung im Holzfass.

Beim „Birnoh“ stehen die komplexen Aromen der alten Birnensorten im Mittelpunkt und regen alle Geschmackssinne an. „Der Birnoh ist sehr arbeitsintensiv. Wir haben lange gebraucht, bis ein Rezept und Herstellungsverfahren gefunden war.“ so Günther Schäfer. „So knorrig die Bäume sind, so widerspenstig sind die Mostbirnen bei der Verarbeitung. In jeder Saison halten sie eine Überraschung bereit und sorgen für eine spannende Inszenierung.“ Das Besondere ist, dass der volle Geschmack des Birnensafts erhalten bleibt – keine Schönung, keine Pasteurisation, kein Zusatz von Wasser wie bei Destillaten – nur reiner Birnenkeltersaft potenziert durch Urdestillat. Günther Schäfer ist sich sicher: Mit dem neuen Jahrgang ist es gelungen, die unverfälschte Wucht zusammen mit der eindringlichen Süße eines Bodensee-Birnensommers in die Flasche zu bannen. Es war für ihn auch höchste Zeit, dem Pineau des Charentes aus der Normandie, dem Sherry aus Andalusien und dem Portwein der Douro-Region einen „geistigen Verwandten“ für Baden-Württemberg aus Birnen an die Seite zu stellen.

„Birnoh“ gibt es übrigens auch in anderen Regionen, wo besonders gutes Streuobst wächst. Drei weitere Keltereien aus dem Heckengäu vom Biosphärenreservat Schwäbische Alb und Naturpark Südschwarzwald haben sich entschlossen, Birnoh nach den strengen Regeln aus Stahringen herzustellen und unter gemeinsamer Dachmarke als landesweite Streuobst-Spezialität zu etablieren. Zu diesem Zweck wurde mit Unterstützung des Landkreises Konstanz die „Birnoh-Gilde“ gegründet.

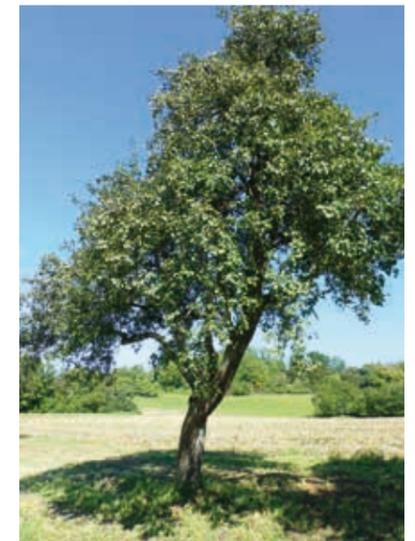


Foto: Marina Kupferschmid

Stahlinger Streuobstmosterei
Dr. Günther Schäfer
Am Bahnhof 7
78315 Radolfzell-Stahringen
Telefon 07738/17 29
info@streuobstmosterei.de
www.streuobstmosterei.de

Text: Marina Kupferschmid
Fotos Birnbaum(früchte):
Stahlinger Streuobstmosterei

!
Geschenkpaket
zu gewinnen
siehe Seite 42

Andreas Ernst
Früchte + Gemüse-Großhandel
(Nachfolge E. Haaga GmbH)
Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse
Holzackstr. 1 · 78224 Singen · Tel. 07731-630 57 · Fax 07731-630 58

Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
Kinder- und Jugendsegelkurs
Segel- und Motorboot-Charter
Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstraße 23 · 78315 Radolfzell
Tel. 07732 971931
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
www.wassersportzentrum-radolfzell.de

Zweirad
MEESS
bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de
Großer Fahrradverleih!
Inh. Bertram Pausch · Höllturmpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828
Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr
Verkauf · Verleih · Reparatur

Joos
2.000 m²
Ausstellungsfläche - **RIESIGE AUSWAHL**
Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 07732 / 823680

Überraschungspaket zu gewinnen
siehe Seite 42



Foto: Kuhnle & Knödler

Vielleicht ist der Name „Hügli“ bei Urlaubern und Gästen noch nicht in aller Munde. Geessen haben dürften die Produkte aus Radolfzell am Bodensee aber wohl die meisten schon. Denn die im gesamten europäischen Raum gefragten Suppen, Saucen, Bouillons, Würzen, Desserts, Halbfertig- und Fertigprodukte des Nahrungsmittelherstellers sind bei vielen Discountern zu finden, oftmals – und deshalb nicht immer gleich erkennbar – als eigens für die Unternehmen hergestellte Handelsmarken. Reformhäuser und Naturkostläden werden mit Bioprodukten der Hügli-Eigenmarken bedient. Unter anderem entwickelt der Nahrungsmittelhersteller Produkte für die Gastronomie. Diese sind Geheimnis und Fundament manch erfolgreicher Küche. So kann es geschehen, dass sogar beim Essengehen auf Reisen immer ein Stück Radolfzell gegenwärtig ist.

Mit über 650 Mitarbeitern von europaweit 1.400 Beschäftigten sind die beiden Werke in Radolfzell größter Produktionsstandort der in acht europäischen Ländern vertretenen Hügli AG mit Sitz in der Schweiz. In den nächsten Monaten will der Konzern mit 26 Millionen Euro die Zukunft dieses wichtigen Standorts sichern.

„Wir bauen hier eine der modernsten Mischfabriken Europas“,

betont Endrik Dallmann, Geschäftsführer von Hügli Deutschland.

Dazu wird das Werk 2 in der Herrenlandstraße erweitert und erhält in diesem Zuge ein zusätzliches vollautomatisches Hochregallager. Statt der aktuell 30.000 Tonnen,



die jährlich im Dreischichtbetrieb produziert werden, sind dann 40.000 Tonnen in täglich zwei Schichten möglich. Auch wird künftig weniger Schwerlastverkehr durch Radolfzell rollen. In Betrieb gehen soll das neue Werk im Herbst 2016.

Was aber hat den Konzern bewogen, ausgerechnet in Radolfzell so viel Geld zu investieren? „Der Standort Radolfzell ist der größte der Hügli-Gruppe, die Sicherung unserer führenden Position als kompetenter Partner unserer Kunden ist uns gerade hier sehr wichtig. Wir produzieren ab Radolfzell für eigene Marken, fremde Marken und Lebensmitteleinzelhandel-Kunden in ganz Europa und werden durch den Bau dieses Trockenmischbetriebes auf dem neuesten Stand der Technik noch leistungsfähiger in Bezug auf Qualität, Menge, Produktionskosten und Geschwindigkeit“, unterstreicht Endrik Dallmann.

HÜGLI

ODER DAS GEHEIMNIS

ERFOLGREICHER

KÜCHE

Hügli-Werksverkauf

Im Vorfeld der Modernisierung hat Hügli seinen Werksverkauf von der Herrenlandstraße auf sein Werksgelände in der Güttinger Straße verlegt. Der Laden-Container befindet sich direkt neben dem seemaxx Factory Outlet Center. Schon immer steht der Werksverkauf auch der Allgemeinheit offen. Hauptsächlich werden dort die selbst hergestellten Eigenmarken angeboten. Das ausgewählte Sortiment umfasst etwa 500 Produkte in Form von Suppen, Soßen, Bouillons, Desserts, Fleischersatzprodukten, Säften, Brotaufstrichen, Müslis und Fertiggerichten.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa bis 16 Uhr

Hügli Nahrungsmittel GmbH
Güttinger Straße 23
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/80 70



Hügli Outlet
Schützenstraße 50
78315 Radolfzell am Bodensee

Text: Marina Kupferschmid | Fotos: Hügli





Text und Fotos: Marina Kupferschmid



Freie Fahrt für ELEKTROautos

STADTWERKE
RADOLFZELL

...immer Ort!
vor

Stadtwerke Radolfzell GmbH
Untertorstraße 7-9
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/8008-90
info@stadtwerke-radolfzell.de
www.stadtwerke-radolfzell.de

Umweltbewusste Autofahrer finden in Radolfzell mehrere Ladestationen für Elektrofahrzeuge. Erst vor kurzem nahm die Stadt in Kooperation mit den Stadtwerken die dritte Station in Betrieb und setzt damit ein weiteres Stück Energiewende um.

Auftanken dauert nur etwa eine halbe Stunde und bietet sich beispielsweise während des Einkaufs an. Ein grünes Schild mit der Aufschrift „Grünen Strom tanken“ weist auf die neue Station hin. Zwei Zapfsäulen befinden sich an der Ladestation – der Strom aus der öffentlich zugänglichen Säule ist kostenlos. Die andere Zapfsäule kann nur von Kunden des Car-Sharing-Angebotes genutzt werden. Der Strom aus beiden Säulen wird von den Stadtwerken bereitgestellt. „Uns ist es wichtig, innovative und ökologische Konzepte zu fördern“, unterstreicht Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Reinhardt. „Dabei steht für uns im Vordergrund, die Mobilität der Zukunft bezahlbar und emissionsfrei aufzubauen und in eine intelligente Energieversorgung zu investieren. Denn ein Elektroauto ist nicht automatisch umweltfreundlich, nur weil es mit Strom betrieben wird. Unsere Ladesäulen am Kundencenter der Stadtwerke und in der Friedrich-Werber-Straße am Parkplatz nahe des Bahnhofs betan-

ken die Fahrzeuge mit Strom aus 100 % Wasserkraftstrom, also völlig CO₂-neutral, und das momentan kostenfrei für alle E-Fahrer!“ Die Stadtwerke Radolfzell selbst haben neben Hybrid-Fahrzeugen mehrere Elektro-Firmenfahrzeuge. Auch die Stadtverwaltung hat als Dienstfahrzeuge zwei Elektroautos angeschafft. Auf deren Heck prangt der knackige Spruch: Vor Ihnen fährt die Energiewende.

Die Investition in eine neue Ladestation soll auch Motivation für die Bürger sein, auf schadstofffreie Antriebsformen beim Auto umzusteigen. Der Anstoß kam von Michael Nowack, der seinen Fuhrpark für das Radolfzeller Car-Sharing um ein Elektrofahrzeug vergrößern und mit der Fahrzeugflotte der Stadtmobil Südbaden aus dem Schattendasein unter dem Parkdeck hervortreten wollte, um von den Bürgern besser wahrgenommen zu werden. Mit diesem Gedanken rannte er bei Klimaschutzmanager Markus Zipf offene Türen

ein, der schon seit Jahren alles daran setzt, in Radolfzell die 2000-Watt-Gesellschaft zu etablieren und dieses Mobilitätskonzept als Koordinator vorantrieb.

Die Stadtwerke Radolfzell indes gehen bereits einen Schritt weiter: Sie unterstützen die Unternehmen bei der Anschaffung und Installation von Elektro-Ladesäulen. So kann nicht nur der firmeneigene Fuhrpark betankt werden, sondern auch die Privatfahrzeuge der Mitarbeiter können während der Arbeitszeit aufgeladen werden. Neben dem Ausbau einer funktionierenden Infrastruktur bieten die Stadtwerke Radolfzell für Kunden eine weitere Möglichkeit der E-Mobilität: In Kooperation mit den Partnern Zweirad Joos und Zweirad Mees erhalten Stromkunden der Stadtwerke bereits seit vier Jahren beim Kauf eines E-Bikes eine Gutschrift von 150 Euro – ein Bonus, der gerne genutzt wird. Also einmal mehr die Möglichkeit, entspannt den Schienerberg hoch zu radeln.



Foto: Julia Theile

Eröffnung der neuen E-Tankstelle: Von links Klimaschutzmanager Markus Zipf, Hansjörg Blender von der KFZ-Innung, Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Reinhardt, Lorenz Thum, Ortsvorsteher von Markelfingen, Stadtmobil-Chef Michael Nowack und Oberbürgermeister Martin Staab.



Kostenloses WLAN in der Radolfzeller Innenstadt

Gute Nachrichten für Bürger und Touristen in Radolfzell:
In Radolfzell können sie kostenlos im Internet surfen.

WLAN ist seit Mitte Juli im öffentlichen Raum in der Innenstadt Radolfzells auf folgenden Straßen, beziehungsweise Plätzen verfügbar: Post-, See- Seetor-, Schützen-, Markthallen-, Höll-, St.-Johannis-Straße, auf dem Marktplatz und am Skaterplatz.



An diesen insgesamt acht Stellen im Stadtgebiet sorgen Antennen für einen optimalen Empfang. Mit Smartphones, Tablets oder anderen mobilen Geräten können die Nutzer auf das Internet zugreifen – rund um die Uhr und ohne Datenbeschränkung. Nach drei Stunden surfen wird allerdings aus Sicherheitsgründen die Verbindung automatisch getrennt. Danach müssen sich die Nutzer neu anmelden.

Und so geht's: WLAN aktivieren, „free key Radolfzell“ antippen und sich mit der E-Mail-Adresse oder der Handynummer anmelden. Ein Content-Filter stellt sicher, dass der Jugendschutz gewahrt wird. Ein weiterer Ausbau des Netzes ist geplant

Umgesetzt wird das Projekt von der Radolfzeller Wirtschaftsförderung in Zusammenarbeit mit einem spezialisierten Anbieter. Die Firma Innerebner aus Innsbruck hat schon in zahlreichen Städten die Projektumsetzung erfolgreich übernommen.

Werbepartner ist die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, die mit vielen attraktiven Angeboten für die Vermarktung zuständig ist.

Individuelle Informationen und Beratung unter: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-500 | info@radolfzell-tourismus.de
www.radolfzell-tourismus.de

Dauerveranstaltungen : Veranstaltungen September 2015

Mittwoch + Samstag 7-13 Uhr
Radolfzeller Wochenmarkt *
Marktplatz Radolfzell
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag 13 Uhr
Geführte Wanderung in der Umgebung
Bahnhofplatz Radolfzell
www.radolfzell-tourismus.de

1. Mai - 18. Oktober 11-17 Uhr
Sonderausstellung
Der Apfel. Das Obst vom Bodensee
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
www.radolfzell.de/stadtmuseum

3. Mai - 2. Oktober
See(h)straßengalerie *
Kunst über der Straße
www.seestrassengalerie.de

17. August - 6. September 15-20 Uhr
Ausstellung im Kunsthäusle, Mettnau *
Gabi und Jochen Müller

Mittwoch, 2. September
Piratenausfahrt mit der Seewiefke
Steg Wassersportzentrum
Zeppelinstraße 23, 14-15.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Telefon
07732/97 19 31
www.wassersportzentrum-radolfzell.de

Donnerstag, 3. September
Geführte Radtour
Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
Seetorstraße 3, 14-18 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Radolfzeller Abendmarkt *
Marktplatz, 16-20 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Nachwächterführung
Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
Seetorstraße 3, 20 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Freitag, 4. September
Mittelalterführung: Da brat mir einer einen Storch!
Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 17 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 5. September
40. Altstadtfest *
Radolfzeller Altstadt, 9-22 Uhr | s.S. 14
www.radolfzell-tourismus.de



Mitsegeln 2½ oder 5 Stunden
Steg Wassersportzentrum
Zeppelinstraße 23
9.30-12 Uhr oder 14-16.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Telefon
07732/97 19 31
www.wassersportzentrum-radolfzell.de

Sonntag, 6. September
Eine Stadtführung im Jahre 1913 – Radolfzell auf dem Weg in die Moderne
Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Sonntagsspaziergang auf der Mettnau
NABU-Zentrum Mettnau
Floerikeweg, 10-11.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Sommerfest mit Frühschoppen der Freiwilligen Feuerwehr Markelfingen
Feuerwehrhaus Markelfingen, 11 Uhr

Jazz Open: Tom Timmler Quartett *
Alte Konzertmuschel, Mettnau, 11 Uhr
www.zellerkultur.de

Promenadenkonzert: Schlossbergmusikanten *
Konzertsegel am See, 20 Uhr
www.radolfzell.de/promenadenkonzerte

Dienstag, 8. September
Naturerlebnis Mettnauspitze
NABU-Zentrum Mettnau
Floerikeweg, 15-17 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Mittwoch, 9. September
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

THEATER
Die Färbe
SINGEN

Juli 2015
Färbegarten
Theatercafé
Montag bis Samstag
ab 16 Uhr geöffnet

Montag, 13. Juli
ab 20.15 Uhr
Jazz Jour Fixe

Dienstag, 28. Juli
ab 19 Uhr
Biergartenfest

August 2015
geschlossen
Theaterferien

(07731) 64646 + 62663
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

METTNAU-Hallenbad:
Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit unter
www.metttau.com/de/therapiezentrum-kurmittelhaus



Veranstaltungen September 2015

Donnerstag, 10. September
Tagestour: Fahr Schiff und radle
 Schiffsanlegestelle Radolfzell, 9.15 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Rund um den Apfel
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 14.30-16 Uhr
www.radolfzell.de

Radolfzeller Abendmarkt *
 Marktplatz, 16-20 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de



Freitag, 11. September
Kinderstadtführung *
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 11-12.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Scheffelführung:
Josef Victor von Scheffel lädt ein!
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 18.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 12. September
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Oktoberfest Sportverein Liggeringen *
 Torkel Liggeringen,
 Bodanrückstraße 17, 16 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Sa, 12. und So, 13. September
Stahinger Dorffest *
 Bahnhofplatz
 Samstag ab 18.30 Uhr
 Sonntag ab 11 Uhr

Sonntag, 13. September
Wochenend-Tagesradtour
 Bahnhof Radolfzell, Gleis 5, 7.40 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Der Anbruch der Moderne:
Öffentliche Führung zur Industrialisierung in Radolfzell
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 10-12 und 14-15 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Mittwoch, 16. September
Kulturhistorischer Rundgang durch die Gassen der Radolfzeller Altstadt
 Stadtmuseum Radolfzell, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Donnerstag, 17. September
Geführte Radtour
 Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
 Seetorstraße 3, 14-18 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 19. September
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Sonntag, 20. September
Wochenend-Tagesradtour
 Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
 Seetorstraße 3, 9 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Herbst- und Weinfest des Narrenvereins Welsbart *
 Mindelseehalle Möggingen
 Schulstraße, 11 Uhr

Jazz Open:
Eberhard Budziat Bigband Project *
 Alte Konzertmuschel, Mettnau, 11 Uhr
www.zellerkultur.de

18. Mostfest des Fördervereins Bengelschiesser-Zunft *
 Hinter dem Rathaus
 Rathausstraße 3, Böhringen, 11 Uhr

Öffentliche Führung im Streuobst-Sortengarten Möggingen
 Streuobst-Sortengarten beim Friedhof
 Möggingen, 16 Uhr

Promenadenkonzert: Stadtkapelle *
 Konzertsegel am See, 17 Uhr
www.radolfzell.de/promenadenkonzerte

Dienstag, 22. September
Naturerlebnis Mettnauspitze
 NABU-Zentrum Mettnau
 Floerikeweg, 15-17 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Mittwoch, 23. September
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Donnerstag, 24. September
Tagestour: Fahr Schiff und radle
 Schiffsanlegestelle Radolfzell, 9.15 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Lesung: „Bei uns zuhaus' im Apfelbau – eine Apfelmessgeschichte“
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 15-17 Uhr
www.radolfzell.de

Freitag, 25. September
Rolf Miller: Alles andere ist primär
 Milchwerk Radolfzell
 Einlass 19 Uhr, 20-22 Uhr
www.radolfzell.de

Samstag, 26. September
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Irischer Liederabend Atelier „Die Werkstatt“
 Singener Straße 15, Böhringen, 20 Uhr

Sonntag, 27. September
Eine Stadtführung im Jahre 1913 – Radolfzell auf dem Weg in die Moderne
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Verkaufsoffener Sonntag *
„Musik uff de Gass“
 Radolfzeller Innenstadt bis seemaxx
 12.30-17.30 Uhr | s.S. 13
www.herzlich-einkaufen.de



Veranstaltungen Oktober 2015

Donnerstag, 1. Oktober
Nachwächterführung
 Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
 Seetorstraße 3, 19 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Donnerstag, 1.-Freitag, 9. Oktober
Mönche und Schüler im WELTKLOSTER Radolfzell bei Sandmandala und Kunst-Performance

Auf ihrer Reise durch verschiedene Städte Deutschlands kommen vier Mönche aus Ladakh in Indien auch ins WELTKLOSTER nach Radolfzell. Ihr Thema ist die Erstellung eines Sandmandalas, eine seit Jahrhunderten angewandte Meditationspraxis in den Klöstern Tibets, die höchste Konzentration und innere Sammlung erfordert. Es symbolisiert unter anderem die Vergänglichkeit allen Lebens und Loslösung von der materiellen Welt. Die Mönche legen im WELTKLOSTER ein vielfarbiges Sandmandala, das im Abschlussritual wieder zerstört wird. Lehrer und Schüler der Schlossschule Gaienhofen befassen sich ebenfalls mit dieser Mandala-Form und setzen sich während der Radolfzeller Kulturnacht am 3. Oktober in einer Kunst-Performance mit dem Thema Vergänglichkeit auseinander.
www.weltkloster.de

Freitag, 2. Oktober
11. Kulturnacht *
 Gesamtes Stadtgebiet Radolfzell und Ortsteile, 18-24 Uhr | s.S. 10
www.radolfzell.de



ERSTMALIG auch in den Ortsteilen Böhringen, Liggeringen und Markelfingen.

Samstag, 3. Oktober
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Suserfest der Narrenzunft Seifensieder *
 Rostiger Anker, Markolfstraße 5
 Markelfingen, 11 Uhr

Sonntag, 4. Oktober
Sonntagsspaziergang auf der Mettnau
 NABU-Zentrum Mettnau
 Floerikeweg, 10-11.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Donnerstag, 8. Oktober
Nachwächterführung
 Treffpunkt vor dem Stadtmuseum
 Seetorstraße 3, 20 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 10. Oktober
Herbstfest des Musikverein Liggeringen
 Litzelhardthalle Liggeringen
 Litzelhardtweg, 18 Uhr

Konzert des Gesangsvereins Liederkranz
 Markolfhalle Markelfingen
 Pirminweg 5, 19.30 Uhr

Sonntag, 11. Oktober
Gallusfest mit Herbst- und Schlachtfest
 Feuerwehrhaus Möggingen, 11.30 Uhr

Dienstag, 13. Oktober
Naturerlebnis Mettnauspitze
 NABU-Zentrum Mettnau
 Floerikeweg, 15-17 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 17. Oktober
Herbstkonzert des Akkordeon-Orchester Radolfzell
 Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr
www.radolfzell.de

Sonntag, 18. Oktober
Natura Trail-Führungen
 NaturFreundeHaus, Radolfzeller Straße 1
 Markelfingen, 10-13 Uhr
www.nfhd.de

Freitag, 23. Oktober
Führung: Der hohe Norden zu Gast am See
 NABU-Zentrum Mettnau
 Floerikeweg, 14 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Samstag, 24. Oktober
Stadtführung auf den Spuren Radolfs'
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 10.30 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Halloweenparty des Fanfarenzug
 Litzelhardthalle Liggeringen
 Litzelhardtweg, 20 Uhr

Sonntag, 25. Oktober
Wimplerfest des Musikverein Güttingen
 Buchenseehalle Güttingen
 Badener Straße 30, 11.30 Uhr
Kindermusical „Felicitas Kunterbunt“
 Markolfhalle Markelfingen
 Pirminweg 5, 16 Uhr

Stella's Morgenstern
 Zeller Kulturzentrum
 Fürstenbergstraße 7a, 18-20 Uhr
www.zellerkultur.de

Dienstag, 27. Oktober
Naturerlebnis Mettnauspitze
 NABU-Zentrum Mettnau
 Floerikeweg, 15-17 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Geführte Wanderung in der Umgebung
 Bahnhofsplatz Radolfzell, 13 Uhr
www.radolfzell-tourismus.de

Alle Informationen und weitere Termine unter www.radolfzell-tourismus.de

* Eintritt frei

BUCH GREUTER
 AUSWAHL ENTSPANNUNG ATMOSPHERE
 BUCHGENUSS SERVICE LESEPASS

Buch Greuter Radolfzell
 Schützenstraße 11
 78315 Radolfzell
 Tel. 07732-940899-0
 radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
 Heppstraße 17
 78324 Singen
 Tel. 07731-8769-0
 mail@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
 Baleschstraße 24
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461-9605-0
 tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

'zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer „genüsslichen“ Preise:

- 1 x Felchen-Menü in der Bürgerstube Radolfzell für 2 Personen
- 1 x Geschenkpaket „Birnoh“
- 1 x Überraschungspaket von der Firma Hügli

GEWINNSPIELFRAGE: Zum wievielten Mal findet am 5. September 2015 das Altstadtfest Radolfzell statt?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. Oktober 2015 an zeller@radolfzell-tourismus.de. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Texte und Foto: Miriam Lambek

Randnotiz:

In dringenden Fällen: Nette Toilette

An vielen Orten sind öffentliche Toiletten Mangelware und ein strahlender Urlaubstag kann durch ein dringendes Bedürfnis nur halb so schön sein. Abhilfe schafft in Radolfzell bereits seit 2004 die „Nette Toilette“.



Das Konzept ist genial einfach und bundesweit sehr erfolgreich: Mehrere gastronomische Betriebe, öffentliche Einrichtungen und private Institutionen stellen ihre Toiletten zu ihren Öffnungszeiten der Allgemeinheit zur Verfügung.

Die Erfahrungen aus den vergangenen Jahren sind durchweg positiv und das Angebot wird von Touristen, aber auch von der Bevölkerung gerne genutzt. In Radolfzell stehen fünfzehn Stellen zur Verfügung. Der „Nette Toilette“-Flyer der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH enthält alle Adressen, Öffnungszeiten und eine Karte zur Orientierung und ist erhältlich in der Tourist-Information, im Bürgerbüro, den Banken und vielen öffentlichen Stellen in der Stadt.

www.radolfzell-tourismus.de | www.nette-toilette.de

Digitale Gestaltungs GmbH

DORNER

FIRMENSCHILDER
FAHRZEUGBESCHRIFTUNG
LEITSYSTEME
DISPLAYS
MESSEBESCHRIFTUNG
WERBEPLANEN + BANNER
BERATUNG + ENTWURF
DIGITALDRUCK
TEXTILDRUCK

Karl-Bücheler-Str. 4 Radolfzell Tel. 07732-13539
www.dorner-werbung.de

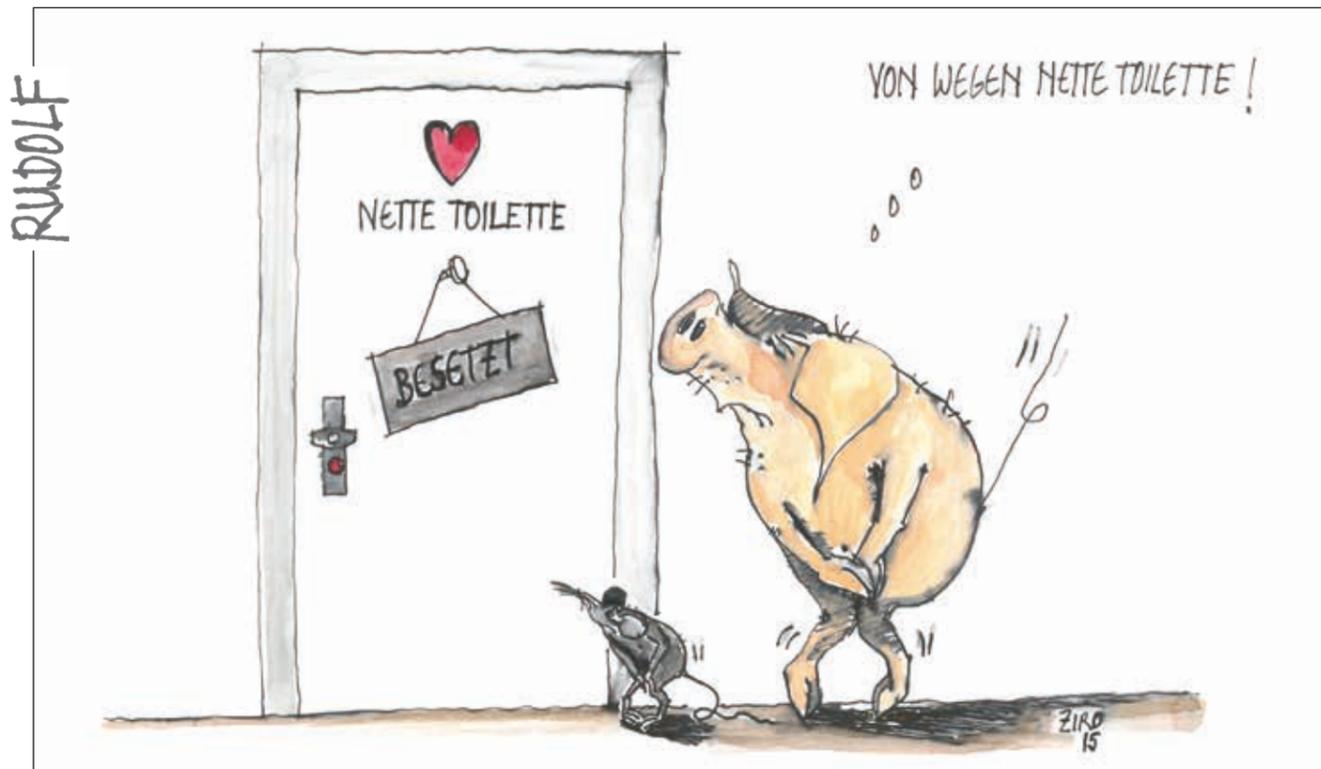
MUSEUM LINDWURM
STEIN AM RHEIN

Zeitreise

Museum Lindwurm, Stein am Rhein:
Tauchen Sie ein in den Alltag um 1850!
www.museum-lindwurm.ch
März bis Oktober täglich von 10 bis 17 Uhr

Radolfzell am Bodensee
'zeller
magazin 2015

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 31. August 2015.
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

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

* Gegenüber der ehemaligen unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers.



seemaxx –
das Outlet Center
am Bodensee

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!



Mehrwertsteuer-Rückerstattung
für unsere Schweizer Kunden.



Preisvorteil*
bis zu
70%

TOMMY HILFIGER

camel
ACTIVE

MARC
ART OF WALKING

felina

DOCKERS
SAN FRANCISCO

GERRY WEBER

TOM TAILOR
EST. 1963

MILANO
ITALY

uncover

CALAMAR

KENNEL & SCHMENGER
SCHUHMANIFAKTUR

Levi's



OTTO KERN

CHEVY
SPORTSWEAR

FRIEDA & FREDDIES®
NEW YORK

pierre cardin

Mo-Sa, 10-19 Uhr · Schützenstraße 50 · 78315 Radolfzell
Telefon +49 (0) 7732-940 999 30 · www.seemaxx.de