

Radolfzell am Bodensee

# zeller

magazin

2016  
Januar - Februar



**FASNACHT 2016**

175 Jahre Narrizella Ratoldi

**KLETTERWERK**

Für Aufsteiger und Mutige

**KABARETTWINTER**

mit Stars und Newcomern



**METTNAU**

inkl. METTNAU-Magazin



Wir wünschen den Lesern  
des ´zeller magazins ein  
gesundes und erfolgreiches Jahr 2016!



## Liebe Leserinnen und Leser,

kennen wir nicht alle das aufregende Gefühl der Vorfreude auf den Urlaub? Je länger, desto besser. Der Jahresbeginn ist deshalb die ideale Zeit, die schönsten Wochen des Jahres zu planen. Wir, die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, präsentieren uns gemeinsam mit unseren Partnern „seemaxx“, „METTNAU“ und „bora hot spa resort“ vom 16. bis 24. Januar 2016 auf der weltweit größten Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit, der CMT 2016 in Stuttgart. Viel Neues erwartet Sie in diesem Jahr in Radolfzell am Bodensee, angefangen von zusätzlichen Bettenkapazitäten. Zwei neue Hotels werden in diesem Jahr eröffnen und die METTNAU-Kur stellt ein weiteres Gästehaus fertig. Natürlich ist Wasser das zentrale Thema für einen erlebnisreichen Urlaub in Radolfzell am Bodensee, doch es gibt noch viele andere gute Gründe, hier zu jeder Jahreszeit abwechslungsreiche Ferien zu machen. Am beschaulichen Untersee gelegen, mit einer großen Angebotsvielfalt in den Bereichen Natur, Erlebnis, Umwelt und

Gesundheit ausgestattet, lädt die Stadt in eine feine Region ein, in der sich Urlaub stressfrei ohne Auto verbringen lässt. Von der aus alle Sehenswürdigkeiten der Bodenseeregion durch ein gut ausgebautes Zug- und Bussystem problemlos erreichbar sind, auch in Kombination mit dem Schiff. Wo die gratis Gästekarte mit freier Fahrt im regionalen Verkehrsverbund ein doppelter Gewinn ist. Lesen Sie in dieser Ausgabe mehr von dieser Stadt, die mit einer „fünften Jahreszeit“ die Seele vieler Menschen erwärmt, mit vielen Besuchern der renommierten 40. Naturschutztage am Bodensee bewegt ins neue Jahr startet, aber auch Raum gibt, damit Körper und Geist zusammenfinden können.

In diesem Sinne wünschen mein Team und ich Ihnen eine spannende Lektüre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand auf der CMT.

Jürgen Schmid, Geschäftsführer der  
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH



FOTOS KUHNLE & KNÖDLER | FOTO KLEIN TSR GMBH

## Impressum

**'zeller Magazin:** Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 1/16, 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:** Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal  
**RUDOLF:** Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de  
**Satz und Gestaltung:** hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen  
**Druck:** Nino Druck GmbH, Neustadt/Wstr.  
**Titelfoto:** METTNAU  
**Texte und Fotos:** Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 2016. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

## Inhalt

|  |       |
|--|-------|
| Editorial   Inhalt   Impressum                       | 3     |
| Fernsehanwalt Ingo Lenßen                            | 4     |
| Fasnachts-Impressionen eines Erznarren               | 6     |
| Zeller Fasnacht – Termine 2016                       | 8     |
| Hört, Ihr Herrn und lasst Euch sagen                 | 9     |
| Hmmh ... ein Dünnele geht noch                       | 10    |
| Radolfzeller Rundgang – Teil 5                       | 12    |
| Zum Vormerken: Themensonntage 2106                   | 13    |
| Mundwerklieder: Betty O im Gespräch                  | 14    |
| Kabarett-Winter 2016                                 | 15    |
| Wachsendes Shopping-Erlebnis                         | 16    |
| Urlaub ohne Auto                                     | 18    |
| <b>Die METTNAU –</b>                                 |       |
| <b>das Gesundheitszentrum am Bodensee</b>            | 19-24 |
| Bürgerstiftung                                       | 25    |
| Stadtmuseum: Einzigartiges und Nachdenkliches        | 26    |
| Südwestdeutsche Philharmonie – Konzertreigen         | 27    |
| 'zell mal 4: Zeit für Gemütlichkeit – Kaffee und Tee | 28    |
| Kletterwerk – Für Aufsteiger und Mutige              | 30    |
| Natur, Erlebnis, Umwelt & Gesundheit                 | 32    |
| Besuchen Sie uns auf der CMT Stuttgart               | 33    |
| 40 Jahre Naturschutztage am Bodensee                 | 34    |
| Die Leichtigkeit für Weltklasse                      | 36    |
| Neues Gewerbegebiet entsteht                         | 37    |
| Glasfasernetz stärkt die Wirtschaft                  | 38    |
| Veranstaltungen Januar-Februar                       | 40-41 |
| Gewinnspiel   Randnotiz   RUDOLF                     | 42    |

**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



„Ich liebe meine  
Wahlheimat“

## Fernsehanwalt Ingo Lenßen

über Prioritäten, Leidenschaft und Engagement

Fernsehanwalt Ingo Lenßen – auch im richtigen Leben Rechtsanwalt – kommt aus dem Rheinland. Seine „Heimat“ hat er aber am Bodensee gefunden. Oft kommt er nach Radolfzell, denn er weiß das große kulinarische Angebot internationaler Restaurants zu schätzen. Soziales Engagement zeigt er seit vielen Jahren beim Vorlesetag an der Grundschule im Radolfzeller Ortsteil Stahringen.

An der schmalen, unscheinbaren Einfahrt wäre ich fast vorbei gefahren. Als ich einbiege, führt sie zu einem hellen und lichtdurchfluteten Anwesen. Über einen Kiesweg entlang seines Wohnhauses gelange ich zur Kanzlei von Rechtsanwalt Ingo Lenßen. Hier in Bodman-Ludwigshafen hat er sich vor zwanzig Jahren niedergelassen.

### Auf Sendung

Ingo Lenßen ist nicht nur Anwalt, sondern vor allem aus dem Fernsehen bekannt. 1961 in Krefeld geboren, studierte er Rechtswissenschaften in Konstanz und Europarecht an der Universität Saarbrücken. Im Jahre 1990 ließ er sich als selbstständiger Rechtsanwalt in Meersburg nieder. Der Fachanwalt für Strafrecht beschäftigt sich ebenso mit Fragen zum Erbrecht wie auch zum Familienrecht. Ein Allrounder? „Nein.“, antwortet er. „Ich

kann sicherlich zu vielen Themen Fragen beantworten, verweise aber lieber auf eine fachanwaltlichen Rat.“ Heute ist er Sozius der Anwaltskanzlei Lenßen & Partner in Ludwigshafen am Bodensee. Mandanten zu vertreten macht aber nur noch etwa 30 Prozent seines Arbeitslebens aus. Seit er im Jahre 2002 als Anwalt in der Sendung „Richter Alexander Hold“ erste Fernsehserien erfahrung sammelte, ist er wohl zum bekanntesten Fernsehanwalt Deutschlands avanciert. Er spielte unter anderem in der SAT1-Serie „Lenßen und Partner“ und beriet Menschen im Info- und Service-Magazin „Lenßen klärt auf“, das mittlerweile in die dritte Staffel geht. Sein neuestes Projekt „Lenßen live“ ist eine ganz besondere Herausforderung. „Eine Stunde, ein Mann, eine Kamera.“, sagt er im Stakkato-Tonfall und erklärt schließlich lachend: „Das Konzept der Sendung ist wirklich eine Herausforderung. Wir sind live auf Sendung und haben eine Stunde lang die Hot-



TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO KATRIN ZEIDLER

line für unsere Anrufer geöffnet, die eine kostenlose und kurze Einschätzung zu einem Rechtsfall wollen. Ich weiß vorher nie, worum es geht, muss dabei genauso spontan wie fachlich korrekt sein. Wir verstehen unsere Sendung als eine Art juristische Lebensberatung.“ Ob er nicht Angst davor habe, sich dabei auch einmal zu blamieren, frage ich. „Nein, mir war von Anfang an klar, dass ich dazu stehen werde, wenn ich etwas nicht weiß. Mir ist es wichtig, authentisch zu sein und den Leuten einen vernünftigen Rat zu geben.“ Sein Bekanntheitsgrad beschert ihm täglich sehr viele Anfragen aus ganz Deutschland. Fast alle lehnt er ab. Wegen seines Promi-Status brauche ihn keiner zu konsultieren. Er hat seine Prinzipien und sagt: „Ein Anwalt gehört in seine Region. Ich liebe meine Wahlheimat und fühle mich den Menschen hier verbunden.“

### **Prioritäten und Familie**

Ingo Lenßen ist sich bewusst: Wer im Fernsehen ist, steht in der Öffentlichkeit. Es nervt ihn nicht, wenn ihn Leute auf der Straße ansprechen und einen juristischen Rat erfragen. Er sei immer freundlich, gebe kurze Einschätzungen, antworte gern. Nur wenn er mit seiner Frau und seinem 15jährigen Sohn unterwegs ist, dann wolle er möglichst privat bleiben. Ingo Lenßen ist im Interview sehr spontan, direkt, auf den Punkt kommend. Als er von seiner Familie spricht, wird seine Stimme weich, er zögert kurz, will nicht zu viel preisgeben. Privat ist eben privat. Auf die Frage, ob er bei seinem Arbeitsalltag und den vielen Drehterminen überhaupt noch Zeit für seine Familie finde, antwortet er: „Ja. Das ist mir ganz wichtig. Sie gibt mir Ruhe, Kraft und eine Rückzugsmöglichkeit.“ Zu seinem Sohn habe er eine ganz enge Bindung,

unternehme immer noch viel mit ihm, unterstütze ihn, insbesondere beim Golfen, eine gemeinsame Leidenschaft von Vater und Sohn. Ungläubig hake ich nach: „Nun, irgendwas wird doch auf der Strecke bleiben. Auch ihr Tag hat doch nur vierundzwanzig Stunden.“ Sein Familienleben und seine Arbeit stünden an erster Stelle. Einen Freundeskreis zu pflegen wäre das, was er nicht zu leisten vermag. „Für Freunde werde ich mir erst wieder Zeit nehmen, wenn mein Sohn aus dem Haus ist“, lautet seine klare Antwort.

### **Leidenschaft und Sport**

Im Jahr 1987 arbeitete Ingo Lenßen für ein halbes Jahr in einem Anwaltsbüro in Rio de Janeiro. Was ihn nach Brasilien zog, erklärt er: „Ich war schon immer begeistert von der brasilianischen Musik. Samba, Bossa Nova, Musiker wie João Gilberto, Tom Jobim. Ich dachte: Das Land, aus dem diese Musik herkommt, das ist einfach meins.“ Auch heute noch ist der Rechtsanwalt mehrmals pro Jahr in Brasilien, fungiert als Spielerberater für brasilianische Fußballer, die er in Zweit- und Drittligavereine vermittelt, kümmert sich um ihre Verträge, ist ihr Ansprechpartner in Deutschland. „Die Mentalität der Brasilianer ist, mit dem Herzen zu denken, leidenschaftlich zu sein. Aber das reicht nicht. Ich unterstütze die Spieler dabei, Kopf und Herz miteinander zu verbinden.“, erzählt er. Sport hatte für Ingo Lenßen schon immer einen hohen Stellenwert. Als Jugendlicher spielte er erfolgreich Eishockey in der Jugendmannschaft beim Krefelder e.V. Dort entdeckte er auch den Sport, der ihn bis heute begleitet, das Golfen. Ingo Lenßen erzählt: „Ich saß damals, als ich noch in Krefeld spielte, zusammen mit Kanadiern in der Umkleidekabine, die von ihrem Handicap beim Golfen erzählten. Ich habe das belächelt und meinte, dass das doch kein richtiger Sport sei. Na, und dann habe ich es eben selbst ausprobiert und seitdem hat mich das Golfen nicht mehr losgelassen.“

### **Engagement und Markenzeichen**

Ingo Lenßen engagiert sich in unterschiedlichen sozialen Projekten. Er ist unter anderem Schirmherr für „Respect Yourself“, setzt sich gegen Drogen ein, unterstützt den Jugendzivilcouragepreis, ist Schirmherr für den Singener Zivilcouragepreis und beteiligt sich regelmäßig am bundesweiten Vorlesetag, indem er in der Grundschule Stahringen liest. Er ist sich der Wirkung seiner dunklen, warmen Stimme durchaus bewusst und hat als Sprecher eine Märchen-CD auf den Markt gebracht. Ingo Lenßen ist eine Persönlichkeit mit hohem Wiedererkennungswert, auch optisch. Sein gewirbelter Bart und das im Nacken längere Haar gehören zweifelsohne dazu. Was der Bart für ihn bedeutet, erklärt er: „Ich war immer ein großer Fan der Musketiere, liebe Balzac. Mein Bart ist eine Hommage an den großen Schriftsteller.“ Ich schaue Ingo Lenßen an, und wirklich, ich könnte ihn mir gut mit Mantel und Degen vorstellen. Er kämpft zwar nicht gegen den Kardinal, sehr wohl aber für die Rechte der Menschen.

---

» Rechtsanwalt Ingo Lenßen ist als Rechtsanwalt, TV-Anwalt, Moderator Sprecher und Autor tätig. Außerdem betreibt er die Internetplattform „Advopedia“. Hier beantwortet er online gestellte Fragen aus den Bereichen Recht und Rechtsberatung. Seine neue Sendung „Lenßen live“ läuft immer mittwochs um 21.05 Uhr auf SAT1 Gold.

# Fasnachts- Impressionen eines ErzNarren

Es riecht nach Schnee. Angestrahlt vom Fackelschein durchbrechen die weißen Gewänder die Dunkelheit. Der Lärm von Räschen und scheppernden Kochdeckeln ringt mit der Musik der Narren. „Heut goht d'Fasnet a, morgge kummt de Lumpemaa!“ Die Fasnacht ist geweckt und schüttelt ihre trägen Glieder.

Frühmorgens mach ich mich am „Schmutzige Dunschtig“ auf den Weg zum Gasthaus Kreuz. Dort auf der Straße treffen sich die Narren der Narrizella Ratoldi, um anschließend die Schulen und Kindergärten zu besuchen. Von weitem leuchtet es mir schon gelb und rot entgegen. Es sind die Hansele, die sich bereits recht zahlreich versammelt haben. Die Morgensonne taucht die ohnehin farbenfrohe Gesellschaft in sanftgelbe Töne. In manchen Narren Gesichtern zeichnet sich noch die lange Nacht des Hemdglonkers ab, doch scheint dies der Fröhlichkeit keinen Abbruch zu tun.

Die ersten Schnitzwüiber erreichen den Treffpunkt. Es werden schnell noch die Körbe gefüllt, damit die Kinder auch reichlich mit Süßem beschenkt werden können. Schon hört man von weitem die Klänge der herannahenden Narrenmusik, nun kann es nicht mehr lange dauern bis sich der Tross in Bewegung setzt. Schnitzwüiber, Schulerbuebe, Hansele, Schlegel-Beck Fanfarenzug und Kappedeschle machen sich bereit. Der „Narrebolizei“ gibt mit seiner Narrenschelle das Zeichen zum Abmarsch.

Erste Station ist der Kindergarten St. Josef, dort werden die Narren schon freudig von den Kindern erwartet. Mit großem Getöse und alten Narrenversen bewegt sich die Narrenschar in den Innenhof. Es ertönt der Narrizella-Marsch. Bei genauem Hinsehen bemerkt man das ein- oder andere Kind, dass sich hinter dem Rockzipfel einer Kindergärtnerin oder Mutter versteckt hat und ängstlich, misstrauisch oder zumindest etwas unsicher erst einmal von weitem die neue Situation beobachten will. Nun werden die Narren beschenkt. Die Kinder haben gebastelt und überreichen freudig ihre Gaben.

Schon bald naht der Abschied, denn schließlich warten noch viele andere auf die Ankunft der Narren. Nächste Station ist das Carl Duisberg Centrum, eine Fremdsprachenschule für Schüler aus aller Welt. Im größten Raum spielt die Narrenmusik auf und unterhält Afrikaner und Chinesinnen, Japaner und Süd- und Nordamerikanerinnen. Mit großen Augen staunt die Weltgemeinschaft und macht immer und immer wieder Fotos von den merkwürdigen Wesen mit den rot-gelben Stoffflicken oder von den lachenden Gesichtern der Klepperle-Narros.



Lange aufhalten können sich die Narren dort nicht, auch wenn manch ein Narr von den hübschen Studentinnen recht angetan zu sein scheint. Es wartet die Königsdisziplin der Schnitzwüiber und Schulerbuebe: die Schülerbefreiung in der Teggingerschule! „Hoorig, hoorig, hoorig isch de Hund und wenn de Hund it hoorig isch, denn isch er au it gsund!“ brüllen die mächtigen Gestalten mit Drahtsiebmaske und die Schulerbuebe untermalen das Ganze klangvoll mit ihren Klepperle. Die Kinder stimmen ein und so wird ein Klassenzimmer nach dem anderen leergefegt. Die Lehrer verlieren ihre Zuständigkeit und die verkleideten Schüler schließen sich den Narren an um gemeinsam in Richtung Marktplatz zu ziehen. Dort wartet schon aufgeregt der Oberbürgermeister, der nun die Herrschaft über die Stadt an die Narren abgeben muss. Kaum hat sich alles auf dem Marktplatz verlaufen, setzt sich der Narrenbaum, von den Kindern gezogen, in Bewegung und füllt gleich am Nachmittag wieder die Innenstadt. Wenn die Holzhauser ihr Werk endlich vollbracht haben und der Baum sicher steht, kann endlich von allen Narren lauthals und freudig gerufen werden: „Etzt stoht de Narrebomm!“. Obwohl es nun bald dämmt, verlassen viele den Ort nicht mehr. Nun wird auf die Altstadthexen gewartet, die bei Dunkelheit den Marktplatz bengalisch ausleuchten und das „Monsterkonzert“ einläuten, dass den Abschluss des Haupttages der Radolfzeller Fastnacht bildet.

(Auszug aus dem neuen Buch von Michael Fuchs, siehe rechts)



FOTO KUHNLE & KNÖDLER



## 175 Jahre Narrizella Ratoldi

Radolfzell ist eine der Hochburgen der schwäbisch-alemannischen Fasnacht. Hier erlebt man noch altüberlieferte Bräuche wie das „Kleppern“ oder „Schnurren“. Fasnacht ist hier für viele Menschen eine Lebenswurzel, ein Bindeglied zu ihrer Heimat, oftmals das wichtigste Fest im Jahresreigen.

Bereits vor den eigentlichen tollen Tagen vom 2. bis 8. Februar tobt an den Wochenenden bei vielen Fasnachtsveranstaltungen der Zünfte in der Kernstadt – Narrizella Ratoldi und Froschenzunft – das Leben wie auch bei den Zünften in den Ortsteilen. Angesichts des 175. Jubiläums der Narrizella Ratoldi gilt es, sich besonders den Fasnachtsmontag, 8. Februar, vorzumerken. Epizentrum der närrischen Geburtsfeier ist der Marktplatz, wo sich 2.000 Hästräger befreundeter Zünfte mit einer Vielfalt an Masken ein Stelldichein geben werden. Näheres unter

[www.narrizella-ratoldi.de](http://www.narrizella-ratoldi.de)



Lesestoff zum Thema bietet das rechtzeitig zum Jubiläum neu erschienene Buch „Radolfzeller Fasnacht – Zur Geschichte einer langen Tradition“ von Kulturwissenschaftler Michael Fuchs, auch Präsident des Fasnachtsmuseums Schloss Langenstein.

# Zeller Termine Fasnet 2016

## Januar

### Dienstag, 5. Januar

**Ausstellungseröffnung „Unikum“**  
175 Jahre Narrizella Ratoldi  
Stadtmuseum

**Eröffnung Fotoausstellung  
„Radolfzeller Fasnacht in Bildern“**  
Stadtbibliothek, 19 Uhr

### Mittwoch, 6. Januar

**Traditioneller Männerfrühschoppen**  
Narrizella Ratoldi  
Friedrich-Hecker-Gymnasium, 10.30 Uhr

### Frauenfrühschoppen

Narrizella Ratoldi  
Scheffelhof Radolfzell, 11 Uhr

### Traditioneller Dreikönigsfrühschoppen

Froschenzunft Radolfzell  
Mehrzweckhalle Böhringen, 11 Uhr

### Mittwoch, 13. Januar

**Museumscafé: Fasnacht nach 1945**  
Lichtbildervortrag von Michael Fuchs  
Stadtmuseum, 15 Uhr

### Donnerstag, 21. Januar

**Vortrag „Radolfzeller Fasnacht zur Zeit  
der Badischen Revolution“**  
von Michael Fuchs  
Stadtbibliothek, 19.30 Uhr

### Freitag, 22. Januar

**Bunter Abend**  
Narrenzunft Seifensieder  
Markolfhalle Markelfingen, 19.30 Uhr

### Bunter Abend

Narrenverein Welsbart  
Mindelseehalle Möggingen, 19.30 Uhr

### Samstag, 23. Januar

**Bunter Abend**  
Narrenzunft Seifensieder  
Markolfhalle Markelfingen, 19.30 Uhr

### Bunter Abend

Narrenverein Welsbart  
Mindelseehalle Möggingen, 19.30 Uhr

### Freitag, 29. Januar

**Lesung „Radolfzeller Fasnacht im  
Nationalsozialismus“**  
von Michael Fuchs  
Stadtbibliothek, 19 Uhr

### Bunter Abend

Schoofwäscher  
Homburghalle Stahringen, 19.30 Uhr

### Samstag, 30. Januar

**Fasnachtsführung durch das Zunfthaus  
der Narrizella Ratoldi**  
Kaufhausstraße 2, 15.30 Uhr

### Narrenspiegel

Narrizella Ratoldi  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

### Bunter Abend

Narrenverein Moofanger  
Litzelhardhalle Liggeringen, 20 Uhr

### Sonntag, 31. Januar

**Narrenspiegel**  
Narrizella Ratoldi  
Milchwerk Radolfzell, 14 Uhr und 20 Uhr

### Bunter Abend

Schoofwäscher  
Homburghalle Stahringen, 19.30 Uhr

## Februar

### Montag, 1. Februar

**Narrenspiegel**  
Narrizella Ratoldi  
Milchwerk Radolfzell, 14 und 20 Uhr

### Dienstag, 2. Februar

**Museumscafé: Das Unikum – bekannte  
Persönlichkeiten der Radolfzeller  
Fasnacht**  
Lichtbildervortrag von Michael Fuchs  
Stadtmuseum, 15 Uhr

### Mittwoch, 3. Februar

**Hemdglonkerumzug**  
Altstadt, 19 Uhr  
Preiskleppern Scheffelhof, 20 Uhr

### Donnerstag, 4. Februar

**Schmutziger Dunnschtig**  
Radolfzeller Altstadt und Ortsteile

### Freitag, 5. Februar

**Kindernarrenbaum-Stellen am seemaxx**  
mit Umzug, ab Seetorplatz, 10.30 Uhr

**Fasnachtsführung durch das Zunfthaus  
der Narrizella Ratoldi**  
Kaufhausstraße 2, 15.30 Uhr

### Samstag, 6. Februar

**Jubiläumssball, Motto „Rummelplatz“**  
Narrizella Ratoldi  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

### Narrenspiegel

Bengelschiesser-Zunft  
Mehrzweckhalle Böhringen, 20 Uhr

### Kinderball

Froschenzunft Radolfzell  
Scheffelhof, 14 Uhr

### Sonntag, 7. Februar

**Großer Fasnetsumzug mit  
Maskenprämierung**  
Radolfzeller Innenstadt, 13 Uhr

### Zunftball

Froschenzunft Radolfzell  
Scheffelhof, ab 19.30 Uhr

### Montag, 8. Februar

**Jubiläumstreiben mit 2.000 Hästrägern**  
175 Jahre Narrizella Ratoldi  
Altstadt ganztägig,  
Sternmarsch, 11 Uhr

### Dienstag, 9. Februar

**Fasnachtsverbrennung**  
Marktplatz Radolfzell, 19 Uhr

### Mittwoch, 10. Februar

**Aschermittwoch: Fastenmesse**  
Münster ULF, 19 Uhr

**i** Alle Informationen unter  
[www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) und  
[www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)





TEXT MARINA KUPFERSCHMID  
FOTO MIRIAM LAMBEK

## Hört, Ihr Herrn und lasst Euch sagen ...

An manchen Abenden meint man, in Radolfzell sei die Zeit stehengeblieben. Die historische Altstadt, im Idealfall beleuchtet von einem bleichen Mond, gibt dann die Kulisse ab für die beliebten Nachtwächterführungen.

Wenn Wolfgang Wernert – authentisch gekleidet mit breitkrepigem Hut, langem schwarzen Umhang und derbem Leinenhemd – vor der alten Stadtapotheke auf die Besuchergruppe zustapft, bekommt man unweigerlich das Gefühl, ein Original vor sich stehen zu haben. Kurzerhand wird einer der Teilnehmer als „Lehrling“ zum Tragen seiner Laterne verdonnert, denn er will die Hände frei haben für seine historische Hellebarde – eine Mischform aus Hieb- und Stichwaffe, welche man nur

noch von der Schweizergarde her kennt, die den Vatikan bewacht.

Wie der historische Nachtwächter erzählt, habe seine Arbeit nichts mit romantischen Nächten zu tun, sondern sei früher ein echter Knochenjob gewesen. Längst sei es nicht nur seine Aufgabe gewesen, die Laternen anzuzünden, stündlich mit einem Lied die Uhrzeit zu verkünden und Brände zu melden. Er habe auch als Sittenwächter fungieren müssen. Während der achtstündigen Schicht sei er oft jeder Menge streitsüchtigem Gesindel begegnet, berichtet er eingangs. Schnell wird klar, dass man eine Stadtführung mit trockenen Fakten bei Wolfgang Wernert nicht erwarten muss. Gespickt mit Anekdoten tut er allerhand Wissenswertes aus der Weltge-

schichte kund. Dabei steht die Entstehung und historische Entwicklung Radolfzells im Vordergrund. Immer wieder nimmt er mit seinen unterhaltsamen Geschichten Bezug zur Gegenwart und seinem stauenden Publikum, das fröhlich in seine abwechslungsreichen, nicht immer ernst gemeinten Lieder einstimmt. So kann man bei diesem abendlichen Bummel durch die Radolfzeller Altstadtgassen auf unkomplizierte und unterhaltende Art und Weise den Charme und die Attraktivität der Stadt näher kennenlernen, die 2017 mit einem großen Veranstaltungsreigen über das ganze Jahr hinweg ihr 750-jähriges Stadtjubiläum feiert.

### Nächste Termine:

14. Januar und 11. Februar jeweils 19 Uhr.

Digitale Gestaltungs GmbH

**DORNER**

Radolfzell | Karl-Bücheler-Straße 4 | 07732-13539  
info@dorner-werbung.de | www.dorner-werbung.de

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

**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



Dünnele-Menü  
zu gewinnen !

siehe Seite 42

„Mmmh ...



... ein Dünnele geht noch“

Dünnele-Wirtin Beatrix Honstetter  
präsentiert stolz ihre Dünnele.  
Ihre junge Mitarbeiterin Bozana  
(im Bild rechts oben zu sehen) wirft den  
Fladenteig wie ein Pizzabäcker in die  
Luft, damit er schön dünn wird.



Dünnele essen in der historischen „Wirtschaft zum Kranz“ im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen, das ist der Inbegriff für urigen Genuss, Gemütlichkeit und Geselligkeit.

Alles fing vor 30 Jahren an, als die Wirtsfamilie Honstetter für sich selbst zum Abendessen diese herzhaften, duftenden Fladen zubereitete und Gäste „Wind“ davon bekamen. Eine Woche später kam ein Anruf – zwölf Leute wollten die so genannten „Dünnele“ auch probieren und schwärmten daraufhin vor Bekannten von diesem Abend. Die nächsten Wochen stand das Telefon nicht mehr still ...

„Das **Dünnele-Essen** ist gewachsen wie ein Schneeball“, erzählt Markus Honstetter schmunzelnd. Irgendwann haben sich Vereine und Gruppen mit 35 Personen, dann mit 50 Personen angemeldet. Seit 1987 beherrscht der große Dünnelebackofen den Saal, der 1988 zu einer Schaubackstube mit rustikalem Charakter und Sitzplätzen auf zwei Ebenen umgebaut wurde. Im Gegensatz zu vielen nur saisonal geöffneten Besenwirtschaften in der Region, die mittlerweile ebenfalls Dünnele anbieten, kann man in der „Wirtschaft zum Kranz“ die alemannische Spezialität mit Most vom Fass ganzjährig genießen – in der wärmeren Jahreszeit unter den großen Kastanienbäumen im Garten.

Doch zurück zur Schaubäckerei, wo man Dünnele-Wirtin Beatrix Honstetter und der jungen Mitarbeiterin Bozana über die Schulter schauen kann, allerdings nie das sorgsam gehütete Geheimnis des Erfolgsrezepts lüften wird. Der Hefeteig aus dunklem und hellem Weizenmehl, der mit Hilfe der Knetmaschine gut eine Stunde geknetet wird, liegt meist schon vorportioniert in handgroßen Ballen bereit. Denn der Teig braucht Zeit zum Gehen. „Am besten über Nacht“, sagt Beatrix Honstetter. Die portionierten Ballen werden dann dünn ausgewallt oder wie ein Pizzateig in die Luft geworfen. Bestrichen werden die Teigfladen mit gewürztem Schmand nach unterschiedlichen Rezepturen und dann variantenreich belegt: mit Käse, Speck, Zwiebel, Spinat, Pfeffer, Knoblauch und Apfelscheiben – sieben Sorten. Mindestens 300 Grad heiß ist der Ofen, wenn die Dünnele dann

hineingeschoben und auf den Schamottsteinen gebacken werden.

Beim Backen bläht sich der Teig auf. Durch die Hefe wird das Dünnele dicker als der elsässische Flammkuchen, doch beide Spezialitäten sind althergebracht: Wenn auf den Höfen einmal wöchentlich Brot gebacken wurde, war der Vormittag der Bäurin mit Melken in der Frühe, dem Heizen des Ofens und dem Kneten des Teiges neben allerhand anderen Dingen voll ausgefüllt, es war meist keine Zeit, auch noch ein Mittagessen zuzubereiten. Deshalb wurde einfach ein Scheit Holz mehr in den Ofen gelegt und etwas mehr Teig vorbereitet, den man dann nach dem Zurückschieben der Glut zu Fladen ausgerollt und mit verschiedenen Dingen belegt in den für das Brot noch viel zu heißen Ofen schob. Wenn das letzte Dünnele dann nicht mehr so richtig schnell knusprig wurde, war es Zeit, die Brotlaibe in den Ofen zu schieben und mit der Familie am Mittagstisch Platz zu nehmen.

Gegessen werden die Dünnele mit der Hand, da braucht es kein Besteck. Und dann kann man auch etwas enger zusammenrücken, weil man zum Essen nicht so viel Platz braucht – je enger, desto gemüthlicher. Die meisten neuen Gäste probieren alle Sorten – doch aufgepasst: Den süßen Abschluss, zu dem die Dünnele mit Apfelscheiben und betreut mit Zimt-Zucker serviert werden, sollte man sich nicht entgehen lassen. Neuerdings kann man sie auch mit dem selbstgemachten Vanilleeis vom Junior Joshua genießen, der die Eisschule in Bologna besucht hat.

Freilich kann man in der „Wirtschaft zum Kranz“ auch ganz „normal“ essen. Neben alltäglichen Gerichten wie beispielsweise Schnitzel, Steak oder Rahmgeschnetzeltem und Wildgerichten aus heimischer Jagd gibt es auch rustikale Vesper sowie in der Gastronomie selten gewordene bodenständige Speisen wie scharfe oder saure Kutteln, Ochsenfetzen oder saure Leberle.



• Wirtschaft zum Kranz  
• Bergstraße 3  
• 78315 Radolfzell-Liggeringen  
• Telefon 07732/10366  
• [www.kranz-duennele.de](http://www.kranz-duennele.de)

• TEXT UND FOTOS **MARINA KUPFERSCHMID**

## Historie zur Wirtschaft zum Kranz

1849 erwarb der Landwirt Anton Straub das Wohnhaus mit Landwirtschaft in Liggeringen und baute es zur Wirtschaft um. Georg Straub, der Vater der jetzigen Besitzerin Beatrix Honstetter, übernahm 1957 das Haus. Der Saal diente damals als Turnhalle und Theaterbühne des Ortes, jedoch bereicherten in der Nachkriegszeit auch herumziehende Schausteller und Wanderbühnen das Programm. In den 70er Jahren war der Kranz durch wöchentliche Tanzveranstaltungen bekannt. 1985 übernahmen Tochter Beatrix und ihr Mann Markus Honstetter den Betrieb und modernisierten das Wirtshaus. Mittlerweile werden sie von ihren Kindern Joshua und Tabea unterstützt.



Höllturm

TEXT BARBARA BURCHARDT

Teil **5**

## Radolfzeller Rundgang

Obleich der See natürlich auch im Winter eine unvergleichliche Anziehungskraft hat, besticht Radolfzell auch in nördlicher Richtung durch seine Vielfalt – eingebettet in den Charme einer überschaubaren sympathischen Kleinstadt, in der fußläufig alles erreichbar ist und man das Gefühl hat, dass man sich hier noch kennt.

Das merkt man als Besucher vor allem, wenn man die Radolfzeller Innenstadt bei einem Bummel auf sich wirken lässt, mal hier und mal da reinspicks und sich vom Angebot der Zeller Händler inspirieren lässt. Hält man die Augen offen, so lassen sich auch bei einem Einkaufsbummel zahlreiche Gebäude entdecken, deren Geschichte die historische Bedeutung von Radolfzell untermauern. So starten wir unseren Rundgang diesmal in der Schützenstraße vor dem **Schützenorturm**, der zwischen 1683 und 1685 erbaut wurde. Als sogenannter Schalenturm bestand er damals nur an den Außenseiten aus Mauerwerk, zur Stadtseite blieb der Turm offen. Bei der letzten Instandsetzung wurde der Turm dann durch eine Fachwerkwand verschlossen und diente noch bis Ende des

18. Jahrhunderts als Gefängnis. 1958 wurde der ehemalige Durchgang als Gehweg freigelegt.

Folgt man der Schützenstraße bis zum Ende der Fußgängerzone, blickt man direkt auf die **Alte Post**, heute ist dort die Südkurier-Geschäftsstelle untergebracht. Und ob damals oder heute – die Nachricht in geschriebener Form verbindet beide Nutzungen. Das Gebäude wurde 1899 für das Kaiserliche Postamt erbaut und noch heute sind Posthorn, Brieftaube und Reichsadler an der Fassade erkennbar.

Ein paar Schritte zurück in Richtung Innenstadt biegen wir links ab in die Höllstraße. Am Ende der Straße auf der rechten Seite befindet sich das sogenannte **Hohe Haus**. Vermutlich wurde der frühere Fürstenberger Torkel im 13. oder 14. Jahrhundert erbaut. Anfang des 17. Jahrhundert erhielt das Haus seine unverkennbare Form mit dem Staffelgiebel. 200 Jahre lang wurde das Hohe Haus durch die Grafen von Fürstenberg-Heiligenberg-Werdenberg als Amtshaus und als Fruchtschütte genutzt – noch heute befindet sich die Wappentafel der

Grafen im Erdgeschoss des Hauses. Seit fast 100 Jahren ist das ehrwürdige Gebäude auch die Heimat des Kaufhauses Kratt, dem ältesten bestehenden Kaufhaus in der Stadt, das Teile seiner Verkaufsräume hier untergebracht hat.

Folgt man der Höllstraße bis zur Höllturmpassage, so steht man quasi an der ehemaligen Stadtgrenze, bildete doch der **Höllturm** den nordöstlichen Eckpfeiler der Stadtbefestigung. 1836 wurde an dieser Stelle die Brauerei „Hölle“ gegründet und von 1922 bis 1981 war hier die Obstbaugenossenschaft Bodensee beheimatet. Vor rund 30 Jahren wurde dann das heutige Einkaufszentrum, die Höllturmpassage, eröffnet.

Wir verlassen die Passage und folgen der Teggingerstraße rechts, bis sie auf die Fürstenbergstraße trifft. Hier befindet sich rechter Hand das **alte Gebäude der Sparkasse**, das 1903 erbaut wurde und bis 1959 die Geschäftsräume der Bezirkssparkasse Radolfzell beherbergte. Heute ist darin das Carl Duisberg Centrum, in dem jährlich viele internationale Gäste die deutsche Sprache erlernen.



Schützenorturm

FOTOS LINKS MARINA KUPFERSCHMID



JAHR100BAU



Milchwerk

FOTOS RECHTS TSR GMBH

Zum Abschluss unseres Rundganges gehen wir die Teggingerstraße zurück bis zum René-Moustelon-Platz und folgen der Beschilderung in Richtung seemaxx Outlet Center. Auf der **Sankt-Johannis-Straße**, allgemein Seemeile genannt, lässt sich das jüngste große Stadtentwicklungsprojekt der Stadt Radolfzell eindrucksvoll begutachten. Wo früher das große Werksgebäude der Firma Schiesser stand, hat sich in den letzten Jahren ein Areal entwickelt, das eine Mischung aus Handel, Wohnen, Dienstleistung und Gastronomie bietet.

Allein der **JAHR100BAU** legt Zeugnis davon ab, wie aus Geschichte lebhaftere Gegenwart wird. Folgt man der Seemeile – vorbei an einem der aktuellsten Werke des Bildhauers Peter Lenk – so taucht auf der rechten Seite das sogenannte **Milchwerk** auf. Aus der ehemaligen Radolfzeller Milchzentrale wurde ein modernes und repräsentatives Kultur- und Tagungszentrum, das weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine vielfältigen Veranstaltungen bekannt ist.



## Themen-Sonntage 2016

Seit Jahren stellt der Handel in Radolfzell seine verkaufsoffenen Sonntage und auch etliche Erlebnissamstage unter ein besonderes Thema. Um keinen dieser beliebten Tage mit buntem Programm für den Familien-Einkaufsbummel zu verpassen, gilt es, sich schon heute die Termine 2016 vorzumerken.

Der Start in den Frühling wird am **Sonntag, 13. März**, mit der „See(h)reise“ gefeiert, am zweiten verkaufsoffenen **Sonntag, 5. Juni**, dreht sich alles um den „Tag des Rades“. Am **Samstag, 2. Juli**, zeigt der Handel mit Spiel und Spaß ein „Herz für Kinder“. Am **Samstag, 6. August**, wird die gesamte Stadt im Entenfieber sein – egal ob es um Schwimmenten, Enten zum Angeln oder fahrende Enten geht. Und am **Sonntag, 25. September**, setzt sich Radolfzell mit „Musik uff de Gass“ als Musikerstadt in Szene.

„Die Themen sind ein starker Grund, warum man besonders an diesen Tagen das vielfältige Angebot nutzt und genießt, sagt Peter Zinsmaier, Vorsitzender der Aktionsgemeinschaft des Radolfzeller Handels. Auch wenn man mit diesen Erlebnistagen verstärkt Besucher aus dem Raum Tuttlingen, Rottweil, Sigmaringen, Pfullendorf und aus der Schweiz ansprechen wolle, habe man ebenso die Einheimischen im Blick, die man einmal besonders verwöhnen wolle.“

# „Mundwerklieder“

» Betty O im Gespräch «

Premiere in Radolfzell hat 2016 die Musikkabarettistin Betty O. 2015 war sie die Gewinnerin der Freiburger Leiter und gilt als Geheimtipp. Ihr Programm „Mundwerklieder“ verspricht ein fulminanter, feucht fröhlicher Abend zu werden.

**Sie feiern dieses Jahr zehnjähriges Bühnenjubiläum als Betty O, worüber darf sich das Radolfzeller Publikum freuen?**

Begonnen hat alles vor zehn Jahren in den südsteirischen Weinbergen, wo ich nach langjährigen Musicalsengagements im In- und Ausland wieder zu meinen Wurzeln zurückgekehrt bin. Meine Lieder erzählen von Wein, Liebe und Leben und befinden sich zumeist im kabarettistischen Gärungsprozess.

**Sie sind ausgebildete Musicedarstellerin, wie kam es dass Sie in das Kabarettfach gewechselt sind?**

Da ich immer schon selbst getextet und komponiert habe, war es naheliegend, sich irgendwann wieder ernsthafter ans Klavier zu setzen. Es war mehr Zufall, dass daraus die Kunstfigur Betty O wurde, die es irgendwann verlangte, sich zwischen Musicalbühne und Liedermachen zu entscheiden.

**2015 haben Sie die Freiburger Leiter für darstellende Kunst gewonnen. Was bedeutet der Preis für Sie?**

Die Freiburger Leiter 2015 war eine große Überraschung und Ehre für mich. Nie hätte ich gedacht, mit meinem steirischen Mundwerk derart überzeugen zu können. Dadurch wurde mir vermehrtes Interesse von Seiten Deutschland und Schweiz zuteil, wo ich mich nun präsentieren und hoffentlich bewähren darf.

**Sie sind Südsteirerin und das Programm „Mundwerklieder“ lässt auf einen Mundart-Abend schließen. Wird Sie das alemannische und Schweizer Publikum verstehen?**

Ich werde mir höchste Mühe geben, mit dem Klang meines (teils übersetzten) Heimat-Dialekts, aber auch mit sprachlichen Facetten, mit Stimme und Klavier zu überzeugen.

Schau ma amal!





**KULTUR**  
Radolfzell  
präsentiert.

# Das feine Gespür für den Humor

## Kabarett-Winter 2016

„Ich kann es nicht erklären.  
Ich weiß es einfach,  
ob der Künstler nach Radolfzell passt.“

Seit 2007 organisiert Astrid Deterling, Leiterin des städtischen Kulturbüros, den Kabarett-Winter im Milchwerk. Vor allem wegen der künstlerischen Qualität und Vielfalt sind die Kabarett-Abende bekannt und beliebt: Es ist eine bunte Mischung aus etablierten Größen der Kabarettszene und Newcomern der Kleinkunstszene. Gezeigt wird Musikkabarett, Chanson-Kabarett, politisches und literarisches Kabarett. Doch wie bekommt man das Händchen für die gute Auswahl? „Ich sehe mir privat auch sehr viel Live-Kabarett an, gehe zur Kulturbörse nach Freiburg und habe ein ziemlich gutes Gespür dafür entwickelt, was dem Radolfzeller Publikum gefallen könnte.“ erzählt Astrid Deterling.

Und der Erfolg gibt ihr Recht. Abonnenten aus der Schweiz, Konstanz und Tengen kommen zum Lachen nach Radolfzell. Der Kabarett-Winter genießt bei den Künstlern und Agenturen einen sehr guten Ruf, hier möchte man wieder hin. Viele bekannte Kabarettisten hat Astrid Deterling schon ins Radolfzeller Milchwerk geholt, etwa Ingo Appelt, Lisa Fitz, Mirja Boes und Ralf Schmitz. „Bülent Ceylan hatte hier 2007 ganz intim vor knapp 200 Leuten gespielt, bevor er die großen Hallen Deutschlands füllte“, erzählt Astrid Deterling. Woher sie weiß, welche Newcomer später ganze Fußballstadien füllen werden, verrät sie freilich nicht. Aber sie verspricht, dass es 2016 genauso humorvoll wird wie in den letzten Jahren. Und für 2017 hat sie auch schon die ein oder andere Überraschung in petto, aber ...

psst!



**Programm**  
**Kabarett-Winter 2016**

**15. Januar**  
Frank Sauer „Der Weg ist das Holz“

**22. Januar**  
Hennes Bender „Klein/Laut“

**5. Februar**  
René Sydow „Gedanken! Los!“

**12. Februar**  
Fabian Schläper und Iris Kuhn „Das große Glotzen“

**26. Februar**  
Knacki Deuser „Seltsames Verhalten“

**9. März**  
Bernhard Hoëcker „So liegen Sie richtig falsch“

**11. März**  
Martin Zingsheim „Kopfkino“

**18. März**  
Betty O „Mundwerklieder“ (s. links auch das Interview)

**Milchwerk Radolfzell**  
**Beginn ist jeweils um 20 Uhr | Einlass um 19.15 Uhr**

Tickets sind erhältlich in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500, sowie über alle Reservix-Vorverkaufsstellen oder über [www.milchwerk-radolfzell.de](http://www.milchwerk-radolfzell.de)

## Mirja Boes „Das Leben ist kein Ponschlecken“

**Mirja Boes kommt am 6. März 2016 um 20 Uhr ins Milchwerk Radolfzell.** Mirja Boes – eine der quirligsten Erscheinungen der Comedy Szene – ist vieles: Frau, Mutter, Freundin, Musikerin. Auch wenn ihr Lebensmotto lautet: „Krieg’n wir alles hin!“ muss auch sie feststellen: „Das Leben ist kein Ponschlecken!“ Zum Beispiel dann, wenn man sich selbst unbequeme Fragen stellen muss. Fragen, die sie in zwei Stunden feinsten Comedy brüllkomisch beantwortet. Diesmal als „Comedy-Pop“ begleitet von einer Profiband.

Tickethotline 01805/700 733 oder [www.reservix.de](http://www.reservix.de) und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

Baustellen-  
Führung zu  
gewinnen !

siehe Seite 42



**seemaxx.**  
Factory Outlet Center Radolfzell

Hesta GmbH  
Schützenstraße 24  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/9409990  
info@hesta-immobilien.de  
www.hesta-immobilien.de

# WACHSENDES SHOPPING ERLEBNIS



Die Erweiterung des seemaxx Outlet Center in Radolfzell schreitet zügig voran. Voraussichtlich im September 2016 wird das Center den neuen Komplex eröffnen, mit dem die Verkaufsfläche von jetzt 4.500 auf 8.500 Quadratmeter fast verdoppelt wird. Insgesamt erstreckt sich das seemaxx dann auf 20.000 Quadratmeter.

Das seemaxx eröffnete im Oktober 2006 seine Pforten und ist das einzige Outlet Center am Bodensee. Attraktive Herstellermarken mit den Sortimenten aus Sport- und Jeansfashion, Damen-, Herren-, Kindermode, Schuhe und Lederwaren sowie Wäsche, Accessoires und Heimtextilien stehen für Jung und Alt auf der Produktpalette. Mit der Erweiterung wartet auf qualitäts-, trend- und preisbewusste Shopper eine noch tiefere Markenauswahl im Textilbereich. Somit wird eine Shopping-Attraktion in neuer Dimension für Radolfzell geschaffen, die auch überregional ein Anziehungspunkt für die Bodenseeregion sein wird.



Arnold Kannenberg, Geschäftsführer der HESTA GmbH, die das seemaxx betreibt, rechnet durch die Erweiterung mit einem Anstieg der seemaxx-Besucher von jährlich 500.000 auf 800.000.

Um welche Top-Marken es sich handelt?

„Das soll bis zur Eröffnung bewusst eine Überraschung bleiben“,

so Arnold Kannenberg. Resultierend aus Kundenbefragungen habe man sich ein Bild gemacht, welche Marken zu Radolfzell passen. „Darin liegt unsere Philosophie, die schon beim beste-

henden seemaxx erfolgreich war. Das seemax wird nun größer, die Angebotspalette für den Kunden wird breiter. In der jetzigen Planung werden wir zwischen 30-34 Stores haben.“

In den Stores soll Qualitätsware angeboten werden. Trotz der prinzipiell regionalen Ausrichtung verstehe man sich als Teil des örtlichen Handels. Der Radolfzeller Kunde spiele eine wichtige Rolle wie auch die Besucher aus der Region, die Gäste aus dem Tourismus und die Schweizer Kunden.

Das seemaxx ist Teil der Umnutzung ehemaliger Schiesser-Flächen, die frei wurden, als der Wäschehersteller seine Produktion ins Ausland verlagerte. Das Projekt gilt als beispielhaft und wurde durch das Land Baden-Württemberg mit dem Flächenrecycling-Preis für eine gelungene Konversion einer Brachfläche ausgezeichnet.

„Ein Einkaufszentrum in eine Bestandsimmobilie wie hier in die Fabrikhalle zu bauen, ist nicht so leicht, wie es allerorten erscheint“, so Arnold Kannenberg. Zur größten Herausforderung, die technische Machbarkeit herzustellen, unter anderem die Brandschutzaufgaben zu erfüllen, kam der eigene Anspruch, ein Innenstadt-Center zu bauen, das architektonisch das Stadtbild aufwertet und Besuchern bei der Einfahrt in die Stadt über die Schützenstraße einen schönen Blickfang bietet.

Die Erweiterung des seemaxx Outlet Centers ist wichtiges Element des Radolfzeller Stadtentwicklungsprozesses mit der Verbindungsachse seemaxx – Altstadt – See. Dabei bildet das seemaxx den nördlichsten Punkt der Achse und der See ist der südlichste Punkt.

Diese Verbindung muss jedoch noch über die geplante Seetorqueung gestärkt werden, damit das gesamte Konzept sich positiv auf die Entwicklung der Radolfzeller Innenstadt auswirken kann. Die Entwicklung der Projekte im Süden der Stadt sind Aufgaben der nahen Zukunft und tragen wesentlich zur Gesamtbelebung der Innenstadt bei.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID | FOTOS HESTA



**Zweirad MEES**  
 bei Reparatur Leihrad kostenlos  
 www.Zweirad-Mees.de

**Großer Fahrradverleih !**

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

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

**Verkauf · Verleih · Reparatur**

**Joos**

**Über 8.000 (E)-Bikes am Lager**

**www.fahrradlagerverkauf.com**

Zweirad Joos GmbH & Co.KG | Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 07732 / 823680



Hermann-Hesse-Haus – Galenhofen



Solarfähre HELIO – Radolfzell

# Urlaub OHNE Auto

Entspannt und nachhaltig genießen



Den Urlaub genießen und das Auto einfach stehen lassen – in Radolfzell am Bodensee, wo die Natur eine Hauptrolle spielt, ist das problemlos möglich. Durch die verkehrsgünstige Lage der Stadt und gute Zugverbindungen zu Großstädten wie Stuttgart, München oder Zürich, in den Rhein-Main- oder Rhein-Neckar-Raum kann man oftmals bereits stressfrei ohne Auto anreisen – meist ohne oder nur mit einmaligem Umsteigen und sogar kostengünstig mit dem RIT-Ticket der Deutschen Bundesbahn. In Radolfzell angekommen, sind attraktive Ausflugsziele gut mit Nahverkehrsbussen oder -zügen zu erreichen. Ob das Hermann-Hesse-Haus und das Otto-Dix-Museum auf der gegenüberliegenden Halbinsel Hori, der Hohentwiel, Überlingen, Konstanz oder Friedrichshafen – immer kann man entspannt unterwegs sein. Bei vielen Zugverbindungen ist es zudem möglich, das Fahrrad mitzunehmen. Es gibt auch Kombinationsmöglichkeiten mit dem Schiff. Gerade wegen des dichten Netzes an Zug- und Busverbindungen in

der Region ist die VHB-Gästekarte als kostenlose Fahrkarte ein attraktives Bonbon für die Feriengäste. Jeder Übernachtungsgast in Radolfzell am Bodensee hat damit freie Fahrt in allen Bussen und Bahnen des Verkehrsverbundes innerhalb des Landkreises Konstanz bis Stein am Rhein und Überlingen. Weiter entfernte Ausflugsziele können Familien beispielsweise mit dem Baden-Württemberg-Ticket kostengünstig erreichen, das bis Bregenz gilt. Zusätzlich zur freien Fahrt mit Bus und Bahn gewährt die VHB-Gästekarte 20 Prozent Rabatt auf den schweizerischen Kursschiffen zwischen Schaffhausen und Konstanz, 25 Prozent Rabatt auf den Eintritt ins SEA LIFE Konstanz, kostenlose Führungen, Ermäßigungen in Strandbädern und Museen sowie vergünstigte Leihgebühren, z.B. für Fahrräder und Boote. In Radolfzell gibt es Rabatte speziell für Rundfahrten mit der Solarfähre HELIO, Gästebegrüßungsfahrten und beim Eintritt ins Stadtmuseum. Sämtliche Stadtführungen sind ab 2016 mit Gästekarte 2 Euro günstiger.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID

FOTOS TOURISMUS UNTERSEE E.V. | BODENSEESOLARSCHIFFFAHRT

Eine große Auswahl an  
Bodensee- und Internationalen Weinen

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



# Die METTNAU

In Radolfzell liegt eine der schönsten Kulturlandschaften Europas, die Bodensee-Halbinsel Mettnau. Hier befindet sich eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland – die METTNAU.

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO METTNAU

Die medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell ist auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Begleitend werden orthopädische Befunde, Stoffwechselerkrankungen sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Das Ziel des kompetenten Ärzte- und Therapeuten-Teams ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Daher setzt die METTNAU neben der Rehabilitation auf eine gezielte Prävention und Gesundheitsförderung. Eine ärztliche Betreuung sowie ein für jeden Gast individuell entwickelter Therapieplan, das Zusammenspiel von Bewegung und gesunder Ernährung, das wunderbare Ambiente in den vier Kliniken sowie die einmalig schöne Umgebung sind die Faktoren, die Ihnen helfen, Ihre Ressourcen wieder zu aktivieren.

**Bewegung ist Leben**, so lautet das Motto der METTNAU. Denn ohne ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung sind krankmachende Prozesse in unserem Körper vorprogrammiert. Wenn Sie den Wunsch nach Gesundheit und Vitalität verspüren, dann haben Sie mit der METTNAU die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Ge-

sundheitsprogrammen und attraktiven Angeboten zu wählen – ganz nach Ihren Bedürfnissen, ganz nach Ihren Wünschen. Gesundheitsprogramme wie „Fitness Classic“ und „Reha Plus“ sowie eine fundierte, sportmedizinische Diagnostik bieten Ihnen verschiedene Schwerpunkte und Leistungsinhalte. Das Angebot „Herz Aktiv“ richtet sich speziell als Nachsorge an Herzpatienten, die im Rahmen oder Ergänzung ihrer Anschlussheilbehandlung zur METTNAU kommen.

Das Programm „Gesund und Vital“ gibt einen motivierenden Start für eine nachhaltige Gewichtsabnahme, und unter dem Motto „Aktiv gegen Stress“ beugen Sie Erschöpfungssyndromen wie Burnout vor – und zwar, ehe es zu spät ist. Oder sehen Sie sich einfach nach einer kleinen Auszeit vom Alltag? Dann bringen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und die Seele mit dem Angebot „Fit und Entspannt“ wieder ins Gleichgewicht.

Sie möchten die METTNAU und ihre Angebote erst einmal unverbindlich kennenlernen? Gerne! Mit den „Kennenlern-Tagen“ können Sie sanft in eine bewusstere Le-

bensführung starten. Wer lieber zu zweit aktiv wird, für den gibt es selbstverständliche spezielle Partner-/Besucherpreise.

Wählen Sie aus der Vielzahl der Angebote Ihr persönliches Wunsch-Programm. Wir beraten Sie dabei gerne!

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



**QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT**  
Gemeinsam für die beste Reha

# Stress? Belastung? Panik? Angst? Anspannung?

TEXTE, FRAGEN UND FOTOS NICOLA M. WESTPHAL

Ein emotionaler Erschöpfungszustand kann zu Desillusionierung und Apathie führen. Für Betroffene sieht die Welt dann grau aus.

## Zu viel Stress macht krank

„Wenn Menschen herzkrank geworden sind, sollte stets hinterfragt werden, inwieweit der Stress eine Rolle bei der Krankheitsentstehung und dem Verlauf der Krankheit spielt.“, so Dr. Robin Schulze, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Chefarzt der METTNAU.

„Stress“, ein Wort, das mittlerweile in aller Munde ist. Wertfrei übersetzt bedeutet Stress „Belastung“ oder „Anspannung“. In unserem Sprachgebrauch wird dieser Begriff aber in der Regel negativ assoziiert. Stress ist jedoch nicht gleich Stress, es gibt eine Vielzahl verschiedener Stressformen mit sehr unterschiedlichen Gefahrenpotentialen. Mediziner unterscheiden dabei vor allem zwischen dem Eustress und dem Dysstress. Sofern die Anspannung und die an uns gestellten Anforderungen gut zu bewältigen sind, sprechen wir von Eustress (Eu=griechisch „gut“), dem sogenannten „positiven Stress“. Eustress kann sogar euphorisierend wirken.

„Der negative Stress, der sogenannte Dysstress, bei dem wir uns vollständig überfordert und unter Druck gesetzt fühlen, ist jedoch mitverantwortlich für die Entstehung vieler Krankheiten.“, so Dr. Robin Schulze. „Es ist eine Frage der Persönlichkeit, der subjektiven Bewertung, der Lebensumstände sowie der individuellen Erfahrung, ob wir Stress als überwiegend negativ oder positiv erleben.“ Dysstress kann viele Auslöser und Ursachen haben. Faktoren wie finanzielle Notlagen, Beziehungskrisen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Schuldgefüh-

le, Überforderung, Zeitmangel und Versagensangst sind nur einige davon. „Diese sogenannten Stressoren können von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden.“, erklärt der Facharzt.

Viele krankmachende Stressoren können Betroffene selbst erkennen, andere Ursachen hingegen sind nur schwer erkennbar. Sie fühlen sich angespannt, neigen zu Angst oder Panikreaktionen oder fühlen sich Situationen nicht mehr gewachsen. Es gibt fließende Übergänge zur Depression. Das Gefühl, den Ursachen hilflos ausgeliefert zu sein, potenziert oftmals den Stress. Deshalb heißt es hier, achtsam zu sein und sich nicht der Situation auszuliefern.

### **Burnout-Syndrom**

Heutzutage stehen viele Menschen unter dauerhaftem Leistungsdruck. Eine durch beruflichen Stress ausgelöste Sonderform ist das Burnout-Syndrom (engl. burn out „ausbrennen“). Dieses „ausgebrannt sein“ ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung, die mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit einhergeht. Diesem Endzustand geht eine Entwicklungslinie voraus, die meist mit einem hohem, beruflichen Engagement und idealistischer Begeisterung beginnt. Frust-

rierende Erlebnisse können jedoch zu Desillusionierung und Apathie führen, in Folge zu einer psychosomatischen Erkrankung, Depression oder Aggressivität und nicht selten zu einer erhöhten Suchtgefährdung.

### **Stressbewältigung**

Es gibt einige Methoden den Stress abzubauen. Neben einer stets zu empfehlenden psychologischen oder psychotherapeutischen Beratung und Behandlung sowie dem Erfahrungsaustausch mit Betroffenen in Gruppen, haben sich vor allem Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Yoga und die progressive Muskelentspannung bewährt. Denn neben Problemlösungen und Strategien zur Konfliktbewältigung ist es durch diese einfach erlern- und anwendbaren Entspannungstechniken möglich, Grundlagen für einen veränderten Umgang mit Stresssituationen zu schaffen. Das vegetative Nervensystem kann zudem durch alle Arten von freudvollen Aktivitäten ins Gleichgewicht gebracht werden. So kann es beispielsweise hilfreich sein seinem Hobby nachzugehen oder zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen. Auch lange Spaziergänge in der Natur und regelmäßiger Sport können wirkungsvolle Maßnahmen zur Stressreduzierung sein.

# Wenn ein Erschöpfungszustand unser Leben auf den Kopf stellt



Das Burnout-Syndrom ist noch keine definierte Diagnose, sondern gilt als ein „Problem der Lebensbewältigung“.

Menschen mit Burnout leiden darunter, dass sie sich in einem körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfungszustand befinden und der Bewältigung ihres Alltags kaum noch gewachsen sind. Das Burnout betrifft sowohl Frauen als auch Männer. Aleksandra Schefczyk, Psychologische Psychotherapeutin und Verhaltenstherapeutin der METTNAU, erklärt Ursachen und Lösungsmöglichkeiten.

**Frau Schefczyk, „Burnout“ ist ein Begriff, der in den letzten Jahren scheinbar immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Wie kann man einen allgemeinen Erschöpfungszustand von einem Burnout unterscheiden?**

Burnout ist viel mehr als nur ein Erschöpfungszustand, weil er meistens von Leistungsabfall, Selbstzweifeln, Resignation und Zynismus begleitet wird. Er verändert die Persönlichkeit und belastet die sozialen Bindungen. Die Regeneration dauert zumeist länger (mehrere Wochen) und benötigt oft eine psychotherapeutische Unterstützung.

**Welche Faktoren können zu einem Burnout führen?**

Nun, es gibt einmal individuelle Faktoren, wie ein stark überhöhter Anspruch an sich selbst, mangelnde Erholungspausen und übertriebener Perfektionismus, welche die Entstehung von Burnout begünstigen. Des Weiteren können berufliche Faktoren, wie Arbeitsüberlastung, mangelnde Anerkennung, Gratifikationskrise oder auch fehlende Abgrenzung vom Privatleben eine Rolle spielen. Jedem Burnout liegt eine ähnlich

gelagerte Psychodynamik zugrunde: durch die Arbeitsüberforderung reagiert das vegetative Nervensystem mit Stresssymptomen, die zu einem allgemeinen Erschöpfungszustand und in Folge zu einer Leistungsminderung führen. Der Mensch ist in dieser Phase einfach nicht mehr belastbar. Es entsteht ein Konflikt zwischen Leistungsanspruch und realistischen Möglichkeiten. Hält die Phase über einen längeren Zeitraum an, können Krankheiten wie Depression, Angst, Tinnitus, Hypertonie oder Suchtverhalten entstehen. Gelingt es nicht diesen Kreislauf zu unterbrechen, können im weiteren Verlauf daraus auch chronische Erkrankungen begünstigt werden.

**Wie reagieren Betroffene?**

Oftmals betrifft es Menschen, die den Drang haben sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen. Sind sie überarbeitet, vernachlässigen sie nicht nur ihre persönlichen Bedürfnisse, sondern auch soziale Kontakte. Sie zweifeln an ihrem eigenen Wertesystem und an Dingen oder Menschen, die ihnen einmal wichtig waren. Die Folge ist in der Regel eine Rückzugstendenz. Die Anspannung oder die innere

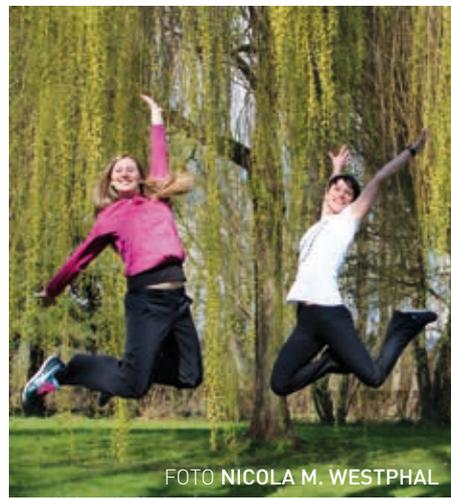
Leere, die entstehen kann, wird dann oft mit problematischen Mitteln „gelöst“, wie zum Beispiel Alkohol-, erhöhtem TV-Konsum, übermäßigem Essen, Drogen-, oder Medikamentenmissbrauch.

**Welche Lösungen gibt es?**

Wichtig ist erst einmal die Erkenntnis und der Wille sein Leben aktiv ändern zu wollen, sich Gedanken über den Ist-Zustand zu machen und wie man sein Leben zukünftig gerne führen möchte, also die Prioritäten klärt. Dabei sollte man ebenso seine eigene Identität und den eigenen Status überprüfen, wie auch seine Wertesysteme, seine sozialen Bindungen und Ressourcen. Hier gilt es dann den Mut aufzubringen sich auch einmal vorübergehend abzugrenzen. Hilfreich ist es, Energietankstellen zu erschaffen, Dinge zu planen und dann auch umzusetzen, die einem gut tun, Freude machen und Kraft geben. Wann immer es möglich ist, ist es sinnvoll, dass ganz bewusst Atempausen und Achtsamkeitsübungen in den Alltag mit eingebaut werden. Mit vielen kleinen Schritten gewinnt man so Stück für Stück seine Lebensqualität zurück.



Wichtig ist es, sich Energietankstellen zu erschaffen, Dinge zu erleben, die Freude bereiten.



# WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG

## Bewegungsvielfalt – Sport mit Spaß

Egal, ob Gruppengymnastik in Form einer Trocken- oder einer Wassergymnastik, die teilweise und je nach Witterung auch auf dem großen, am See gelegenen Außen-Therapiegelände stattfindet oder spezielle Angebote wie Yoga, Pilates, Qi Gong, Tanz oder Bogenschießen, auf der METTNAU macht Bewegung Spaß! Das Bewegungsangebot ist äußerst umfangreich, attraktiv und kann auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Gastes abgestimmt werden. Nach einer fachärztlichen Untersuchung wird jeder Gast in die jeweilige Belastungsstufe eingeteilt. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass niemand unter- oder überfordert wird, sondern Spaß an der Bewegung hat.

Das Basisangebot, die Konditionsgymnastik an Land und im Wasser kann – je nach individueller Ausgangssituation, persönlichen Zielen und Wünschen – durch Elemente aus dem breitgefächerten Portfolio der Sport und Physiotherapie sowie diversen Freizeitangeboten ergänzt werden. Die Begegnungen mit Gleichgesinnten und das „wir“-Gefühl helfen jedem Einzelnen, seine persönlichen Ziele zu erreichen. Die METTNAU sieht sich als Impulsgeber und bietet ihren Gästen die Möglichkeit, ihre Lebensführung nachhaltig zu ändern.

Das METTNAU-Therapie team besteht aus über 45 engagierten Fachkräften. Die qualifizierten Bewegungstherapeuten, Diplom-Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und Masseur stehen für die persönliche Betreuung der Gäste zur Verfügung, begleiten und motivieren sie.

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU



### Das Bewegungsprogramm

findet mehrfach täglich in den großzügig eingerichteten Sporthallen und Bewegungsbädern statt. Es lohnt sich, morgens zeitig aufzustehen, denn mit der direkt am See stattfindenden Frühgymnastik findet man einen gelungenen Start in einen bewegten Tag. Für bestimmte Beschwerdebilder gibt es ausgewählte Übungen, zum Beispiel in der Wirbelsäulengymnastik, der Dehngruppe (Stretching) oder in der Knie-, Hüft- beziehungsweise Schultereinheit.

Des Weiteren werden Ausdauersportprogramme wie Rudern, Nordic Walking und Jogging angeboten. Hier ist es das Ziel, dass die Sporttreibenden leicht und ökonomisch trainieren, und zwar sinnvoll und beschwerdefrei. Dafür wird auch die Möglichkeit einer persönlichen Laufstilanalyse angeboten, die auf physiologischen und medizinischen Aspekten basiert.

Als Besonderheit bietet die METTNAU ein individuell auf den Gast zugeschnittenes, am Belastungs-EKG orientiertes Ergometertaining an, das für Herzpatienten zudem EKG-überwacht wird. Außerdem kann ein kontrolliertes, gerätegestütztes Krafttraining durchgeführt werden.

### Neue Sportarten

zu entdecken macht Spaß. Und manch einer mag erstaunt sein, welches Potential in ihm steckt. Neben altbekannten Sport-

arten gibt es nämlich eine ganze Reihe von nicht alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten, die im geschützten Rahmen der medizinischen Einrichtung ausprobiert werden können. Es gilt, verschiedene Ballspiele, intuitives Bogenschießen, Rudern, Stand-Up Paddling (SUP), Boulen, Tennis und eine ganze Reihe von Entspannungstherapien zu entdecken.

Und im Rahmen ihres Aufenthalts tasten sich manche vielleicht sogar an Tanzsportarten wie Zumba oder Line Dance heran oder probieren neue Sportgeräte wie beim Faszientraining die Blackrolls, „Wilde Seile“ oder das Slide- oder Slingtraining aus.

### Wandern in der Natur

ist eine Wonne für Körper und Seele. Und die Landschaft rund um den Bodensee zu Fuß zu entdecken, ist garantiert Genuss pur! Die METTNAU organisiert gemeinsame Wanderungen in die Umgebung inklusive Bustransfer. Sporttherapeuten begleiten dabei die Wanderfreunde und berücksichtigen die unterschiedlichen Belastungsstufen. Damit auch Herzpatienten die Teilnahme an den Wanderungen ermöglicht wird, werden diese ärztlich begleitet.

### Die Physiotherapie

bietet bei einigen Beschwerdebildern ein sinnvoll ergänzendes Therapieangebot. In allen Einrichtungen der METTNAU stehen

dafür kompetente Physiotherapeuten zur Verfügung. Neben der klassischen Physiotherapie werden auch spezielle und manuelle Behandlungsmethoden angeboten. Durch die ärztlich verordnete Physiotherapie kann die Beweglichkeit verbessert, eine Schmerzlinderung erreicht und Heilungsprozesse angeregt werden.

### Massagen und physikalische Therapien

dürfen beim Leistungsspektrum der METTNAU natürlich nicht fehlen. Massagen sorgen nicht nur für Heilung, sondern ebenso für Wohlfühl und Entspannung. Durch die Massage wird die Muskulatur gelockert, die Durchblutung angeregt und Verspannungen gelöst. Zudem werden der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt. Die klassischen Massagen (Kopf-Nacken-, Schulter-Rücken-, Teil- und Großmassage), Fußreflexzonenmassage oder Lymphdrainage erfahren eine Ergänzung durch Elektrotherapie und Ultraschalltherapie sowie lokale Wärme- und Kälteanwendungen. Außerdem gibt es eine Auswahl an Wohlfühlmassagen.

### Die Ergotherapie

wirkt unterstützend bei motorischen, sensiblen oder kognitiven Schwierigkeiten im Alltag und bietet neben einem Funktionstraining auch eine Arbeitsplatzberatung für „Vielsitzer“ oder ein Hirnleistungstraining.

Die METTNAU bringt Sie in Bewegung –  
vielfältig, kompetent, motivierend.

# Fit und leistungsfähig im Beruf

Dass Obst, Gemüse und Vollkornprodukte gesund sind, ist kein Geheimnis. Oftmals fehlt es aber an der Umsetzung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung in unserem Arbeitsalltag.

Viele kennen das: Früh morgens raus aus dem Haus, ein langer Arbeitstag, in der Mittagspause – wenn überhaupt – ein kleiner Snack oder Fastfood von der Imbissbude. Dieses Essen macht zwar kurzzeitig satt, dafür aber auch träge. Um bei der Arbeit hellwach, konzentriert und leistungsfähig zu sein, müssen wir aber ausreichend Vitalstoffe und in angemessener Menge (nicht zu viel, nicht zu wenig) Energie zuführen. Monika Sattler, staatlich anerkannte Diätassistentin und Master of Science (Angewandte Ernährungsmedizin) erklärt: „Wichtig ist es, das Essen so zusammenzustellen, dass es schmackhaft und gesund ist; damit wird auch die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst.“

## Kohlenhydrate für das Gehirn

Unser Gehirn gehört zu den Organsystemen, die ausschließlich über Kohlenhydrate Energie beziehen. Daher benötigen wir eine adäquate Menge an Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel und damit die Energieversorgung des Gehirns konstant halten und Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche verhindern.

Kohlenhydrate werden in Ein- und Zweifachzucker sowie in Mehrfachzucker unterteilt. Ein- und Zweifachzucker (in Obst, Säften, Süßgetränken, Süßigkeiten, Joghurt, Milch und Bier) wird relativ schnell

im Blut aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel steigt zwar binnen kurzer Zeit an, sinkt aber auch relativ rasch wieder. Sinkt er ab, kommt es zu Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall und Heißhunger – insbesondere auf Süßes. Mehrfachzucker (in Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten und Brot) lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, halten ihn konstant und bieten somit eine länger anhaltende Sättigung. Eine regelmäßige Zufuhr von Getreideprodukten hilft, Heißhunger auf Süßes zu vermeiden.

**TIPP:** Mehrere Mahlzeiten mit einer gewissen Menge an Mehrfachzuckern im Abstand von 5-6 Stunden über den Tag verteilen. Sollten in diesem Rhythmus keine festen Mahlzeiten möglich sein, dann als Zwischenmahlzeit zu frischem Obst, Müsliriegeln, Trinkjoghurt oder einem fettarm belegten Brötchen greifen.

## Macht Fett nur „fett“?

Fett ist der Nährstoff mit dem höchsten Energiegehalt. Wichtig ist die Qualität des Fettes. So liefern pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven- und Walnussöl lebenswichtige Fettsäuren und Vitamine, ebenso Nüsse und Leinsamen. Der Tagesbedarf an Fett liegt bei 60-80 Gramm. Der Anteil an tierischen Fetten sollte maximal ein Drittel betragen.

## Durstig? Die Auswahl macht's

Die optimale Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Der Körper benötigt das Wasser als Lösungs- und Transportmittel, zur Wärmeregulation und zum Aufbau des Kohlenhydratspeichers in der Muskulatur und Leber. Also, viel trinken, jedoch Vorsicht bei energiereichen Getränken wie Cola, Limo und Fruchtsaft.

## Tipps für gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

- » Wählen Sie Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, aber wenigen Kalorien
- » Ballaststoffe schützen in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit vor Verstopfung
- » Möglichst alle 5 bis 6 Stunden eine Mahlzeit genießen
- » Keine üppigen Mahlzeiten, sonst wird das Blut für die Verdauung statt zum Denken benötigt
- » In der Kantine selten auf panierte und fettige Produkte zurückgreifen, stattdessen lieber Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Salat wählen
- » Brote mit Salat, Gurke und kalorienarmen Aufschnitt belegen
- » Ausreichend trinken, bestenfalls Wasser, Tee, Saftschorle



**REZEPT** Morgens zu spät aufgestanden und keine Zeit für ein ausgiebiges Frühstück? Sie brauchen eine Zwischenmahlzeit für das Büro? Dieser schnelle Fitness-Drink sorgt für Power und gute Laune:

## SCHOKO-FITNESS-DRINK

Rezept für 2 Personen  
Pro Portion ca. 200 kcal

- 400 ml Milch (1,5%)
- 1 EL Kakao-Getränkepulver
- 1 EL Haferkleie-Flocken
- 1 Banane

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren und genießen.

TEXT **MONIKA SATTLER, NICOLA M. WESTPHAL**  
FOTO **KATLEEN WESTPHAL**



Mit Stolz blickt die Stadt Radolfzell auf ihre Bürgerstiftung, eine der größten dieser Art in Baden-Württemberg. Möglich gemacht wurde sie vor zwei Jahren durch die finanzielle Zuwendung in Höhe von 500.000 Euro eines Radolfzeller Ehepaares, das anonym bleiben möchte. Die gemeinnützige Stiftung von Bürgern für Bürger soll insbesondere Menschen und Projekte zu den Themen Integration, Soziales und Kunst fördern.

400.000 Euro bilden das Grundkapital der Stiftung, die anderen 100.000 Euro sind zur Ausschüttung in den ersten zehn Jahren vorgesehen. Knapp 20.000 Euro an Spenden und Zustiftungen gingen bereits in der Gründungsphase von Bürgerinnen und Bürgern ein. „Es ist bemerkenswert, dass wir in den zwei Jahren seit Gründung das Stiftungskapital dank weiterer Zustiftungen und Spenden um 50.000 Euro erhöhen konnten“, so Vorsitzender Manfred C. Noppel. Es zeigt, dass unsere Arbeit geschätzt wird, aber auch die Verbundenheit der Bürger mit ihrer Stadt und den Mitmenschen.“

Seit die Bürgerstiftung am Start ist, wurden aus Zinsen und Spenden 16.000 Euro ausgeschüttet. Im Mittelpunkt stand die Sprachförderung von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Ebenfalls ganz oben auf der Liste der Ausschüttungen rangierte die Fortführung des Projekts „Lachfalten“, die Arbeit von Gesundheits-Clowns mit Bewohnern des Radolfzeller Spitals zum Heiligen Geist. Mit insgesamt 2.000 Euro wurden Bedürftige mit Wertschecks unterstützt

für Kinderkleidung, Lebensmittel ... eine Brille – Dinge, die andere Menschen als selbstverständlich erachten. Desweiteren wurden an etlichen stark frequentierten Stellen in der Stadt Defibrillatoren installiert, die Menschen helfen, Menschen mit einer Herzattacke das Leben zu retten. Die Musikschule bekam ein Klavier im Wert von 3.000 Euro, das im Unterricht gerade bei Kindern und Jugendlichen zum Einsatz kommt. Und drei Kindern bedürftiger Eltern wurde ermöglicht, am Sommercamp des Max-Planck Institut für Ornithologie in Möggingen an einer Ferienveranstaltung unter dem Titel „Ein Camp schafft Wissen“ teilzunehmen.

Manfred C. Noppel betont an dieser Stelle, wie sehr man auf die Unterstützung von Radolfzeller Bürgern in Form von Spenden oder Zustiftungen für die Bürgerstiftung angewiesen sei – insbesondere in diesen Zeiten niedrigen Zinsniveaus. Möglichkeiten zur Unterstützung sind beispielsweise Spenden anlässlich von Firmenjubiläen, Goldenen Hochzeiten (Spenden statt Geschenk), Klassentreffen oder Trauerfällen (Spenden statt Blumenschmuck oder auch Erbschaften oder Vermächtnisse).

TEXT MARINA KUPFERSCHMID  
FOTO BÜRGERSTIFTUNG

**Informationen** unter [www.buergerstiftung.de](http://www.buergerstiftung.de)  
Treuhandkonto „Bürgerstiftung Radolfzell“  
Volksbank eG Konstanz, Konto 227506105, BLZ 692 91000  
IBAN: DE96 692 910 000 227 506 105, BIC: GENODE61RAD

**TEEPOTT RADOLFZELL**  
Teefachgeschäft und Teestube  
Löwengasse 8  
reinschauen & wohlfühlen  
[www.tee-vom-see.de](http://www.tee-vom-see.de)



Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen  
Souvenirs · Geschenke · Stehcafé  
**Schokolädchen und mehr...**  
Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88



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



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



## Sonderausstellungen im Stadtmuseum Einzigartiges und Nachdenkliches



FOTO G. MORIELL

Gleich mit zwei Sonderausstellungen geht das Stadtmuseum Radolfzell ins Frühjahr 2016:

### „Das Unikum“

Zum **6. Januar** wird dort die Ausstellung „Das Unikum“ zum 175-jährigen Jubiläum der Radolfzeller Narrenzunft „Narrizella Ratoldi“ eröffnet, die bis Aschermittwoch (10. Februar) zu sehen sein wird. Sie verspricht ein Wiedersehen mit denjenigen Namen, die seit 1841 die Narrizella Ratoldi geprägt haben und zu einer traditionsbewussten und stolzen Narrenzunft machten, wie etwa Bosch, Zangerer, Moriell oder Noppel. Oft waren es aber auch einfach nur witzige, schlaue, kreative, „alefänzige“, renitente und beliebte Radolfzeller, die in den letzten 175 Jahren die Fastnacht mitgestaltet haben und nun im Stadtmuseum mittels großer Fotografien gezeigt werden – „seltene Vögel“, die durch ihren ausgeprägten Nonkonformismus und Eigensinn als Originale in Erinnerung sind.



Paul Moriell um 1925 als  
Zeremonienmeister der Narrizella Ratoldi



FOTO STADTARCHIV RADOLFZELL

### „Denk mal an den Krieg“

„Denk mal an den Krieg – Gefallenendenkmale in und um Radolfzell“ lautet die anschließende Ausstellung, die das Stadtmuseum vom **27. Februar bis 17. April** zeigt. Gefallenendenkmale sind vielerorts ein Diskussions- und Denkanstoß. So auch in Radolfzell, dessen 1938 errichtetes Denkmal immer wieder für Kontroversen sorgt. Die Ausstellung belegt, wie Kriegerdenkmale seit dem 19. Jahrhundert sehr zeittypische Ausprägungen erfahren haben, und lädt dazu ein, sie im Licht ihrer Entstehungsgeschichte und der Zeitumstände zu betrachten. Schließlich sagt ein Denkmal auch immer: „Denk mal an den Krieg!“

Öffnungszeiten Stadtmuseum Radolfzell:

Dienstag-Sonntag von 11 bis 17 Uhr.

Weitere Informationen unter Telefon 07732/81-530 oder unter

[www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)

Postkarte 1938 mit dem neu errichteten Ehrenmal für die Gefallenen des 1. Weltkriegs



**KULTUR**  
Radolfzell  
präsentiert.

Südwestdeutsche Philharmonie

# Konzertreigen

Einblick in ihr großes musikalisches Spektrum gibt die Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz mit ihrer dreiteiligen Konzertreihe in Radolfzell. Nach dem Start im Herbst mit Werken u.a. von Richard Wagner und Franz Schubert geht es bei den nächsten Konzerten mit eindrucksvollem Programm weiter.



## Neujahrskonzert

Ein bunter Querschnitt  
durch die unterhaltsame  
Welt der Operette

Highlight des Konzertreigen der Südwestdeutschen Philharmonie im Milchwerk Radolfzell ist sicherlich auch in dieser Saison das traditionelle Neujahrskonzert. Die russischstämmige Dirigentin **Anna Skryleva**, eine der wenigen international anerkannten Frauen in diesem Beruf, leitet das Orchester am **Donnerstag, 7. Januar**, durch einen bunten Querschnitt aus der unterhaltsamen Welt der Operette. Unterstützt wird das Orchester vom Männerchor Ermatigen, dem Männerchor Harmonie Kreuzlingen und Männerstimmen des Bach-Chores Konstanz. Konzertbeginn ist um 20 Uhr.



## Klassikkonzert

### Im Königreich

Mit dem Titel „Im Königreich“ ist das dritte Konzert im Trio überschrieben, das am **Donnerstag, 3. März** im Milchwerk Radolfzell dargeboten wird. Der von internationalen Kritikern gelobte Cellist **Pavel Gomziakov** spielt das Cellokonzert von Edward Elgar. Umrahmt wird dieses musikalische Highlight von der Konzertouvertüre „Le Corsaire“ von Hector Berlioz und der Symphonie Nr. 8 „Die Englische“ von Antonín Dvořák. Dirigent **Naci Özgüç** führt das Orchester durch diesen Abend. Beginn ist um 20 Uhr.

Karten sind beim Kartenbüro der Südwestdeutschen Philharmonie, Telefon 07531/900816 (Mo-Fr 9-12.30 Uhr) oder bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Telefon 07732/81-500, erhältlich.

[www.philharmonie-konstanz.de](http://www.philharmonie-konstanz.de)



Ob zum Schmökern, nach dem Winterspaziergang oder zum Entspannen – eine dampfende Tasse Tee wärmt Körper und Seele. Im Winter wird naturgemäß zwar mehr Tee getrunken als im Sommer, aber echte Teeliebhaber – wie es in Radolfzell viele gibt – schwören ganzjährig auf den Genuss feiner Tees. Vielleicht liegt es am „Teepott“ in der Löwengasse, dass so viele Radolfzeller die Teekultur pflegen. Betritt man den großen Teeladen, so umfängen Duft und schöne Dinge die Sinne. Seit über 30 Jahren ist das Geschäft in Radolfzell ein Begriff für Kompetenz in Sachen Tee. Über 300 Teesorten werden dort aromageschützt in klassischen Teedosen präsentiert: Grüner, Weißer oder Schwarzer Tee, konventionell oder in Bio-Qualität, pur oder mit den unterschiedlichsten Blüten oder Aromen. Die Klassiker und die Spezialitäten finden sich hier ebenso wie aromatisierte Leckereien aus den Gärten von China, Japan, Indien und Sri Lanka. Aber auch aus Nepal, Vietnam, Taiwan, Indonesien wartet große Tee-Vielfalt. Vor dem Kauf lässt Inhaber Karl Brenner – selbst leidenschaftlicher Teetrinker – die Kunden riechen, ob ihnen der Duft zusagt. Bei der Geruchsprobe kann man dann auch das Blatt ansehen, ob feinblättrig, geschnitten oder gerollt, luftig oder kompakt. „Tee ist am ersten Tag nach der Ernte und Verarbeitung am besten“, sagt Fachmann Karl Brenner. Deshalb gelte es, sein Aroma so gut als möglich zu schützen und ihn von anderen starken Aromen wie beispielsweise Kaffee fernzuhalten.

Wärmend wirken Gewürztees, die Chais. „Aktuell ist gerade der Instant Chai“, erklärt Karl Brenner. Er kommt aus den USA und muss nicht mehr aufgekocht werden. Aber auch den Original Yogi-Tee gibt es noch, eine Gewürzmischung aus Zimt, Ingwer, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Nelken und Muskat. 30 Minuten soll er köcheln, dann Schwarztee dazu, drei bis fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Danach heiße Milch zugeben und nach Geschmack süßen – Freunde der meditativen Zubereitung wollen darauf nicht verzichten.

**Öffnungszeiten:** Feb.-Okt. Mo-Fr 9-12.30 und 14.30-18 Uhr,  
Nov.-Jan Mo-Fr 9-18 Uhr durchgehend  
Sa 9-14 Uhr

## Tee in delikater Verführung

„Tee ist am ersten Tag nach der Ernte und Verarbeitung am besten.“



Teepott  
Karl Brenner  
Löwengasse 8  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/3223  
[www.tee-vom-see.de/teepott-radolfzell](http://www.tee-vom-see.de/teepott-radolfzell)

# Radolfzell mal 4

## Kaffee ist ihre Passion



Kaffee Total | Birgit Hotz | Ziegelei 7  
78315 Radolfzell-Böhringen  
Telefon 07732/979242 | [www.kaffee-total.de](http://www.kaffee-total.de)

**Öffnungszeiten:**  
Di und Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Für feine Kaffeekultur steht das Genussreich „KaffeeTotal“ in der Ziegelei Rickelshausen im Ortsteil Böhringen. Birgit Hotz ist ausgebildete Barista und hat das Thema Kaffee zu ihrer Passion gemacht. Der Barista, in Italien ein Berufsstand, ist für die professionelle Zubereitung des Kaffees in Restaurants, Cafés oder Espressobars zuständig. Durch ihre Arbeit für einen Vollautomaten-Hersteller ist Birgit Hotz zu ihrem Traumjob gekommen und so etwas wie eine „Kaffee-Flüsterin“ geworden – ein Glücksfall für echte Kaffeegenießer, denn sie betreibt in ihrem Café eine eigene Rösterei. Kaffee trinken aus frisch und schonend gerösteten Bohnen, das ist ein Geschmackserlebnis im Genussreich. „Uns zeichnet besonders aus, dass wir uns in verschiedenen Bereichen rund um das Thema Kaffee spezialisiert haben. Wir rösten verschiedene Mischungen genau nach unseren Vorstellungen und so, dass sie gut verträglich sind und lecker schmecken“, so Birgit Hotz. Die Blends entstehen zu einem überwiegenden Teil aus feinsten hochwertigen Arabicas. Ihre Liebe und Leidenschaft zum Kaffee schlägt sich auch in der Latte Art, der „Milchkunst“ und Königsdisziplin der Barista nieder. Birgit Hotz gießt die in stimmiger Konsistenz geschäumte Milch in bestimmten Schüttelbewegungen auf den Espresso, wodurch ein Gemälde entsteht. Manchmal bildet sich ein Herz. Wenn das nicht echte Liebe ist ...

Körper und Seele lechzen nach einem Kaffee – und nach mehr: die Einkaufstüten fallen lassen, gemütlich Platz nehmen, verschmausen ... Im „Scheffel-Cafe“ – nur ein paar Minuten vom Bahnhof entfernt – fühlt man sich wohl wie im eigenen Wohnzimmer. In vielen Städten sind solche klassischen Cafés verschwunden. Mit viel Liebe zum Detail und einem Einrichtungsstil aus Alt und Neu hat Daniela Böck diese schöne Location erst vor drei Jahren eröffnet. Hier gibt es sie noch, die echte Gemütlichkeit. Ruhig und ungestört – ohne anonymes Stimmengewirr, wie man es von Cafébars her kennt – kann der Gast hier ganz entspannt seinen Kaffee, Cappuccino oder Milchkaffee trinken. Zum besonderen Kaffeegenuss aus der Siebträgermaschine mit Kaffee aus der Radolfzeller Privatrösterei „Genussreich“ gibt es ausgewählte und handgemachte Leckereien. Die Köstlichkeiten werden mit großer Sorgfalt von regionalen Anbietern ausgewählt und mit viel Liebe zubereitet.

Das familiengeführte Café ist übrigens Teil des altehrwürdigen historischen „Scheffelhof“, in dem sich viele Radolfzeller früher bei Theater, Tanz oder Fasnachtsbällen kennengelernt haben. Ein Besuch in diesem Cafe weckt Erinnerungen. Häufig ist auch für Kunstgenuss gesorgt. Noch bis 10. Januar sind die Arbeiten des Radolfzeller Künstlers Willy Cierpinsky ausgestellt.

**Öffnungszeiten:** Di-So 9.30-18 Uhr

## Wie im eigenen Wohnzimmer

Scheffel-Café | Friedrich-Werber-Straße 20  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/3028677 | [www.scheffelcafe.de](http://www.scheffelcafe.de)



Zeit für Gemütlichkeit – Kaffee und Tee

TEXTE UND FOTOS LINKS MARINA KUPFERSCHMID

## „Logenplatz am See“

„Logenplatz am See“ – das darf man für das direkt am Ufer gelegene Restaurant Strandcafé Mettnau mit eigenem Landungssteg wörtlich nehmen – so schön ist der Blick auf das glitzernde Wasser, auf die Liebesinsel, die Insel Reichenau und die gegenüberliegende Halbinsel Höri. Auch sonst besticht das Restaurant durch seine einzigartige Atmosphäre und Gastlichkeit zu jeder Jahreszeit. Ein winterlicher Spaziergang entlang dem Ufer auf die Mettnau, durch den Mettnaupark mit altem Baumbestand und Kunstwerken des Bildhauersymposiums 2015 oder bis hinaus an die Mettnauspitze durch eines der ältesten Naturschutzgebiete Baden-Württembergs – und dann zum Aufwärmen ins Strandcafé Mettnau, das ist so etwas wie die Krönung des Tages. Ob bei heißem Glühwein oder Punsch, heißen Schokoladen, Tee oder Kaffeespezialitäten, bei selbstgebackenen Kuchen, frischen Waffeln oder Apfelstrudel kann man hier mitten in der Natur die Seele baumeln lassen und dem Treiben manch seltener Wasservögel zuschauen – an milden Tagen auch eingepackt in eine warme Decke auf der Sonnenterasse. Wer nach dem Wandern größeren Hunger mitbringt, kann sich in diesem Haus mit seinem ausgezeichneten kulinarischen Angebot an regionalen und saisonalen Speisen ebenfalls verwöhnen lassen. Egal, ob zu Familien- und Firmenfeiern, einem romantischen Dinner zu zweit, zum Frühstück oder Kaffee und Kuchen – das Strandcafé steht für Genuss und außergewöhnliches Flair am Bodensee.

**Öffnungszeiten:**

April-Okt. ab 9 Uhr, Nov.-März ab 11 Uhr

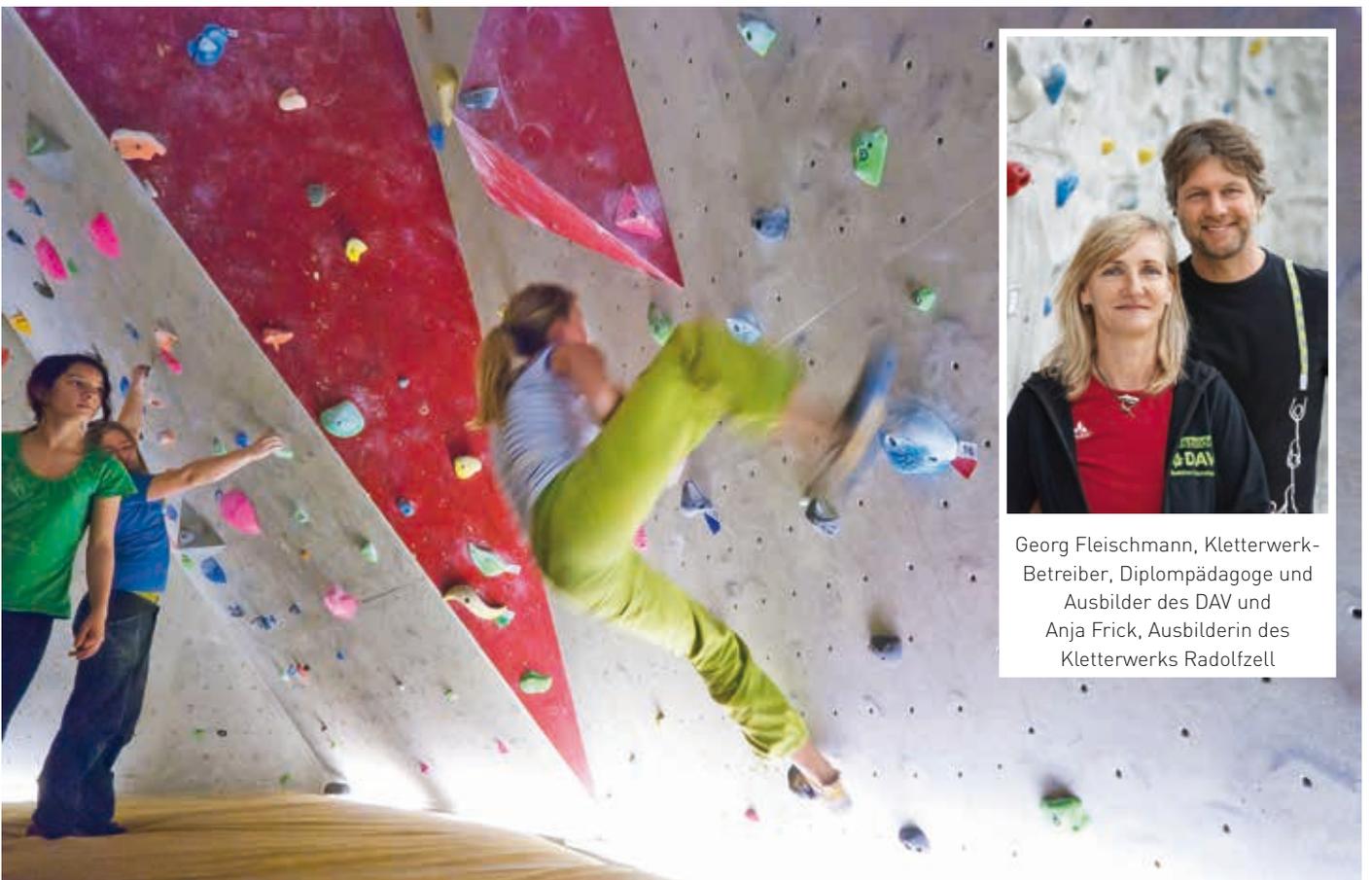


Restaurant Strandcafé Mettnau GmbH  
Strandbadstraße 102  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/1650  
[www.strandcafe-mettnau.de](http://www.strandcafe-mettnau.de)



# KLETTERWERK

Für Aufsteiger und Mutige



Georg Fleischmann, Kletterwerk-Betreiber, Diplompädagoge und Ausbilder des DAV und Anja Frick, Ausbilderin des Kletterwerks Radolfzell

# ! Schnupperklettern zu gewinnen

siehe Seite 42

Früher ein Extremsport, ist Klettern heute zum Vergnügen für jeden geworden. Das zeigt sich jeden Tag im Kletterwerk Radolfzell, wo sich Profikletterer wie Anfänger fordern. Das öffentliche Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins (DAV), Sektion Konstanz, im ehemaligen Milchwerk Radolfzell bietet nach mehreren Umbauten auf inzwischen 2.500 Quadratmetern 300 Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Damit reiht es sich in die Riege der größten Kletterhallen in Baden-Württemberg ein. Rund 40.000 Besucher wurden im vergangenen Jahr verzeichnet. Das Einzugsgebiet reicht weit über den Kreis Konstanz hinaus.

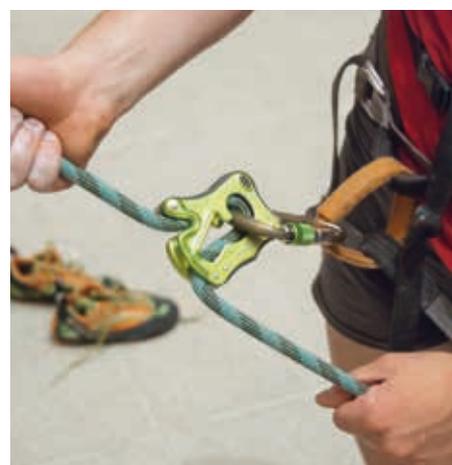
„Wo soll ich hin?“ fragt die junge Frau, während ihre rechte Hand verzweifelt nach etwas Greifbarem tastet. Unruhig sucht ihr linker, ständig abrutschender Fuß nach Halt. Die Fingerspitzen färben sich weiß. Die Freundin unten will helfen: „Rechts oben ist ein Griff“. Doch rechts oben ist zu weit. Die müden Armmuskeln protestieren, der Schuh rutscht ab. Zu spät, da hängt sie in den Seilen, genauer: in einem Geschirr. Georg Fleischmann, Kletterwerk-Betreiber, Diplompädagoge und Ausbilder des DAV, schreitet helfend ein bei diesem **typischen Anfängerfehler**. „Viele versuchen, sich mit den Händen hochzuziehen, die Hände sollen aber nur den Körper an der Wand halten. Wichtig ist ein sicherer Stand und eine vorausschauende Taktik“, erklärt er beim Besuch des **zeller magazins**, das die Szene beobachtet.

Die Routen in den grauen Kunststoffwänden der verschiedenen Hallen auf mehreren Ebenen und an der Außenwand des Kletterwerks sind bis zu 18 Meter hoch, Griffe in den unterschiedlichsten Formen und farblich nach Schwierigkeitsgraden definiert – wie ausgewiesene Kletter-Routen in der Natur – markieren den Weg nach oben. „Blau schafft jeder, aber dann sind Technik und Taktik gefragt, um weiterzukommen“, so Georg Fleischmann. „Wir haben auch Routen, die noch keiner bewältigt hat.“ Je höher hinauf und je rarer die Griffe, desto größer wird der Nervenkitzel.

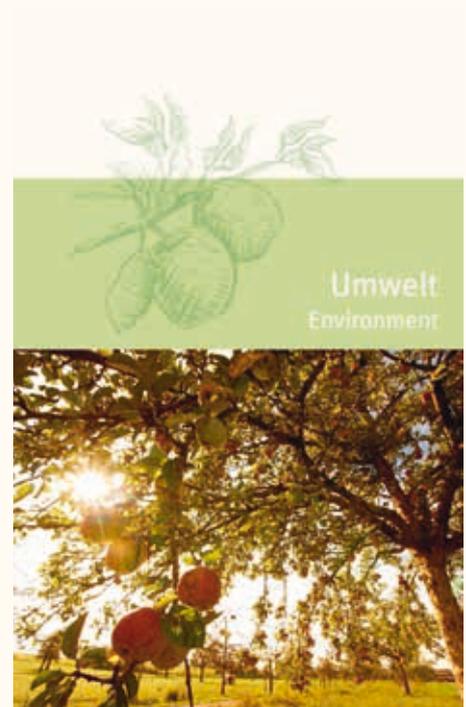
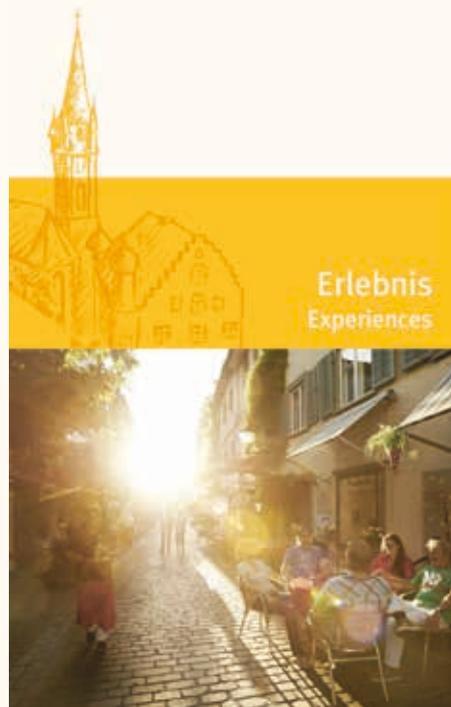
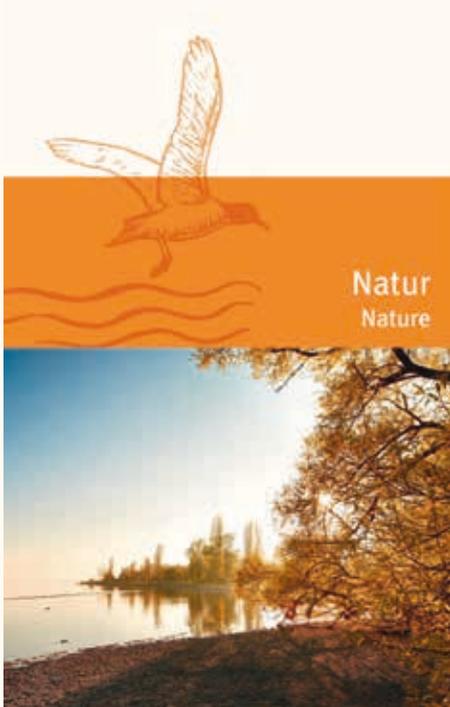
„Das Schöne an diesem Sport ist, dass er den ganzen Körper fordert – Kondition, Kraft, Technik und Hirn“ erklärt Georg Fleischmann die zunehmende Beliebtheit des Indoor-Kletterns. Auch dass man sich individuelle Ziele setzen könne, mache es interessant. „Wir freuen uns immer wieder, wenn wir erleben dürfen, dass Menschen über sich hinauswachsen“, so Ehefrau Anja Frick, die ebenfalls Ausbilderin ist. Und dann ist Klettern ein Teamsport – normalerweise komme man zu zweit in die Halle. Doch es gibt auch einen Klettertreff, wo man einen Seilpartner finden kann und eine Seilpartnerbörse auf der Homepage. Beliebt ist die Selbstsicherungsanlage – eine Möglichkeit, auch ohne Partner üben zu können. Sehr stark werde das Kletterwerk an den Nachmittagen von den Jugendgruppen des DAV genutzt. Daneben kommen viele Schulen, die Klettern als AG anbieten. Im Friedrich-Hecker-Gymnasium ist Klettern sogar Teil des Sportunterrichts. Auch Kindergruppen bevölkern regelmäßig die Hallen. Für sie speziell gibt es einen abgetrennten Boulderbereich mit Matten und Höhlen, der sehr beliebt auch an Kindergeburtstagen ist.

Das Kletterwerk ist bewusst auf alle Zielgruppen ausgelegt. Entsprechend groß ist das räumliche Angebot. Es stehen neben den beiden großzügigen Kletterhallen und dem separaten Außenbereich zwei große Boulderbereiche zur Verfügung zum gefahrlosen Freeclimbing ohne Seil und Sicherung auf Absprunghöhe. Hier wird durch ständig verbessertes Material der Kampf gegen die Schwerkraft zum spielerischen Tanz an der Wand.

„Wichtig zu wissen ist, dass hier im Kletterwerk nur loslegen darf, wer das Sichern beherrscht“, betont Georg Fleischmann. Neulinge können sich unter fachkundiger Anleitung beim Schnupperklettern ausprobieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene werden Kletterkurse angeboten, die zum selbstständigen Klettern befähigen. „Das nötige Rüstzeug, um sich allein im Kletterwerk zu bewegen, kann man an drei Abenden je drei Stunden erwerben“, so der Leiter des Kletterwerks. Zum Schnupperklettern ist eine Anmeldung erforderlich. Vor dem Besuch empfiehlt sich ein Blick auf die Homepage, die umfassende Informationen bietet.



- Kletterwerk Radolfzell
- DAV Kletterzentrum Bodensee
- der Sektion Konstanz
- Werner-Messmer-Straße 12
- 78315 Radolfzell
- Telefon 07732/959848
- [www.kletterwerk.de](http://www.kletterwerk.de)



# Natur, Erlebnis, Umwelt & Gesundheit

**Das neue Jahr beginnt – höchste Zeit, den Urlaub zu planen. Es gibt zu jeder Jahreszeit viele Gründe für Ferien in Radolfzell am Bodensee.**

Am Untersee erstreckt sich ein Stück weitgehend unberührte Natur: ausgedehnte Riedlandschaften, artenreiche Wälder und bunte Wildblumenwiesen. Auf der Halbinsel Mettnau finden in der Nähe des Kurparks in einem der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands auf etwa 140 Hektar Fläche zahlreiche bedrohte Tier- und Pflanzenarten sichere Schutzzonen. Sie werden von weiteren Naturschutzgebieten in der unmittelbaren Umgebung von Radolfzell und seinen Ortsteilen ergänzt. Von internationaler Bedeutung sind die Flachwasserzonen des Untersees als Brut- und Rastgebiet für Vögel – mit bis zu 50.000 Wintergästen pro Jahr. Großen und kleinen

Wissenschaftlern bietet das Besucherzentrum „MaxCine“ des Max-Planck-Instituts für Ornithologie im Radolfzeller Ortsteil Möggingen spannende Einblicke in ihre Arbeit. Durch Aussichtsplattformen, Führungen, gut markierte Wege, auf Radtouren und Wanderungen, etwa auf dem Premiumwanderweg SeeGang oder auf den Natura Trails kann man die reizvolle Untersee Landschaft in ihren jahreszeitlichen Besonderheiten erkunden. Ebenso bei einer Rundfahrt mit dem solarbetriebenen Katamaran „HELIO“. Wen wundert es da, dass neben der Vogelwarte in Radolfzell auch die großen Umweltorganisationen wie die Bodensee-Stiftung, die Deutsche Umwelthilfe, Global Nature Fund, NABU und BUND ihre Standorte haben und mit interessanten Aktionen das ganze Jahr über Verständnis für die Belange der ursprünglichen Natur wecken.

Urlaub in Radolfzell mit seinen vielen Freizeitangeboten, das bedeutet Erlebnisse pur. Direkt am See gelegen bieten sich hier geradezu alle Formen des Wassersports an, angefangen bei den Strandbädern über Rudern, Windsurfen, Segeln, Standup-Paddling, Treetboot fahren bis hin zum „Wasserwandern“ mit Kanus und Kajaks. Von allen Städten und Gemeinden am Bodensee besitzt Radolfzell auch den längsten begehbaren Uferabschnitt. Derzeit werden viele Pläne zur Umgestaltung umgesetzt, damit er noch schöner wird. Erste große Maßnahme im vergangenen Jahr war der neue Wasserspielplatz auf einer Gesamtfläche von 2.500 Quadratmetern – ein El Dorado für Familien, das Ausstrahlungskraft weit in die Region hat. Ein Spaziergang entlang der Uferpromenade führt direkt in den Mettnaupark, wo seit dem 1. Bildhauersymposium im ver-





## Besuchen Sie uns auf der CMT in Stuttgart

Gemeinsam mit den Partnern „seemaxx“, „METTNAU“ und „bora hot spa resort“ präsentiert sich Radolfzell am Bodensee vom 16. bis 24. Januar 2016 auf der weltweit größten Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit CMT in Stuttgart 2016. Sie finden uns täglich von 10 bis 18 Uhr in Halle 6, Stand 6E40.

**16.-24. Januar | Halle 6 | Stand 6E40**

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS TSR GMBH ©KUHNLÉ & KNÖDLER

gangenen Jahr auch Skulpturen von fünf regionalen Künstlern zu bewundern sind. Vom alteingesessenen Fachgeschäft über ausgefallene Boutiquen und Ateliers bis hin zum einzigen Outlet Center am ganzen Bodensee bietet Radolfzell geballten Einkaufsspaß. Neben den Wochenmärkten jeden Mittwoch und Samstag locken im Sommer die Abendmärkte auf dem Marktplatz mit regionalen Köstlichkeiten und viel Unterhaltung. Nachtwächter- und Mittelalterführungen, das Stadtmuseum oder auch traditionelle Feste wie das dreitägige Hausherrenfest im Juli zu Ehren der heiligen Stadtpatrone mit einer Seewallfahrt der Hörigemeinde Moos lassen den Besucher stimmungsvoll in die Geschichte der Stadt eintauchen.

Auch dem kulturellen Genuss sind keine Grenzen gesetzt: bei zahlreichen Konzerten und Open-Air-Auftritten renommierter Ensembles, Chören und Bands beispielsweise am Konzertsegel an der Seepromenade und natürlich bei der seit über 20 Jahren stattfindenden Sommerakademie mit ihren Meisterkursen für Musiker aus aller Welt. Im frisch renovierten Österreichischen Schösschen erstrahlt die Stadtbibliothek als neues Medienzentrum der Region. Freunde der Bildenden Kunst finden neben Ateliers der vielfältigen Künstlerszene und Ausstellungen in der Villa Bosch in Radolfzell eine Besonderheit: Von Juni bis in den Herbst präsentiert sich die malerische See(h)straße als Open-Air-Galerie mit großformatigen, über der Straße hängenden Bildern.

Ein großes Thema in Radolfzell am Bodensee ist die Gesundheit: 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 und mit verschiedenen Saunen auf 8.000 Quadratmetern oder auch die traditionsreiche Kureinrichtung METTNAU, deren erfolgreiches Leistungsangebot „Bewegung ist Leben“ unter anderem von vielen Managern und Politikern geschätzt wird. Im wohltuenden Klima der Bodenseeregion finden Körper und Geist wieder zusammen.



**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](mailto:info@biocatering-safran.de)  
[www.biocatering-safran.de](http://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**



## 40 Jahre Naturschutztage am Bodensee



Programm und weitere Infos sind erhältlich beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), in Radolfzell-Möggingen unter Telefon 07732/1507-0, und unter [www.naturschutztage.de](http://www.naturschutztage.de)

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID

Vom 3. bis 6. Januar 2016 steht die Stadt wieder ganz im Zeichen der Naturschutztage. Seit vier Jahrzehnten findet diese größte jährliche Fortbildungsveranstaltung im Naturschutz im deutschsprachigen Raum mit bis zu 1.000 Besuchern am Bodensee statt. Abwechselnd wird sie von BUND und NABU organisiert.

In diesem Jahr ist sie in mehrerer Hinsicht ein Highlight: Zum einen wird als prominentester Redner Ministerpräsident Winfried Kretschmann am 3. Januar ins Tagungs- und Kulturzentrum Milchwerk kommen, zum anderen wird insbesondere am ersten Tag das 40. Jubiläum gefeiert. Das 'zeller magazin sprach im Vorfeld mit Ralf Stolz (Foto links), Hauptgeschäftsführer des BUND-Landesverbandes Baden-Württemberg als verantwortlichem Organisator:

### Welche Bedeutung haben die Naturschutztage für den Verband und den Naturschutz in Baden-Württemberg?

Es ist das größte Naturschützer-Treffen in Deutschland und für viele ein Muss. Für die privaten Naturschützer stellt sich die Frage, wie man sich abstimmt, was die großen umweltpolitischen Themen im neuen Jahr sind. Es ist aber auch ein Austausch

über fachliche Fragen – und im Grunde ein großes „Familientreffen“. Man tauscht sich aus, knüpft und pflegt Kontakte und bekräftigt sich gegenseitig – sozusagen ein „warmes Bad unter Gleichgesinnten“. Die Teilnehmer gehen immer mit neuen Impulsen und hochmotiviert nach Hause und haben so einen guten Start ins Jahr. Ein anderer wichtiger Aspekt ist, dass es uns in dieser – für die Medien eher nachrichtenarmen – Zeit gelingt, mit den Themen und Forderungen der Naturschutztage in die Medien zu kommen. Die Landesschau im Fernsehen berichtet jedes Jahr aus Radolfzell.

### Was ist der Grund dafür, dass die Naturschutztage gerade in Radolfzell stattfinden?

Das ist zum einen historisch begründet und liegt sicher auch darin, dass viele große Umweltorganisationen in Radolfzell angesiedelt sind, die einst als BUND-Ausgründungen entstanden sind. Unser Ehrenvorsitzender Gerhard Thielcke, damals Landesvorsitzender, und mein Vorgänger Wolfgang Friedrich, seinerzeit Naturschutzwart beim BUND, stellten Mitte der 1970er Jahre fest, dass die vielen übers Land verteilten Aktiven im BUND und anderen Naturschutzgruppen kontinuierlich Fortbildung brauchen. Helmut



FOTO GERALD JARAUSCH



Hensler, damaliger Bürgermeister der Höri-Gemeinde Gaienhofen am Bodensee mit einem Herzen für Naturschutz, sagte Unterstützung zu. Der erste „Naturschutzkurs am Bodensee“ konnte stattfinden – 1977, zunächst im Keller seines Rathauses. Schnell wurde klar, dass die Veranstaltung nicht nur als Fortbildung attraktiv ist, sondern auch als Motivationsspritze zu Jahresbeginn. Als weitere Lockvögel – im wahrsten Sinne des Wortes – dienten die überwinterten Wasservögel am Bodensee, deren Beobachtung gehörte von Anfang an dazu. Junge Leute konnten fast kostenlos in Turnhallen übernachten, das machte es ihnen leicht, zu kommen. Der Keller reichte schon 1978 nicht mehr und kurz danach auch nicht mehr die Aula der Evangelischen Internatsschule direkt am See. 1989 wagten BUND und NABU den Sprung in die Uni nach Konstanz – mit Erfolg: 800 Gäste bescherten dem „Naturschutzkurs“ einen Rekord. Da das Organisationsteam seinen Sitz im Mögginger BUND-Naturschutzzentrum – der Hauptgeschäftsstelle des BUND Baden-Württemberg – hat, zog der Naturschutzkurs 1993, als das Tagungszentrum Milchwerk fertiggestellt war, nach Radolfzell um und hat hier zwischenzeitlich beinahe Kongresscharakter. 1999 dann die Namensänderung: Naturschutztage am Bodensee.

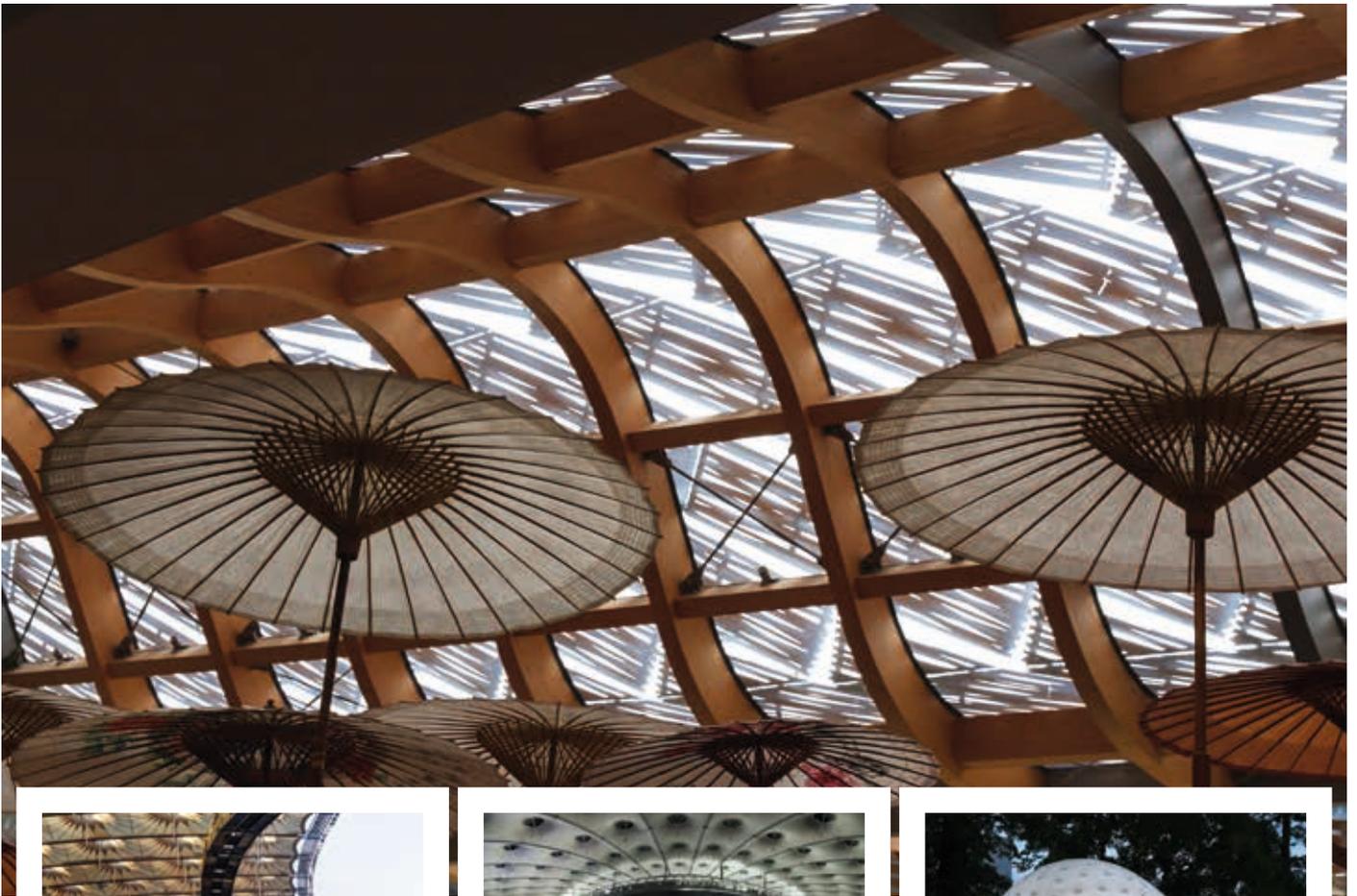
**In diesem Jahr kommt Ministerpräsident Winfried Kretschmann zu den Naturschutztagen.**

**Welche Bedeutung hat das für Sie?**

Der Besuch von Winfried Kretschmann ist natürlich eine Ehre für uns und die Stadt Radolfzell und wertet die Naturschutztage auf. Wir gehen davon aus, dass das Milchwerk aus den Nähten platzen wird. Wir erwarten klare Aussagen darüber, was uns bei einer potenziell weiter regierenden grün-roten Koalition erwartet. Gleich zu Anfang der Naturschutztage haben wir zwei weitere Schwergewichte als Redner, den BUND-Bundesvorsitzenden Prof. Dr. Hubert Weiger, und Professor Dr. Hans-Dieter Knapp, Mitinitiator des Nationalparkprogramms in den neuen Bundesländern. Generell haben wir dieses Jahr im Vorfeld der Landtagswahlen ein sehr politisches Programm. Am 5. Januar stellen sich die Fraktionsvorsitzenden großen, im Landtag vertretenen Parteien auf dem Podium den Fragen der Naturschützer.

**» Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Sie haben 25 Jahre die BUND-Regionalgeschäftsstelle in Ulm geleitet und im Frühjahr hier in Möggingen die Nachfolge von Wolfgang Friedrich angetreten. Fühlen Sie sich wohl in Radolfzell?**

Ja, vom ersten Tag an. Die Gegend hat mich schon immer gereizt. Man spürt, dass der Landschaftsschutz hier schon lange eine große Rolle spielt. Die schöne Landschaft hier im westlichen Bodenseeraum ist ein großes Plus. Auf kürzester Distanz findet man so viele verschiedene Landschaftsformen wie selten: Der See, die Uferlandschaft mit ihren sanfthügeligen Ausläufern, die Hegau-Vulkane, die Schwäbische Alb, den Schwarzwald und die Schweiz vor der Haustür – die Freizeitmöglichkeiten in der Natur. Das alles schätze ich sehr, ebenso wie die Offenheit und Lebensfreude der Menschen hier und insbesondere in unserer neuen Heimat in Möggingen, wo meine Frau und ich herzlich aufgenommen wurden, wofür ich sehr dankbar bin. Dafür durften und wollten unsere längst erwachsenen und inzwischen berufstätigen Kinder nicht mit an den Bodensee ziehen, was natürlich etwas schade ist.



# DIE LEICHTIGKEIT FÜR WELTKLASSE

Mit ihren leichten Konstruktionen macht die Radolfzeller Firma **formTL** Architektenträume auf der ganzen Welt wahr – zuletzt auf der Expo Mailand 2015.



Man weiß gar nicht, wo man anfangen soll – so viele prominente Standorte gibt es für die spektakulären Gebäudehüllen und spannenden Tragwerke, die in den Köpfen des Radolfzeller **formTL**-Teams schon entstanden sind. Günther Jauch oder Anne Will beispielsweise plaudern sonntags unter einem „modularen Trägersystem mit ETFE-Bespannung“ – besser bekannt als Gasometer-Kuppel – aus dem Hause **formTL**. Das Finale der Fußball-Europameisterschaft 2012 in Kiew fand unter einem Stadiondach von **formTL** statt. Aktuell planten **formTL**-Ingenieure unter anderem für das Dach des Chinesischen Pavillons auf der Expo Mailand 2015 eine transluzente Dachhaut aus flach gespannten Membranfeldern, die das elegante Design des Pavillons als ein sich im Wind wiegendes Weizenfeld unterstreicht. Auch zahlreiche Messeauftritte tragen die Handschrift von **formTL**. Im Gegensatz dazu ist das Modern Teahouse mit 32 Quadratmeter Grundfläche eines der kleinsten Projekte im Portfolio von **formTL**. Gemeinsam mit dem japanischen Architekten Kengo Kuma wurde es für das Museum für Angewandte Kunst am Frankfurter Museumsufer entwickelt.

Das Ingenieurbüro mit rund 20 Mitarbeitern, das seit einigen Jahren im Kesselhaus nördlich der Innenstadt beheimatet ist, ging aus dem Unternehmen IPL hervor und wird seit seiner Gründung 2004 von den Geschäftsführern Gerd Schmid (Architekt und Stadtplaner) und Bernd Stimpfle (Bauingenieur) geleitet.

„Unser Ziel ist es, einfache Lösungen für komplexe Anforderungen zu finden und dabei Formen entstehen zu lassen, die Emotionen auslösen“,

so Gerd Schmid (rechts im Bild). Oft orientierten sich die Konstruktionen an der Natur, beispielsweise an den Flügeln der Libelle.



Dabei gehe man an die Grenzen des Machbaren. Es gehöre zur Philosophie des Unternehmens, dass eine Planung erst dann abgeschlossen sei, wenn nichts mehr weggelassen werden könne. Mit dem ge-

stalterischen Potenzial der im Hause entwickelten Membran- und Folienkonstruktionen aus extrem wetterbeständigen und flexiblen Materialien wie Glasfaser, Teflon oder Silikon und in Verbindung mit ausgeklügelten Tragekonstruktionen aus Stahl, Seil oder Holz könne man der Architektur nicht nur spannende Dimensionen eröffnen. Aufgrund des geringen Materialbedarfs der Konstruktionen und des damit verbundenen geringeren Ressourcenverbrauchs sind Leichtbau-Tragwerke und Leichtbau-Gebäudehüllen vor allem auch für das nachhaltige Bauen prädestiniert.

Das Leistungsspektrum des Büros umfasst Tragwerks- und Fassadenplanung –im übrigen vom Entwurf bis zur Werkstattplanung. Damit zählt **formTL** zu den wenigen Leichtbau-Büros, die eine Idee nicht nur formulieren, sondern auch so ausarbeiten, dass diese baubar wird und zugleich erkennbar bleibt. Innerhalb von zehn Jahren Bürogeschichte wurden seine Projekte mit 15 internationalen Preisen ausgezeichnet, darunter der Flughafentower Wien Schwechat mit Zechner + Zechner und der Zénith de Strasbourg mit Massimiliano Fuksas.

#### kesselhaus

Güttinger Straße 37  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/9464-0  
info@form-tl.de  
www.form-tl.de

TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** | GROSSE FOTOS **formTL** |

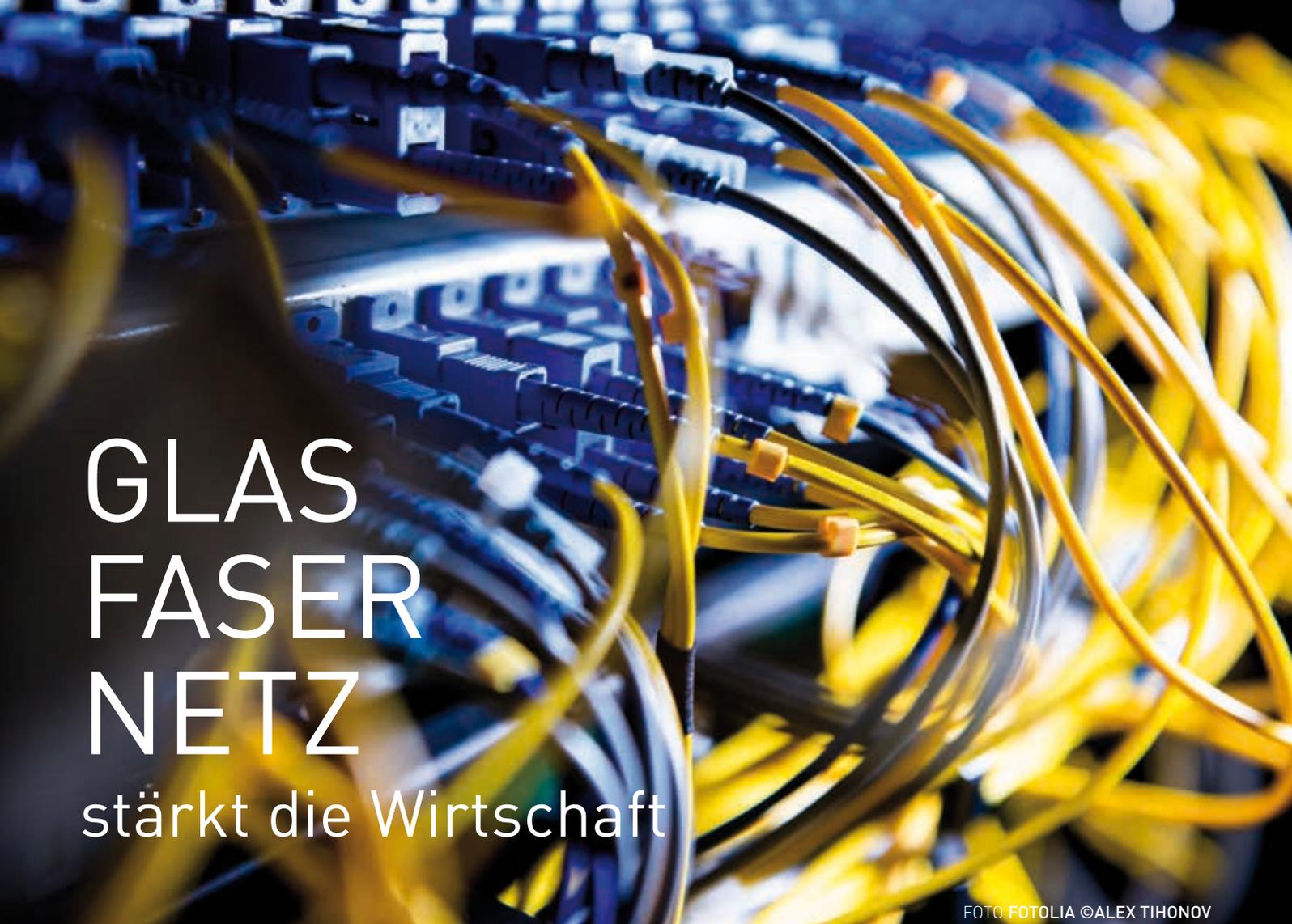
KLEINE FOTOS (v.l.) **STELMACH OLEG 2x** | **MUSEUM FÜR ANGEWANDTE KUNST FRANKFURT/MAIN** | **WOLFRAM OTLINGHAUS**

## Neues Gewerbegebiet entsteht

TEXT **JULIA THEILE**

Gute Nachrichten für Unternehmer: Die Stadt Radolfzell entwickelt ein neues Gewerbegebiet. Die Vermarktung der insgesamt etwa sieben Hektar großen Fläche, die bisher landwirtschaftliche Nutzfläche ist, beginnt 2016. Die Nachfrage nach weiteren Gewerbeflächen ist groß. Das neue Gewerbegebiet Kreuzbühl liegt durch die gute Anbindung sehr verkehrsgünstig. Es befindet sich direkt an der Landesstraße 226. Das bedeutet vergleichsweise kurze Wege: Die Anschlussstellen zur A81 Richtung Stuttgart und zur B33 Richtung Konstanz sind nur ungefähr fünf Kilometer entfernt. Die zentrale Lage Radolfzells im Landkreis Konstanz und die Nähe zu Schaffhausen und Zürich sind wichtige Faktoren. Ein weiterer Pluspunkt ist die unmittelbare Nachbarschaft zum attraktiven Gewerbegebiet Nord. Kreuzbühl schließt direkt an dieses schon bestehende Gewerbegebiet an, das eine Fläche von ungefähr 15 Hektar hat. Ein gut funktionierender Branchenmix zeichnet das Gewerbegebiet Nord aus. So sind dort zahlreiche Firmen – von Maschinenbau über Reinraumtechnik bis zum Großhandel – angesiedelt. Eine besondere Einrichtung ist sicher das RIZ – das Radolfzeller Innovations- und Technologiezentrum, in dem zahlreiche Unternehmen Büro- und Gewerberäume sowie Gewerbeflächen angemietet haben. Im RIZ sind derzeit das städtische startUp Center und weitere 70 Mieter untergebracht. Das neue Gewerbegebiet Kreuzbühl kann somit an ein gut funktionierendes Konzept anknüpfen.

Stadtverwaltung Radolfzell | Wirtschaftsförderung | Marktplatz 2 | 78315 Radolfzell am Bodensee | Telefon 07732/81-105  
wirtschaftsfoerderung@radolfzell.de | www.radolfzell.de/wirtschaftsfoerderung



# GLAS FASER NETZ

stärkt die Wirtschaft

FOTO FOTOLIA ©ALEX TIHONOV

**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

TEXT UND FRAGEN **MARINA KUPFERSCHMID**

Über Glasfaser bis ins Gebäude versorgen die Stadtwerke Radolfzell immer mehr Unternehmen und Haushalte der Region: mit Highspeed-Internet, wie es bisher nur in den 1A-Lagen vieler Städte verfügbar ist.

Gute Verkehrsanbindung, sichere Energieversorgung, eine lebenswerte Region für die Mitarbeiter – diese drei Standortkriterien erfüllen im Bodenseeraum viele Gemeinden und Städte auf Anhieb. Bei der leistungsstarken Anbindung ans Internet als vierten gewichtigen Standortfaktor sorgt das Breitband-Engagement der Stadtwerke Radolfzell in immer mehr Unternehmen für zukunftssicheren Glasfaser-Direktanschluss mit Bandbreiten für den Up- und Download von Daten mit bis zu 1.000 Mbit/s. Über zwei Millionen Euro wurden in den vergangenen drei Jahren bereits in Radolfzell und den Ortsteilen für die zukunftssträchtige Infrastruktur investiert, die Informationstechnologie der neuesten Generation zu wettbewerbsfähigen Preisen nach Radolfzell bringt.

Die Relevanz intelligenter Hochleistungsnetze für den Wirtschaftsstandort Radolfzell wird für Gewerbe- und Industriebetriebe zunehmend wichtiger, schon allein, um deren Wettbewerbsfähigkeit zu erhalten“, so Andreas Reinhardt, Geschäftsführer der Stadtwerke Radolfzell GmbH.

Er macht deutlich, dass die Datennetze immer leistungsfähiger und schneller werden müssen, um datenintensiven Anwendungen wie Cloud-Computing, Video-Konferenzen, Online-Backups, großen Down- bzw. Uploads gerecht zu werden.

„Als ideales Medium gilt hier Glasfaser. Ein Glasfaseranschluss (FTTH – Fiber to the

home) ist die Verbindung schlechthin für heutige und zukünftige Highspeed-Netze.“

Da die bisherige Kupferleitung schon heute an ihre Grenzen stoße, sei der Glasfaseranschluss mit beliebiger Bandbreite für die Übertragung großer Informationsdaten prädestiniert. „Für Unternehmen ist es zudem wichtig, über stabile Bandbreiten zu verfügen“, unterstreicht Andreas Reinhardt. „Mit Glasfaser gibt es selbst bei größeren Distanzen zum Verteiler keinen Leistungsabfall“, klärt er auf.

Derzeit sind schon über 80 Kilometer Glasfaser und Leerrohre verbaut. Aktuell profitieren 600 Firmen- und Privatkunden

in Radolfzell und den Ortsteilen vom superschnellen Internet. Als Infrastrukturdienstleister für Strom, Wasser und Gas können wir dafür sorgen, dass bei allen Tiefbaumaßnahmen das Thema Breitbandversorgung berücksichtigt wird, so dass Glasfaseranschlüsse für jeden erschwinglich werden“, so der Hinweis des Stadtwerke-Geschäftsführers.

Angesichts der Demographie und Stadtentwicklung mit Flächenpotenzial für Gewerbeansiedlung und Wohnbau gehe man davon aus, im kommenden Jahr den 1.000sten Kunden zu begrüßen. In fünf Jahren soll sich die Zahl der Kunden vervielfacht haben.

## Wissenschaftler schätzen ultraschnelle Datenautobahn



FOTO MASSIMO FIORITO

Das Max-Planck-Institut für Ornithologie im Radolfzeller Ortsteil Möggingen war einer der ersten Kunden für einen Glasfaserdirektanschluss. Einige Fragen an IT-Leiter Bernhard Henning:

### Warum ist ultraschnelles Internet für einen Wissenschaftsstandort unerlässlich?

Unsere Datenmengen verdoppeln sich jährlich. Beispielsweise haben wir viele Webserver mit Bewegungsdaten von Tieren, die von der ganzen Biologen-Gemeinde weltweit genutzt werden. Unsere Datenmengen wachsen auch im Hinblick auf

Multimedienste wie Virtuelle Realitäten. Dazu gehören Bilder, Audio und Video, die extrem viel Bandbreite brauchen. Glasfaser ist die einzig sinnvolle Infrastrukturmaßnahme, um Standorte anzubinden. Sie hat technisches Potenzial für die kommenden Jahrzehnte. Wir sehen sie als Investition in die Zukunft, die nachhaltig ist.

### Warum haben Sie sich für die Stadtwerke entschieden?

Die Stadtwerke Radolfzell haben in der Region das Heft in die Hand genommen, entlegene Standorte an die Breitbandversorgung anzubinden. Sie leisten hier Pionierarbeit.

### Wie lange dauerte es, bis Sie tatsächlich die volle Bandbreite des Glasfaserdirektanschlusses nutzen konnten?

Nachdem die erforderlichen Bauarbeiten abgeschlossen waren, ging es sehr schnell. Mittlerweile nutzen wir sogar eine zweite Leitung, um größtmögliche Ausfallsicherheit zu haben und 24 Stunden ununterbrochen online sein zu können.

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

conceptplus

**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](http://www.wohnwerte-schuetz.de)

**MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!**  
100% ELEKTRISCH ... DEN NEUEN RENAULT ZOE

**ZE**

**Sondertarife für Urlaubsgäste**  
z.B. Renault Twingo  
Tagespauschale  
inkl. 100 km € 49,-  
Wochenendpauschale  
inkl. 1000 km € 99,-  
Erfahren Sie die schöne  
Umgebung mit einem  
Mietwagen von uns.

*Autovermittlung*  
**BLENDER**

**AUTOHAUS BLENDER GMBH**  
Robert-Gerwig-Strasse 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.  
Tel. 077 32-96 2773 oder mail [blender@autohaus-blender.de](mailto:blender@autohaus-blender.de)

40.  
NATUR-  
SCHUTZTAGE

3.-6.

JANUAR 2016

SÜDWESTDEUTSCHE PHILHARMONIE KONSTANZ



Photo: © Patrick Pfeiffer

ANNA SKRYLEVA



FRANK SAUER



HENNES BENDER



## Veranstaltungen Januar 2016

### Sonntag, 3.-Mittwoch, 6. Januar

#### 40. Naturschutztage am Bodensee

Milchwerk Radolfzell  
So ab 14 Uhr, Mo-Di ab 9 Uhr

www.naturschutztage.de | s.S.34

### Donnerstag, 7. Januar

#### Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz

Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

www.philharmonie-konstanz.de | s.S.27

### Freitag, 8. Januar

#### Panorama-Vortrag

#### „Meine Reise zum Dalei Lama“

Milchwerk, 19.30 Uhr

www.terra-nova.de

### Sonntag, 10. Januar

#### Neujahrsempfang

Milchwerk Radolfzell, 11 Uhr

www.radolfzell.de

### Donnerstag, 14. Januar

#### Nachtwächterführung

Treffpunkt vor dem Stadtmuseum

Seetorstraße 3, 19 Uhr

www.radolfzell-tourismus.de | s.S.9

### Freitag, 15. Januar

#### Öffentliche Führung durch das Kuriositäten-Kabinett

Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 15 Uhr

www.radolfzell.de

### Frank Sauer „Der Weg ist das Holz“

Kabarett-Winter

Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

www.radolfzell.de | s.S.27

### Samstag, 16. Januar

#### Spielzeugbörse

Milchwerk Radolfzell

www.radolfzell.de

### Ein Tag der Stille

#### mit Pater Bernhard Scherer SJ

Weltkloster, Obertorstraße 10, 10-17 Uhr

www.weltkloster.de

### Öffentliche Führung durch die

#### Narrizella-Sonderausstellung

Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 11 Uhr

www.radolfzell.de

### Comedy „Frau Schüßler kommt gleich!“

Atelier „Die Werkstatt“, Böhringen,

Singener Straße 15, 19 Uhr

www.victoria-graf.de

### 16.-24. Januar

**CMT 2016 – Messe.** Die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH präsentiert sich auf der CMT in Stuttgart. **Halle 6, Stand 6E40**

www.radolfzell-tourismus.de/CMT



### Freitag, 22. Januar

#### Hennes Bender „Klein/Laut“

Kabarett-Winter

Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

www.radolfzell.de | s.S.27

### Samstag, 23. Januar

#### Stadtführung auf den Spuren Radolfs

Treffpunkt vor dem Stadtmuseum

Seetorstraße 3, 10.30 Uhr

www.radolfzell-tourismus.de

### Konzert „Heimat – verdammt ich lieb

dich!“ Mit Oswald Sattler, Alexander Rier,

Trio Ab&Zu und Schwarzwaldfamilie Seitz

Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

www.artmedia-net.de

### Samstag, 30. Januar

#### Öffentliche Führung durch die

#### Narrizella-Sonderausstellung

Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 11 Uhr

www.radolfzell.de

### Sonntag, 31. Januar

#### Öffentliche Führung durch die

#### Narrizella-Sonderausstellung

Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 11 Uhr

www.radolfzell.de

## THEATER Die Farbe SINGEN

Januar 2016

Yasmina Reza

### Der Gott des Gemetzels

*Eine rabenschwarze Komödie*

Vorstellungen Mi-Sa 20.30 Uhr

Februar 2016

### Literarisch Musikalisches Kabarett

#### Theaterrestaurant

vor den Vorstellungen  
ab 18 Uhr geöffnet

#### JAZZ JOUR FIXE

11. Januar

#### Karten & Information:

Mo-Sa 10-14 Uhr  
(07731) 64646 + 62663  
Abendkasse ab 19.30 Uhr  
Schlachthausstraße 24/9

#### METTNAU-Hallenbad:

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit unter

[www.mettnau.com/de/therapiezentrum-kurmittelhaus](http://www.mettnau.com/de/therapiezentrum-kurmittelhaus)





Alle Informationen nochmal zum Nachlesen und weitere Termine unter [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

## Veranstaltungen Februar 2016 Dauerveranstaltungen

### Freitag, 5. Februar

**René Sydow „Gedanken! Los!“**  
Kabarett-Winter  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### Donnerstag, 11. Februar

**Nachtwächterführung**  
Treffpunkt vor dem Stadtmuseum  
Seetorstraße 3, 19 Uhr  
i [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de) | s.S.9

### Lesung mit Frido Mann

Buchhandlung am Obertor, 19.30 Uhr  
i [www.obertor.de](http://www.obertor.de)

### Freitag, 12. Februar

**Fabian Schläper und Iris Kuhn „Das große Glotzen“**  
Kabarett-Winter  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) | s.S.27

### Sonntag, 14. Februar

**3D-Show „Südtirol und Dolomiten im Zauberreich der leuchtenden Berge“**  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### Freitag, 19.-Sonntag, 21. Februar

**Messe „Haus | Bau | Energie“**  
Milchwerk Radolfzell, 11 bis 18 Uhr  
i [www.messe-sauber.de](http://www.messe-sauber.de)

### Samstag, 20. Februar

**Stadtführung auf den Spuren Radolfs**  
Treffpunkt vor dem Stadtmuseum  
Seetorstraße 3, 10.30 Uhr  
i [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

### Mittwoch, 24. Februar

**Museumscafé: Imperia und die gemeinen Frauen – Lust und Liebe beim Konzil**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3, 15 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### Freitag, 26. Februar

**Knacki Deuser „Seltsames Verhalten“**  
Kabarett-Winter  
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) | s.S.27

### Vernissage zur Ausstellung

von Jochen Ahlfänger  
Stadtbibliothek, Marktplatz 8, 19 Uhr  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### Samstag, 27. Februar

**Improtheater Konstanz**  
Atelier „Die Werkstatt“, Böhringen  
Singener Straße 15, 19 Uhr  
i [www.victoria-graf.de](http://www.victoria-graf.de)

### Sonntag, 28. Februar

**Panorama-Vortrag: Korsika – Wilde Berge – Weites Meer**  
Milchwerk Radolfzell, 16 Uhr  
i [www.terra-nova.de](http://www.terra-nova.de)

### Mittwoch + Samstag

7-13 Uhr  
**Radolfzeller Wochenmarkt**  
Marktplatz Radolfzell  
i [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

### Samstag

13 Uhr  
**Geführte Wanderung in der Umgebung**  
Treffpunkt Bahnhofplatz Radolfzell  
i [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

### Bis 10. Januar

Di-So 14-17.30 Uhr  
**Ausstellung des Kulturbüros „LichTRäume“** von Axel Reinhard Böhme  
Villa Bosch, Scheffelstraße 8  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### 6. Januar-10. Februar

Di-So 11-17 Uhr  
**DAS UNIKUM – Sonderausstellung zum 175. Jubiläum der Narrizella Ratoldi**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de) | s.S.26

### 26. Februar-17. April

Di, Do, Fr 12-18.30 Uhr, Mi 10-18.30 Uhr, Sa 10-15 Uhr  
**Ausstellung zum Themenjahr Bilder: Jochen Ahlfänger – Alltagsgegenstände**  
Stadtbibliothek, Marktplatz 8  
i [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de)

### 27. Februar-17. April

Di-So 11-17 Uhr  
**Sonderausstellung „Denk mal an den Krieg – Gefallenendenkmale in und um Radolfzell“**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de) | s.S.26

**G 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  
Hegestraße 17  
78224 Singen  
Tel. 07731-8769-0  
mail@buch-greuter.de

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

[www.buch-greuter.de](http://www.buch-greuter.de) die Welt des Lesens neu entdecken

**Margrit Pomrehn**  
Schmuckunikate  
Seestraße 41  
78315 Radolfzell  
[www.mp-schmuckatelier.de](http://www.mp-schmuckatelier.de)

# zum Schluss

## Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » 1 großes Dünnele-Menü für 2 Personen in der „Wirtschaft zum Kranz“ im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen
- » 1 x Schnupperklettern für 2 Personen im Kletterwerk Radolfzell
- » 25 Gutscheine für eine exklusive Baustellen-Führung für 2 Personen im seemaxx Outlet Center am 8. April. Pro Paar gibt es dazu einen seemaxx-Einkaufsgutschein im Wert von 20 Euro.

**GEWINNSPIELFRAGE:** Wie lautet das Gründungsjahr der Narrizella Ratoldi?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. Februar 2016 an [zeller@radolfzell-tourismus.de](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de).

Die Postadresse lautet:  
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH  
Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Randnotiz:

### Auszeichnung für „zeller magazin“

Die Stadt Radolfzell am Bodensee ist bei der Verleihung des Stadtmarketing-Preis Baden-Württemberg 2015 für ihr „zeller magazin“ als eine der drei Final-Teilnehmerinnen in der Kategorie „Mittelstädte“ ausgezeichnet worden. Aus einer Vielzahl von Bewerbern schafften es nur Crailsheim, Radolfzell und Ravensburg in die Endrunde der 30.000 bis 70.000 Einwohner zählenden Städte, aus der Ravensburg als Sieger hervorging. Nach dem Sieg 2013 mit den Abendmärkten hat sich Radolfzell damit erneut erfolgreich platziert.

Neben der frischen Aufmachung des Magazins mit interessanten Themen und schönen Bildern überzeugte die Jury vor allem die Vernetzung mit den Partnern und die neuartige Form der Kooperation, mit der sich die wichtigen Akteure der Stadt in Sachen Marketing ein gemeinsames Print-Medium geschaffen haben, das die Stadt in ihrer Gesamtheit präsentiert.



Preisverleihung in Stuttgart (von links): Peter Hofelich, Staatssekretär im Finanz- und Wirtschaftsministerium, Angélique Tracik, Fachbereichsleiterin Kultur, Horst Lenk, Präsident des Handelsverbandes Baden-Württemberg, Jürgen Schmid, Geschäftsführer der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und Marianne Lindenthal, Wirtschaftsförderung.

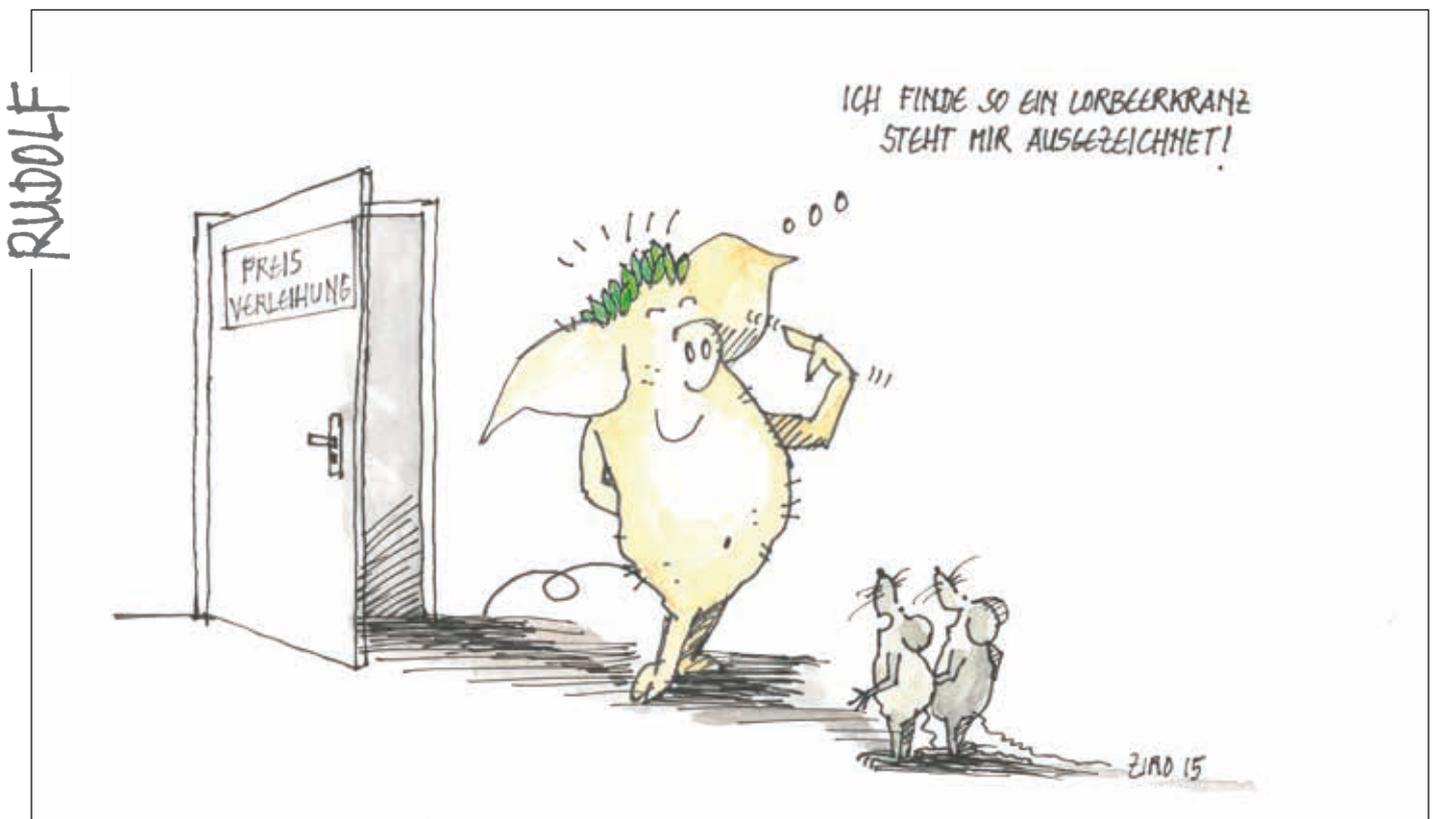
TEXTE UND FOTO MARINA KUPFERSCHMID

Radolfzell am Bodensee  
**zeller**  
magazin 2016

Das nächste 'zeller magazin' erscheint am 29. Februar 2016.

Keine Ausgabe mehr verpassen! Das 'zeller magazin' ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten).

Bestellung unter [zeller@radolfzell-tourismus.de](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de) – Betreff: Abo zeller magazin



Hier könnte ihre  
Anzeige stehen.

Werben Sie im  
'zeller magazin!

Informationen und Buchung bei  
Labhard Medien GmbH  
Stephan Bickmann  
Telefon 07531 907110 oder  
sbickmann@labhard.de

**Wassersportzentrum Radolfzell**  
Ganzjährig geöffnet!  
Alles rund ums Segeln und Motorboot fahren  
Sie wollen schnell und mit Freude Segeln lernen oder Ihren Motorboot-Führerschein erwerben?  
Nähere Informationen zu den Kursen, Preisen und Terminen finden Sie auf unserer Webseite unter:  
[www.wassersportzentrum-radolfzell.de](http://www.wassersportzentrum-radolfzell.de)  
Tel. +49(0)7732-971931  
Mobil + 49(0)172-567 8093  
info@wassersportzentrum-radolfzell.de  
[www.wassersportzentrum-radolfzell.de](http://www.wassersportzentrum-radolfzell.de)

**Motorboot Charter Bodensee**  
Ihr Chartervergnügen - von Anfang an!  
Tages- und Mehrtagescharter für Einsteiger und Fortgeschrittene  
Buchung über das Wassersportzentrum Radolfzell  
Zeppelinstr.23  
78315 Radolfzell  
Tel. +49(0)7732-971931  
[www.Motorboot-Charter-Bodensee.de](http://www.Motorboot-Charter-Bodensee.de)

**Event Segeln Bodensee**  
Erläuben Sie:  

- Wiersproben
- Romantikdinner
- Audioführungen
- Sicherheitstraining auf dem Wasser
- Segeln in Kombination mit Sprachkursen
- Team-Training und BurnOut-Prävention

[www.event-segeln-bodensee.de](http://www.event-segeln-bodensee.de)  
 info@event-segeln-bodensee.de  
 Tel. +49(0)7732-971931  
 Mobil + 49(0)172-567 8093  
 Event-Segeln-Bodensee GmbH  
 Zeppelinstr. 23  
 78315 Radolfzell  
 Vieles mehr unter  
[www.event-segeln-bodensee.de](http://www.event-segeln-bodensee.de)

möbel für's leben

COR interlübke



COR | Interlübke  
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](http://www.wohnstudio-mattes.de)

# seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

## seemaxx – das Outlet Center am Bodensee

### TOP-MARKEN zu Outlet-Preisen!

Ab Herbst 2016  
noch mehr  
Markenvielfalt



\* Gegenüber der ehemaligen unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers.



Preisvorteil\*  
bis zu  
**70%**

TOMMY HILFIFIGER

Camel  
ACTIVE

TAIFUN SCHIESSER

GERRY WEBER

MARC  
ART OF WALKING

DOCKERS  
SAN FRANCISCO

MILANO  
ITALY

OTTO KERN

uncover

KENNEL & SCHMENGER  
SCHUHMANUFAKTUR

felina

Levi's

FRIEDA & FREDDIES®  
NEW YORK



TOM TAILOR  
EST. 1969

CHEVY,  
SPORTSWEAR

pierre cardin

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