

Radolfzeller magazin

Radolfzell am Bodensee

2026
September–Oktober

1200 JAHRE
Radolfzell
Geschtern. Heit. Morge.

GANZ RADOLFZELL FEIERT!
Das große Jubiläumswochenende

NOCH GRÖSSER, NOCH BUNTER
Radolfzeller Altstadtfest

„MUSIK UFF DE GASS“
Verkaufsoffener Sonntag
am 11. Oktober

METTNAU
inkl. METTNAU-Magazin



IHR EVENT IM K99

"WO IDEEN ZUM LEBEN ERWACHEN"

Teamevent - Seminar - Coaching - Meeting



BUCHUNGSCODE: MEETK99

10 % RABATT

Für die Buchung unseres
Tagungsraums im Zeitraum vom
01.11.2026 bis 31.12.2027
erhalten Sie bei Angabe des
Buchungscodes **MEETK99**
10 % Rabatt auf die Raummiete.

Das **Hotel K99** – ein Ort, an dem Gastfreundschaft gelebt wird. Hier begegnen Sie Menschen mit echtem Lächeln, die sich um Sie und Ihre Gäste kümmern. Besprechen Sie Ihr Meeting mit Ihrer **persönlichen Ansprechpartnerin**, Frau Stanic. Denn ein durchdachter Ablauf, die passende Pausenverpflegung und der Abschluss an der Hotelbar machen ein Seminar zu einem **echten Mehrwert** für Ihr Unternehmen.

Mehr als nur ein Meeting: Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Meeting mit einem **Teambuilding-Event** zu ergänzen. Unsere Region bietet vielfältige Optionen wie Klettergarten, Geocaching, Floßbau, Drink & Paint und vieles mehr.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Für die persönliche Planung und Organisation Ihres Seminars steht Ihnen Frau Christine Stanic jederzeit gerne zur Verfügung. Gemeinsam mit Ihrem Team begleitet Sie Ihre Veranstaltung vor Ort und sorgt dafür, dass sich Ihre Tagungsgäste rundum gut betreut fühlen.



mehr Informationen:



HOTEL K99 | KASERNENSTRASSE 99 | 78315 RADOLFZELL
07732 - 9788899 | HOTEL@HOTEL-K99.DE



Ob die Temperaturen steigen oder fallen – in Radolfzell bleibt es heiß! Denn die Jubiläumsstadt steuert auf ihren absoluten Höhepunkt zu: Am 12. und 13. September kommt die ganze Stadtgemeinschaft zusammen, um 1200 Jahre Radolfzell zu feiern. Das große Jubiläumswochenende verbindet Geschichte und Gegenwart, Kultur und

Stadtleben auf ganz besondere Weise. Gäste wie Einheimische erwartet an zwei Tagen ein vielfältiges Programm in der Innenstadt und am Seeufer. Am Samstag lädt das traditionelle Altstadtfest zum Feiern ein. Am Sonntag erwartet uns zudem ein abwechslungsreiches Programm mit religiösen, geschichtlichen und musikalischen Höhepunkten. Lassen Sie sich von unseren Jubiläumsseiten inspirieren und feiern Sie mit uns!

Und auch danach bleibt es ereignisreich: Mit dem 1. Radolfzeller Filmfestival geht das Jubiläumsprogramm direkt weiter, bevor die Stadt am 2. Oktober zur großen Bühne für die Kulturnacht wird. Am 11. Oktober heißt es dann wieder „Musik uff de Gass“. Am verkaufsoffenen Sonntag klingt und schwingt es in der Einkaufsstadt. Dabei gibt es auch neue Hingucker in der

Stadt zu entdecken – etwa unser Holzboot „Radolt“ auf dem Seetorplatz, das als moderne Sitzgelegenheit zum Verweilen einlädt, oder die „Dschungelveranda“ der Stadtverschönerer auf dem Weg von der Altstadt zum seemaxx. Und im Milchwerk heißt es im Herbst schon bald wieder: „Vorhang auf für große Unterhaltung!“ – mit einem abwechslungsreichen Programm für Jung und Alt.

Wer es beschaulicher mag, kann die herbstliche Stimmung am See genießen. An fünf Wochenenden lassen sich Wandern und Radfahren beim Herbst-Hopping der Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein mit einer genussvollen Schifffahrt verbinden. Das Schiff legt dabei viermal täglich – erstmals auch freitags – im Radolfzeller Hafen an und ab. Lassen Sie sich diese lebendigen Spätsommer- und Herbstwochen in Radolfzell nicht entgehen.

Feiern Sie mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

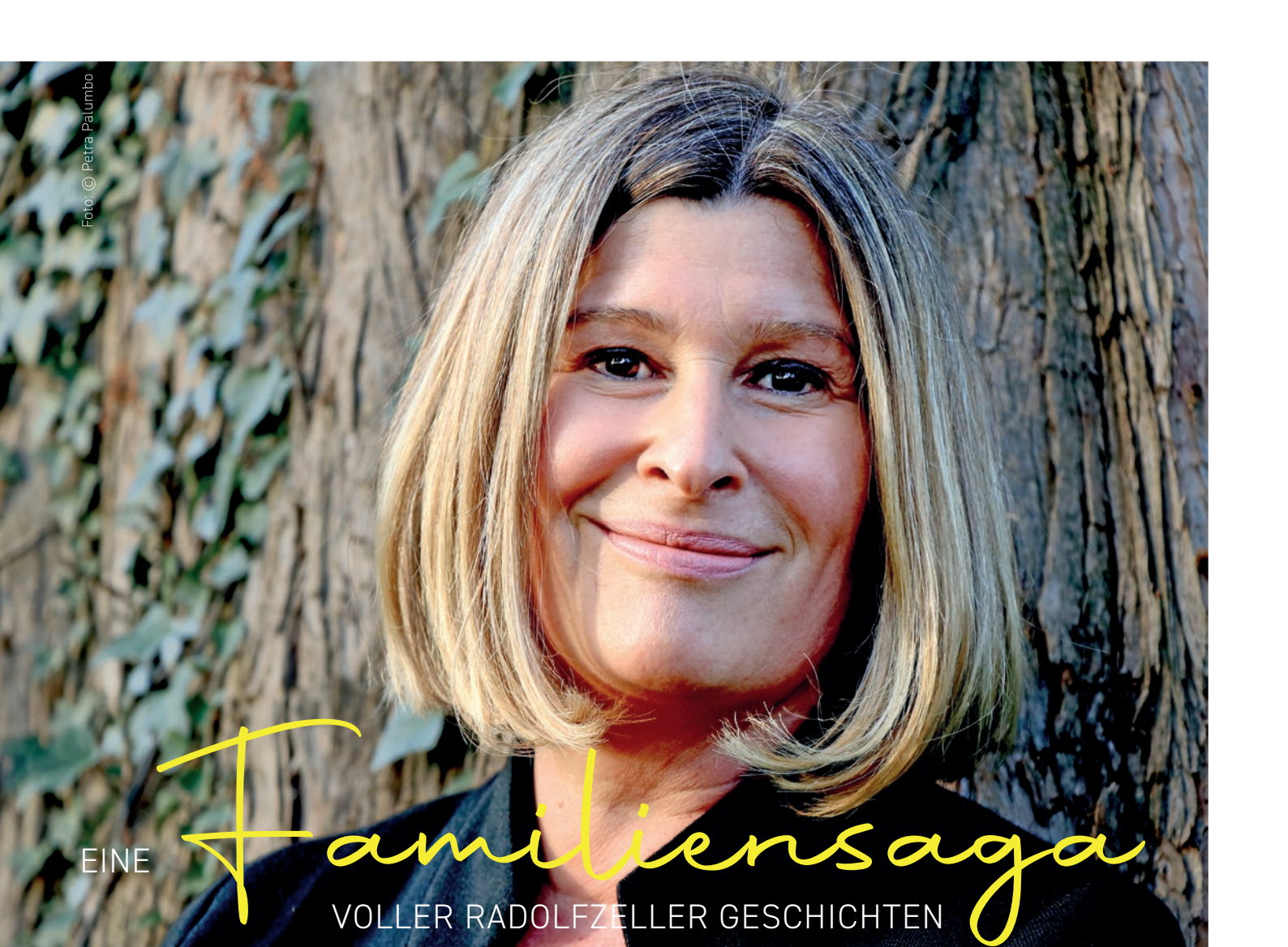
**Ihre Regina Wassenberg, Geschäftsführerin
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH**

INHALT



Petra Palumbo: Eine Familiensaga voller Radolfzeller Geschichten	4-5
Stadtjubiläum: Ein Festwochenende für alle	6-7
Radolfzeller Altstadtfest 2026 – Noch größer, noch bunter	8-9
Stadtjubiläum: Mittelalter, Handwerk und Kanonendonner	10
Premiere für das 1. Filmfestival Radolfzell	11
Eine Nacht im Kulturrausch	12-13
Verkaufsoffener Sonntag: Hier spielt die Musik „uff de Gass“	14-15
Herbst-Hopping auf dem Westlichen Bodensee	16-17
Internationale Sommerakademie: Wenn der Taktstock zum Star wird	18
Die METTNAU – Das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
Bürgerprojekte zum Stadtjubiläum	25
Milchwerk Radolfzell: Vorhang auf für große Unterhaltung	26-27
100 Jahre METALL BAUR: Wo Tradition auf Zukunft trifft	28-29
Wirtschaftsförderung: Bisschen Bodensee Business	29
Stadtwerke Radolfzell: Versorgen. Vernetzen. Verstehen.	30-31
Blick auf die Höri	32
Jubiläumsveranstaltungen im September & Oktober	33
Sonstige Veranstaltungen im September & Oktober	34-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



A portrait of Petra Palumbo, a woman with shoulder-length blonde hair, smiling gently. She is wearing a dark top. The background is a textured, light-colored wall, possibly stone or plaster, with some green foliage visible on the left side.

EINE Familiensaga

VOLLER RADOLFZELLER GESCHICHTEN

Was haben das Hotel Seerose, das Münster und das Stadtjubiläum 2026 gemeinsam? Sie alle finden ihren Platz im neuen Roman von Petra Palumbo. Im Interview erzählt die Autorin, wie aus ihrer Familiengeschichte eine faszinierende Zeitreise durch das historische Radolfzell wurde.

Frau Palumbo, unter Ihrem Pseudonym Luzi van Gisteren sind zahlreiche Krimikomödien erschienen. Für Ihren im Mai 2026 veröffentlichten Debütroman „Flüsterzeit“ haben Sie Ihren richtigen Namen verwendet. Warum?

Das Schreiben ist seit meiner Kindheit meine große Leidenschaft. Mein erstes Buch habe ich bereits mit 13 Jahren geschrieben. Als es im Jahr 2014 die Möglichkeit des Selfpublishings gab, veröffentlichte ich unter einem Pseudonym meine erste Kurzgeschichte. Innerhalb kürzester Zeit wurde sie unglaublich oft heruntergeladen und erhielt sehr viel Aufmerksamkeit. Das war die Grundlage, mir als Autorin für schwarzhumorige Krimis einen Namen zu machen. Deshalb bin ich diesem Pseudonym treu geblieben. Mein historischer Roman „Flüsterzeit“ hingegen, der mich schon seit vielen Jahren gedanklich begleitet, ist sehr persönlich und hat einen autobiografischen Hintergrund. Deshalb war für mich von Anfang an klar, dass ich ihn unter meinem richtigen Namen veröffentlichen werde.

Wovon handelt der Roman?

Der Roman erzählt von Menschen, die im Hegau und am Bodensee verwurzelt sind und von einer Zeit, in der sich ihre Welt grund-

gend verändert. Über vier Generationen hinweg begleitet er die Familie Manogg durch Zeiten von Armut und Aufbruch, Hoffnung und Verlust. Die Handlung erstreckt sich von 1870 bis 1932 und führt durch unsere Region: unter anderem nach Radolfzell, Singen, Konstanz sowie ins Saarland und in die USA. Es ist nicht leicht, eine 560 Seiten umfassende Familiensaga in wenigen Sätzen zusammenzufassen. (lacht). Ende des 19. Jahrhunderts stürzen Missernten und die Kartoffelfäule die Großfamilie Manogg zwischen Bodensee, Oberschwaben und Hegau in bittere Armut. Hoferbe Franz schickt seine Geschwister Friedrich und Emilia in die Fremde, während der jüngere Bruder Sidon auf dem Hof bleibt. Emilia findet Arbeit als Dienstmagd im schweizerischen Eschenz, Friedrich wandert 1888 ins Saarland aus und steigt dort sozial auf. In den folgenden Jahrzehnten prägen Krieg, Revolution und der Aufstieg des Nationalsozialismus das Schicksal der Familie. Während der Hof im Besitz der Manoggs bleibt, wandert ein Teil der Nachkommen voller Hoffnung nach Amerika aus. Der Roman ist Familiengeschichte, Epochenroman und Gesellschaftspanorama zugleich – ein historischer Spaziergang durch mehr als hundert Jahre Zeitgeschichte, der zeigt, wie eng persönliche Lebenswege und die großen Umbrüche ihrer Zeit miteinander verwoben sind.

Unter welchem Aspekt erzählen Sie die Geschichte? Was ist die zentrale Frage?

Im Mittelpunkt steht für mich die Frage: Was hält eine Familie zusammen, wenn ein Teil von ihr auswandert? Es geht um Emigration und darum, wie es möglich ist, dass sich eine Familie über vier Generationen hinweg so eng verbunden fühlt. Genau das fasziniert mich. Da wir gesellschaftlich seit Jahren intensiv über Immigration sprechen, finde ich diesen Perspektivenwechsel besonders spannend.

Was war Ihre Inspirationsquelle?

Der autobiografische Kern des Romans entstand durch einen Briefwechsel zwischen meinem Urgroßvater und seinem Bruder, meinem Urgroßonkel. Bei meinen Recherchen habe ich viele überraschende Dinge entdeckt. So wurde mein Urgroßonkel auf den Tag genau 100 Jahre vor mir geboren. Außerdem lebt ein Teil meiner Familie bis heute im Saarland und in den USA. Wir stehen in engem Kontakt und pflegen ein sehr herzliches Verhältnis.

Sie sind zwar in Singen geboren, doch Radolfzell spielt in Ihrem Roman eine sehr große Rolle.

Über Generationen lebte meine Familie väterlicherseits auf dem Hof Mühlberg zwischen Liggeringen und Güttingen. Mein Großvater errichtete nach dem Zweiten Weltkrieg das Mühlbergkreuz, an dem bis heute Bergmessen gefeiert werden. Das Kreuz ist eines der vielen religiösen Kleindenkmale der Region und steht für eine lange Tradition von Orten der Andacht, des Gebets und des Schutzes. Wer heute dort oben steht, blickt über nahezu die gesamte Landschaft, in der mein Roman spielt: auf die Hegauberge, Radolfzell, die Höri und Rheinufer, die Reichenau bis hin nach Konstanz.

Auch Ihre Romanfigur Cilli hat einen autobiografischen Hintergrund.

Cilli ist meine Großtante mütterlicherseits. Sie kam tatsächlich von Schwandorf nach Radolfzell, arbeitete zunächst im Hotel Seerose, heiratete später einen Bauern in der Löwengasse und gründete anschließend das Gemüsegeschäft Riester in der Poststraße – dort, wo sich heute die Eisdiele Pepe Gelato befindet. Dorthin lieferte mein „Schwandorf-Opa“ früher die Kartoffeln. Auch mein Onkel fuhr mit von Schwandorf nach Radolfzell, um die Milch ins Milchwerk zu bringen. Eine weitere Verwandte arbeitete im Hotel Kreuz. Auch diese Erlebnisse sind in den Roman eingeflossen. Insgesamt steckt sehr viel Radolfzeller Lokalkolorit in der Geschichte. Ich greife unter anderem das 1.100-jährige Stadtjubiläum 1926 auf, die Mooser Wasserprozession, das Hotel Seerose, eine Hochzeit im Münster ULF, die Fasnacht vor 100 Jahren, den beginnenden Nationalsozialismus mit einer Wahlkampfrede im Mettnau-Stadion sowie ein Motorradrennen am Schienerberg oder die erste Schwarzwälder Kirschtorte in Radolfzell.

Sie beziehen sich auch auf reale Radolfzeller Persönlichkeiten.

Das ist richtig. Unter anderem auf Pfarrer Sernatinger sowie auf Theopont Diez, der damals noch Student war und später Oberbürgermeister von Singen wurde. Auch sein Vater Carl Diez, Reichstagsabgeordneter, kommt vor. Er war anwesend, als Reichsfinanzminister Matthias Erzberger im Schwarzwald ermordet wurde.

Wie lange haben Sie für den Roman recherchiert?

Über acht Jahre, vor allem im Stadtarchiv Singen. Großartige Unterstützung erhielt ich auch in Radolfzell – unter anderem von Museumsleiter Rüdiger Specht, Christof Stadler, Simon Götz und Patrick Güntert. Alle verfügen über ein beeindruckendes historisches Wissen. Außerdem stellten mir Nachkommen von Zeit-

TIPP: Lesung von Petra Palumbo 2026



23. September, um 19 Uhr
im Stadtarchiv Singen;
Anmeldung unter:
Tel. 07731/85-248 oder
archiv@singen.de

8. Oktober, um 19 Uhr
im Stadtmuseum Radolfzell;
Anmeldung unter:
Tel. 07732 81-530 oder
museum@radolfzell.de

11. Dezember, um 19 Uhr
in der Villa Bosch, Radolfzell;
Anmeldung unter:
Tel. 07732 81-530 oder
museum@radolfzell.de

zeugen persönliche Tagebücher zur Verfügung. Das war für meine Arbeit von unschätzbarem Wert.

Die Kritiken zu Ihrem Buch sind hervorragend. Besonders gelobt wird, dass Sie Geschichte lebendig und greifbar machen. Wie haben Sie sich selbst in diese Zeit hineinversetzt?

Durch die intensive Recherche, in der man sich regelrecht verlieren kann. Am liebsten hätte ich selbst eine Zeitreise unternommen, um zu erleben, wie eine Gesellschaft funktionierte, als noch Pferdewagen das Straßenbild prägten. Vergleicht man diese Zeit mit der heutigen, entdeckt man erstaunlich viele Parallelen. Die Menschen standen oft vor ähnlichen gesellschaftlichen und politischen Fragen – sie mussten diese jedoch unter völlig anderen Lebensbedingungen und gesellschaftlichen Konventionen bewältigen.

Sie lebten lange in Bayern und kehrten im Jahr 2020 an den Bodensee zurück.

Ja. So schön die Zeit in München und Rosenheim auch war – ich habe meine Heimat vermisst. Ein Verwandter, ein Enkel von Cilli, sagte einmal zu mir: „Jeder kommt an den See zurück.“ Damit hatte er recht.

Sie arbeiten Vollzeit im Marketing einer Radolfzeller Bank. Können Sie sich vorstellen, sich irgendwann ausschließlich dem Schreiben zu widmen?

Im Moment nicht. Ich schätze meine Arbeit sehr. Die Geschichten, Lebenswege und Gespräche, denen ich im Alltag begegne, geben mir oft die Impulse für meine Figuren und Erzählungen. Isoliert zu Hause am Schreibtisch wäre das vermutlich schwieriger. Eines ist jedoch sicher: Meine berufliche Tätigkeit werde ich irgendwann mit dem Ruhestand beenden. Das Schreiben hingegen werde ich niemals aufgeben.

Sie halten Lesungen, unter anderem auch in Singen und Radolfzell. Gibt es einen Ort, an dem Sie einmal besonders gerne lesen würden?

Ich habe das große Glück, bereits an wunderbaren Orten lesen zu dürfen – etwa in der Villa Bosch. Das ist kaum zu übertreffen. Aber eine Lesung auf einem Schiff mitten auf dem Bodensee oder in der Festungsrue Hohentwiel – das wäre für mich etwas ganz Besonderes.

Fragen: Nicola Reimer



Das bunte Programm bietet unter anderem historische Umzüge durch die Innenstadt, ein Mittelalterlager, Kanonenschießen und viele weitere Aktionen.

Ein Festwochenende für alle.

1200 Jahre Geschichte, zwei Tage voller Leben: Beim großen Jubiläumswochenende am 12. und 13. September kommt die ganze Stadtgemeinschaft zusammen, um 1200 Jahre Radolfzell zu feiern.

Was wäre ein 1200 Geburtstag ohne ein richtig großes Fest für alle? Zum Höhepunkt des Jubiläumsjahres „Radolfzell1200 – Geshtern. Heit. Morge“ lädt die Stadt am 12. und 13. September zu einem Wochenende ein, das Geschichte und Gegenwart, Kultur und Stadtleben einzigartig miteinander verbindet. Das Datum wurde bewusst gewählt – denn der 13. September ist nachweislich der Todestag des Stadtgründers Bischof Radolt von Verona. In der Radolfzeller Innenstadt, rund ums Münster, im Stadtgarten und am See gibt es zwei Tage lang viel zu entdecken, zu erleben und gemeinsam zu feiern. Und dieses Festwochenende im Zeichen von Geschichte und Tradition ist tatsächlich eine große Gemeinschaftsleistung: Vereine, Kulturschaffende, Kirche, Ehrenamtliche, Sponsoren und zahlreiche Mitwirkende sorgen dafür, dass aus dem Stadtjubiläum ein Fest für die ganze Stadtgesellschaft wird.

Jubiläums-Samstag

Los geht es am Samstag, 12. September, mit dem großen Radolfzeller Altstadtfest. Von 11 bis 23 Uhr sind Einwohner und Gäste dazu eingeladen, die historische Innenstadt als lebendigen Treffpunkt voller Musik, Genuss und vielfältiger Aktionen zu erleben. Eine ausführliche Vorstellung des Altstadt-fests finden Sie auf den folgenden Seiten.

Zeitinseln – Geschichte wird lebendig

An beiden Tagen laden die Zeitinseln im Stadtgarten und am Schützentorturm dazu ein, in verschiedene Epochen der Radolfzeller Stadtgeschichte einzutauchen. Historische Darstellungen und Aktionen machen die 1200-jährige Geschichte für Groß und Klein erlebbar.

Der Festsonntag

Am Sonntag, 13. September, wird die Zeitreise noch intensiver. Der Tag, der im Zeichen von Geschichte und Glauben steht, beginnt festlich mit der Uraufführung einer neuen Messe um 9.15 Uhr im Münster Unserer Lieben Frau. Sie entsteht eigens für diesen Ort, diesen besonderen Anlass und für die Menschen, die hier singen, musizieren und gemeinsam Gottesdienst feiern. Von 11 bis 17 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher dann ein vielfältiges Programm in der Innenstadt. Kostenfreie Führungen durch die Stadt, das Münster und das Stadtmuseum

bieten spannende Einblicke in die Geschichte Radolfzells. Das Museum öffnet bei freiem Eintritt seine Türen, außerdem ist der Münsterturm geöffnet. Auf dem Marktplatz sorgt ein buntes Programm mit Musik, Lyrik und Tanz für Unterhaltung. Ergänzt wird das Angebot durch historische Umzüge durch die Innenstadt, ein Mittelalterlager, Kanonenschießen und viele weitere Aktionen.

Hochkarätiges Festkonzert

Auch das Münster wird zu einem wichtigen Schauplatz des Jubiläums. Als prägender historischer, kultureller und kirchlicher Ort verbindet es Vergangenheit und Gegenwart – und schlägt mit den Münsterbläsern zugleich die Brücke zur Musik. Der besondere Anlass wird auch am Abend musikalisch gefeiert: Zum Abschluss des Jubiläumswochenendes laden die Münsterbläser und der Münsterbauverein um 19 Uhr zu einem Festkonzert der Extraklasse ins Münster ein. Für dieses Konzert konnten zwei hochkarätige Solisten gewonnen werden: der aus Markelfingen stammende Posaunist Uwe Schrodi sowie der Trompeter Reinhold Friedrich. Gespielt werden Werke von Hermann von der Reichenau über Johann Sebastian Bach bis Richard Strauss. Mit der Verpflichtung von Reinhold Friedrich,



einem der weltweit führenden Trompetenvirtuosen unserer Zeit, garantiert dieses Konzert dem Publikum einen Hörgenuss der ganz besonderen Art. So verbindet das Jubiläumswochenende Geschichte, Glauben, Kultur und Gemeinschaft – und findet mit einem besonderen musikalischen Höhepunkt im Radolfzeller Münster seinen festlichen Ausklang.

Eintrittskarten gibt es im Pfarrhaus am Marktplatz sowie im Internet unter **www.muensterbauverein-radolfzell.de**.

Weitere Informationen sind unter **www.radolfzell1200.de/veranstaltung** erhältlich. Zudem liegen in der Stadt und in der Tourist-Information Flyer zum Jubiläumswochenende aus.

Noch größer, *noch bunter!*

Farbenfrohe Gassen, Musik in der Luft und überall etwas zu entdecken: Beim Radolfzeller Altstadtfest wird gemeinsam gefeiert, gelacht und gestaunt. Eingebettet in das große Jubiläumswochenende wird das Fest am 12. September noch größer und bunter und es darf eine Stunde länger bis in die Nacht hinein gefeiert werden.

Beim Altstadtfest am 12. September von 11 bis 23 Uhr wird aus den historischen Gassen eine große Festmeile mit Musik, Kunst, Kulinarik, Unterhaltung und Mittelalter-Stimmung. Das Fest zeichnet sich schon immer durch einen abwechslungsreichen Mix aus, der Gassencharme für die ganze Familie verströmt und alljährlich viele Besucher aus der ganzen Region anzieht.

Auf mehreren Bühnen und Plätzen ist den ganzen Tag über Musik zu hören. Von Blasmusik und Soul über Latin, Jazz und Rock bis zu DJ-Sounds reicht das musikalische Spektrum. Auf dem Marktplatz sorgen unter anderem die Güttinger Musikanten, voxxboxx und DJ Dennis Dorn für Stimmung. Auch am Zunfthaus der Narrizella, Hinter der Burg, am Seetorplatz, am Irish Pub, am Forsteibrunnen und in der Kirchgasse wird live musiziert. Damit ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei – und für alle, die gerne das Tanzbein schwingen, sowieso.

Einzigartig sind die zahlreichen Angebote für Kinder und Jugendliche. Auf dem Gerberplatz wartet ein abwechslungsreiches Bühnen- und Mitmachprogramm mit Puppenbühne, Artistik, Kinderschminken, Seifenblasenshow und Walking Acts, Hüpfburgen und vieles mehr. An vielen Orten in der Innenstadt ist für weiteren Spaß und Abwechslung gesorgt – mit Kinderkarussell, Wasserspielen und vielfältigen anderen Aktionen.

Beim Entenrennen der Freiwilligen Feuerwehr geht es außerdem gleich viermal um die Wette. Und wer schon immer einmal selbst eine historische Seilmaschine ausprobieren wollte, kann in der Kaufhausstraße eigene Spielseile drehen. Ein großer Magnet für Kinder ist alljährlich der große Kinderflohmarkt des Familienverbands in der Fürstenbergstraße und in der Obertorstraße. Zum dritten Mal findet zudem der Flohmarkt für Erwachsene in der Teggingerstraße statt und auch der Bücherflohmarkt der Stadtbibliothek lädt Groß und Klein zum Stöbern ein.

Auch für Erwachsene gibt es viel zu entdecken: Kunsthandwerk, Gewinnspiele, Mitmachaktionen und besondere Angebote in den Geschäften machen den Bummel durch die Innenstadt kurzweilig. In diesem Jahr erstreckt sich das Fest erstmals bis zum Seemaxx mit Darbietungen und Ständen von Vereinen in der Sankt-Johannis-Straße. Und an der Hafenmole wartet die DB Regio mit einem Fahrsimulator auf, die SBB lädt zu einem Gewinnspiel ein und am 4-Länder-Mobil gibt es ein spannendes Quiz. Dazu kommen in der ganzen Stadt zahlreiche Gastronomieangebote, bei denen sich das Fest auch kulinarisch von seiner vielfältigen Seite zeigt.

Eine besondere Note erhält das Altstadtfest im Jubiläumsjahr durch die zahlreichen historischen Angebote. Im Stadtgarten

HIER SPIELT DIE MUSIK

Marktplatz-Bühne

- 11-13 Uhr Güttinger Musikanten
16-18 Uhr voxboxx (Soul, Latin, Jazz)
20-23 Uhr DJ Dennis Dorn

Am Zunfthaus der Narrizella

- 11-15.30 Uhr DiDa and Friends
16-18 Uhr Schnooke Vielharmoniker
18.30-23 Uhr Veteranilli

Hinter der Burg/Assels

- 13-17 Uhr NED by Herold
17-23 Uhr Tom Alex Band

Seetorplatz/Holzhauer Narrizella

- 11.30-15 Uhr SEEAU'ner
16-22 Uhr Holzhauermusik Radolfzell

Irish Pub/Höllstraße

- 19-23 Uhr Recvoer

Am Forsteibrunnen

- 14-18 Uhr Sound Idea

Fernando & Münsterstube/Kirchgasse

- 19-23 Uhr Transmission

und am Schützentorturm laden Zeitinseln dazu ein, in die Geschichte Radolfzells einzutauchen. Im Herzenbad schlägt die Freie Reichsritterschaft St. Georgenschild ihr mittelalterliches Lager auf, wo verschiedene Lagergruppe Einblicke in das Leben vergangener Zeiten geben und historische Handwerkstechniken zu erleben sind. Historische Umzüge ziehen durch Innenstadt und Marktplatz, außerdem gibt es auf der Marktplatz-Bühne eine historische Modenschau zu sehen.

Seit fast 50 Jahren ist das Altstadtfest ein fester Bestandteil des Radolfzeller Veranstaltungskalenders. Was einst als großes Stadtfest begann, ist längst zu einem Gemeinschaftsprojekt geworden. Vereine, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, Gastronomen, Händler, Kulturschaffende und zahlreiche weitere Beteiligte bringen sich ein und machen mit ihrem Engagement die besondere Atmosphäre des Festes möglich.

So wird die Innenstadt auch 2026 zu einem Ort, an dem die ganze Stadt zusammenkommt: zum Zuhören und Zuschauen, zum Stöbern und Genießen, zum Mitmachen und natürlich zum Feiern des großen Jubiläumswochenendes.

Ein ausführlicher Programmflyer ist bei der Tourist-Information erhältlich und kann auch auf der Website eingesehen werden.

Weitere Informationen und Kontakt:

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH,
Seestraße 30, 78315 Radolfzell am Bodensee,
Tel.: 07732/81500, www.radolfzell-tourismus.de

Hinweis: Der Wochenmarkt von 7 bis 13 Uhr wird am 12. September auf den Untertorplatz verlegt.

HIER WIRD GESCHICHTELEBENDIG

Stadtgarten & Schützentorturm

- 11-18 Uhr Zeitinseln und Stadtgeschichte

Am Seeufer

- 11-18 Uhr Mittelalterlager der Freien Reichsritterschaft
St. Georgenschild im Herzenbad
12.30 & 16 Uhr Kanonenschießen am Konzertsegel

Innenstadt & Marktplatz

- 11 Uhr & 14.30 Uhr Umzug der Freien Reichsritterschaft
St. Georgenschild
13.30 Uhr Historische Modenschau (Marktplatz-Bühne)
14-16 Uhr Offenes Münster

KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Fürstenberg- & Obertorstraße

- 9-17 Uhr Großer Kinderflohmarkt des Familienverbands

Teggingerstraße

- 11-17 Uhr Hüpfburg zum Austoben

Marktplatz

- 11-23 Uhr Kinderkarussell

Gerberplatz

- 11-18 Uhr Bühnenprogramm & Mitmach-Aktionen
11-18 Uhr Tasche bemalen
11.30-12 Uhr Sparkassen-Puppenbühne
12-16 Uhr Kinderschminken
12.30-13 Uhr Artistik-Show mit Zirkus Klarifari
13-14 Uhr Walking-Act mit Sabrinas Traumland
13-30-14 Uhr Sparkassen-Puppenbühne
14-14.30 Uhr Seifenblasenshow mit Sabrinas Traumland
15-15.30 Uhr Artistik-Show mit Zirkus Klarifari
16-16.30 Uhr Sparkassen-Puppenbühne
17-17.30 Uhr Artistik-Show mit Zirkus Klarifari

Ölberg und Kirchgasse

- 11-16 Uhr Hüpfburg zum Austoben
11-15.30 Uhr Vier Entenrennen der Freiwilligen Feuerwehr
11-16 Uhr Wasserspiele der Jugendfeuerwehr
11-20 Uhr café connect: Jugendtreffpunkt mit Tischtennis und Tischkicker

Kaufhausstraße

- 12-16 Uhr Kinderschminken am Zunfthaus
11-23 Uhr Spielseile mit historischer Seildrehmaschine selbst drehen – für Kinder & Erwachsene
Schützenstraße (Trinkbrunnen)
14.45-15.15 Seifenblasenshow mit Sabrinas Traumland

Elektro Biller (Poststr. 18)

- 9-13 Uhr Kinderschminken (+ kulinarisches Angebot)

Sankt-Johannis-Straße

- 11-20 Uhr Verkehrsparcours mit Laufrädern & Tretrollern der Kreisverkehrswacht KN-Hegau (Kinder bis 12 Jahre)
11-20 Uhr Theater erleben & ausprobieren mit den „TeenZ der Zeller Kultur e. V.“

Mittelalter. Handwerk und Kanonendonner



So authentisch ist Mittelalter-Atmosphäre selten zu erleben: Rechtzeitig zum Jubiläumswochenende öffnet die Freie Reichsritterschaft St. Georgenschild den frisch und denkmalgerecht renovierten Schützentorturm für die Öffentlichkeit. Rund um den historischen Turm und im Mittelalterlager im Herzenbad können Besucherinnen und Besucher an beiden Tagen in das Leben vergangener Zeiten eintauchen.

Der Schützentorturm ist ein eindrucksvolles Relikt aus jener Zeit, als Stadtmauern und Wehrtürme die Stadt vor Angriffen schützen sollten. Zwischen 1683 und 1685 am nordwestlichen Rand der Radolfzeller Altstadt errichtet, ist er der jüngste der ehemaligen Stadttürme. Nach einjähriger denkmalgerechter Renovierung präsentiert sich der Turm nun wieder für die Öffentlichkeit.

„Viele Menschen wissen gar nicht, wie eng die Geschichte der Ritterschaft Sankt Georgenschild mit Radolfzell verbunden ist. Genau das möchten wir mit regelmäßigen Ausstellungen im Turm sichtbar machen“, erklärt Christoph Kenner, Vorsitzender des 2011 gegründeten Mittelaltervereins. Die Verbundenheit mit der Stadt zeigt sich auch am ehemaligen Ritterschaftshaus, in dem heute das Amtsgericht untergebracht ist. Die Renovierung des Schützentorturms wurde im Rahmen des Radolfzeller Bürgerbudgets 2025 von den Einwohnerinnen und Einwohnern besonders unterstützt: Unter 16 eingereichten Ideen erhielt das Projekt die meisten Stimmen.

Am Jubiläumssamstag und -sonntag ist der Turm jeweils von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Eine Fotoausstellung dokumentiert die aufwendigen Arbeiten und zeigt, wie sich der Turm im Laufe der Renovierung verändert hat. Rund um das historische Gemäuer wird zudem mittelalterliches Handwerk lebendig: Spinnerinnen, Schmiede, Pfeilmacher und Schnitzer zeigen traditionelle Techniken und ihr Können. Eine Waffenschau mit historischen

Kriegsgeräten vermittelt einen Eindruck davon, wie bewaffnete Auseinandersetzungen in früheren Jahrhunderten ausgesehen haben.

Noch mehr Einblicke in vergangene Zeiten gibt es im Herzenbad. Dort schlagen die Radolfzeller Ritterschaft und befreundete Gruppen ihr Mittelalterlager auf. Mit dabei sind unter anderem der Seehaufen, die Soldaten und der Bauerntröss Sauldorf, das Historische Grenadiercorps 1810 e. V., der Medicus zu Hewen sowie ein Bogenbauer und ein Korbflechter. So entsteht ein buntes Bild vom Alltag vergangener Jahrhunderte – vom Handwerk bis zum Leben der Ritter.

Auch auf den Straßen der Innenstadt ist die Ritterschaft unterwegs: Beim Umzug am Samstag um 11 Uhr und um 14.30 Uhr ziehen die Mitglieder in ihren historischen Gewändern durch Radolfzell. Für einen besonders eindrucksvollen Moment sorgt das Kanonenschießen am Konzertsegel um 12.30 Uhr und um 16 Uhr.

Doch nicht nur die Ritterschaft lässt die Vergangenheit lebendig werden. Auf der Marktplatzbühne nimmt eine Historische Modenschau das Publikum mit auf eine Zeitreise (Samstag 13.30 Uhr, Sonntag 14 Uhr). Und im Stadtgarten laden an beiden Tagen von 11 bis 17 Uhr (So. bis 18 Uhr) die „Zeitinseln“ dazu ein, verschiedene Epochen der Radolfzeller Stadtgeschichte kennenzulernen. Eine Einladung an die ganze Familie, die Stadtgeschichte lebendiger denn je zu erleben.

Premiere

für das 1. Filmfestival Radolfzell

1200 JAHRE
Entfaltung
Geschtern. Heit. Morge.

Einmal mehr schlägt das Herz der lokalen Kulturszene ein Stückchen schneller, denn im Rahmen des 1200-jährigen Stadtjubiläums feiert das allererste Filmfestival Radolfzell seine Premiere. Vom 17. bis 19. September wird das KFZ – Kunst für Zukunft zu einem urbanen Kino-Ort.

Wo sonst zeitgenössische Kunst die Räume füllt, dreht sich für drei Tage alles um große Emotionen, packende Geschichten und magische Momente auf der Kinoleinwand. Dann nämlich verwandeln sich die Räumlichkeiten des KFZ – Kunst für Zukunft in einen (recht unkonventionellen) Kinosaal, wo an drei Tagen unter dem Thema „F_YOU_TURE“ insgesamt acht Spiel- und Dokumentarfilme gezeigt werden. Dabei haben die Filme alle eines gemeinsam: sie stellen die Geschichten von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Mittelpunkt ihrer Erzählung – mit all ihren unterschiedlichen Lebensrealitäten, Gedanken, Gefühlen und Zukunftsvisionen.

Kuratiert und organisiert wird das Festival von den Filmschaffenden Teresa Renn und Patrick Merkle sowie von Ana Baumgart und Daniel Franz vom KFZ – Kunst für Zukunft in Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro der Stadt Radolfzell.

Begleitet werden die Filmvorführungen durch Fragerunden (Q&As) mit einigen der Filmemacher, die nach Radolfzell kommen, um ihre Filme persönlich vorzustellen. Podiumsdiskussionen, Lesungen sowie weitere kulturelle Beiträge rund um das Thema Jugend und ihre Zukunft ergänzen das vielseitige Festivalprogramm. Geplant ist außerdem ein Film-Workshop, bei dem die Jugendlichen einer Film-AG selbst Konzepte für einen Kurzfilm erarbeiten und umsetzen sollen. Die dabei entstehenden Filme werden dann im nächsten Jahr präsentiert.

Ziel des Festivals ist es, so die Organisatoren, Jugendlichen eine Plattform für kreative Ausdrucksformen zu bieten und gleichzeitig den Zugang zu Filmkunst und gesellschaftlichem Dialog zu fördern. Das Festival versteht sich dabei ausdrücklich als Ort der kulturellen Bildung und des generationenübergreifenden Austauschs. Ein Auftakt, der das Potenzial hat, sich als fester Bestandteil des kulturellen Kalenders zu etablieren.

PROGRAMM

Donnerstag, 17. September

- 18 - 21 Uhr Rahmenprogramm:
Lernt die Huskys von HUSKY OF KIVIUIQ kennen
19 Uhr Feierliche Eröffnung des Festivals
19.30 Uhr Eröffnungsfilm FOLKTALES - Mit Schlittenhunden ins Leben, empfohlen ab 6 Jahren

Freitag, 18. September

- 9 Uhr FUTURE COUNCIL - KOMM AN BORD, empfohlen ab 10 Jahren (auch für Schulklassen zu buchen)
11 Uhr ÜBER UNS VON UNS, empfohlen ab 12 Jahren (auch für Schulklassen zu buchen)
15 Uhr ICH CAPITANO, empfohlen ab 16 Jahren
17.30 Uhr Lesung mit Finn-Ole Heinrich, Autor & Drehbuchautor von „Räuberhände“, Eintritt frei
19 Uhr RÄUBERHÄNDE, empfohlen ab 16 Jahren
Im Anschluss Q&A mit Finn-Ole Heinrich

Samstag, 19. September

- 10 Uhr Filmfrühstück
11 Uhr WYLD, empfohlen ab 14 Jahren
Im Anschluss Q&A mit Ralph Etter (Regie)
16 Uhr WE WILL NOT FADE AWAY, empfohlen ab 14 Jahren
18 Uhr Stammtisch der Filmcommission Bodensee für Filmschaffende und alle Interessierten, mit Vortrag von Christina Wechsel, Leiterin der Filmcommission
20 Uhr KALLE KOSMONAUT, empfohlen ab 12 Jahren, Im Anschluss Q&A mit Tine Kugler & Günther Kurth (Regie)
22 Uhr Filmparty



Foto: © Ana Baumgart

Das KFZ – Kunst für Zukunft wird für das 1. Filmfestival Radolfzell zu einem urbanen Kino-Ort.



Alle Veranstaltungen finden im KFZ – Kunst für Zukunft, Friedrich-Werber-Str. 13+15 in Radolfzell statt. Tickets können online über Reservix gekauft werden. Weitere Infos unter: www.filmfestival-radolfzell.de



KULTUR
Radolfzell
KULTURBÜRO

Eine Nacht im

Ein Abend, an dem Radolfzell seine kreative Seite zeigt: Über 80 Künstlerinnen und Künstler, außergewöhnliche Ausstellungsorte und überraschende Begegnungen machen die 22. Kulturnacht zu einem besonderen Erlebnis.

Kulturrausch

Am Freitag, 2. Oktober, liegt in Radolfzell wieder jede Menge Kreativität in der Luft! Bei der 22. Radolfzeller Kulturnacht können sich Kunst- und Kulturinteressierte von 18 bis 24 Uhr auf eine faszinierende und abwechslungsreiche Entdeckungsreise durch die Stadt begeben. Mit von der Partie ist dieses Jahr der Ortsteil Böhringen, in dem die Kulturnacht schon um 17.00 Uhr beginnt. Eröffnet wird das Kultur-Event um 17.00 Uhr an der dortigen Evangelischen Kirche von Oberbürgermeister Simon Gröger.



Mit über 80 beteiligten Künstlerinnen und Künstlern bietet die Kulturnacht 2026 ein besonders vielfältiges Programm. An zahlreichen Ausstellungsorten präsentieren Kulturschaffende aus Radolfzell und der Region ihre Werke, Performances und Projekte. Von Musik, Tanz und Theater über Literatur und Film bis hin zu Malerei, Fotografie, Skulpturen und Handwerkskunst ist nahezu jede künstlerische

Ausdrucksform vertreten. Die Besucher sind dazu eingeladen, Kunst und Kultur ganz unmittelbar zu erleben und außergewöhnliche Ausstellungsorte zu entdecken. Dabei dürfen sie sich auf eine besondere Atmosphäre, spannende Begegnungen mit den Kunstschaffenden und eine Stadt freuen, die sich für eine Nacht ganz der Kunst und Kultur widmet.

Erstmals mit dabei ist in diesem Jahr unter anderem die Theater-AG des Friedrich-Hecker-Gymnasiums. Unter dem Titel „Hecker-Act“ präsentieren die Schülerinnen und Schüler in der Evangelischen Kirche in Böhringen amüsante Szenen nach Carlo Goldonis Komödie „Der Diener zweier Herren“. Im Mittelpunkt der Aufführung steht der gewitzte Truffaldino, der gleichzeitig zwei Herren dient und damit eine Kette von Verwechslungen und turbulenten Situationen auslöst. Die Aufführung bietet einen Vorgeschmack auf das vollständige Stück, das am 21. Oktober am Friedrich-Hecker-Gymnasium zu sehen sein wird.

Erlebnis-Oase in der ehemaligen FORA-Fabrik

In eine künstlerische Erlebnis-Oase verwandelt sich die ehemalige Forafabrik im Libellenweg hinter dem Nahkauf. Zwischen Werk-



hallen, Ateliers und alten Fabrikgebäuden öffnet sich zur Kulturnacht ein Ort, den viele Radolfzeller täglich passieren – und doch kaum kennen. Die ehemalige FORA-Fabrik wird unter dem Motto „FORA SUBKULTUR“ und unter der Regie von

Victoria Graf für zwei Abende zu einem lebendigen Treffpunkt für Kunst, Musik, Handwerk und Begegnung. Künstlerinnen und Künstler, Musiker, Kreative und Gewerbetreibende laden dazu ein, die vielfältigen Räume des Areals zu entdecken. Offene Ateliers gewähren Einblicke in aktuelle Arbeiten, Bands und Solokünstler sorgen für den passenden Soundtrack, während sich hinter sonst verschlossenen Türen spannende Geschichten und überraschende Perspektiven verbergen. Die FORA-Fabrik steht beispielhaft für eine lebendige Subkultur, in der kreatives Arbeiten, handwerkliches Können und unternehmerischer Alltag unmittelbar nebeneinander stattfinden. Hier entstehen Kunstwerke ebenso wie Metallkonstruktionen, Veranstaltungstechnik ebenso wie neue Ideen für die Zukunft des Quartiers. Wer neugierig ist auf verborgene Orte, kreative Menschen und eine besondere Atmosphäre abseits klassischer Kulturräume, ist bei „FORA SUBKULTUR“ genau richtig.

Zu den besonderen Programmpunkten der Kulturnacht zählt außerdem eine Gemeinschaftsausstellung mehrerer Böhringer Künstlerinnen und Künstler, die der Verein Bleib e.V. in der Scheune Böhringen organisiert. In der Evangelischen Kirche Böhringen erwartet die Gäste neben der Theateraufführung zudem ein abwechslungsreiches Programm aus Ausstellung und Musik.

Auch in der Kernstadt gibt es viel zu sehen und erleben. Der Künstler Daniel Wolf präsentiert im Dachgeschoss der Stadtbibliothek seine Holzskulpturen, während das Stadtmuseum eine eigens für die Kulturnacht konzipierte Kabinetausstellung zur Geschichte seiner Ausstellungen zeigt. Ein Blickfang ist auch die Ausstellung von Jan Klingenberg in Elsas Hairlounge in der Schützenstraße 15. Der Künstler aus Böhringen zeigt dort seine außergewöhnlichen selbstgebauten E-Gitarren. Aus Materialien wie Skateboards, Treppenstufen, Konservendosen, Schallplatten, Holzkoffern oder Zigarrenkisten erschafft er einzigartige Instrumente, die nicht nur bestaunt, sondern auch ausprobiert werden können. Spontane Jam-Sessions sind ausdrücklich erwünscht!

Die Teilnahme an der Kulturnacht ist für alle Künstlerinnen und Künstler kostenfrei. Organisiert wird die Veranstaltung vom städtischen Kulturbüro.

Weitere Informationen sind im Internet unter <https://kulturbuero-radolfzell.de/kulturnacht> zu finden.



In Radolfzell spielt die Musik

„uff de Gass“

Shoppern, genießen und jede Menge Musik: Beim verkaufsoffenen Sonntag „Musik uff de Gass“ wird die Radolfzeller Innenstadt am 11. Oktober zur großen Bühne. Von 12.30 bis 17.30 Uhr öffnen mehr als 60 Geschäfte ihre Türen – und auf den Straßen und Plätzen gibt es ordentlich was auf die Ohren.

Wenn der Herbst langsam Einzug hält, wird es in Radolfzell noch einmal richtig beschwingt: Am Sonntag, 11. Oktober, lädt die Aktionsgemeinschaft Radolfzell zu „Musik uff de Gass“ ein. Seit 26 Jahren verbindet der verkaufsoffene Sonntag im Herbst Einkaufsvergnügen mit Musik und Genuss – und ist damit längst ein fester Termin im Veranstaltungskalender.

Dass die Musik dabei im Mittelpunkt steht, passt zu Radolfzell wie der Ton zum Takt. Rund 2.000 aktive Musikerinnen und Musiker gibt es in der Stadt. Die Stadtkapelle blickt auf eine mehr als 250-jährige Geschichte zurück, die Musikschule gehört zu den renommierten Einrichtungen der Stadt und bringt regelmäßig neue Talente hervor, die Froschenkapelle ist weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt und die Internationale Sommerakademie zieht alljährlich junge Musikerinnen und Musiker aus aller Welt an. Kurz gesagt: In Radolfzell spielt die Musik!

Beim verkaufsoffenen Sonntag sind mehr als 60 Geschäfte von 12.30 bis 17.30 Uhr geöffnet. Von den Angeboten im seemaxx Outlet Center im Norden der Innenstadt über die Geschäfte rund um den Marktplatz bis zu den vielen kleinen und großen Läden in den angrenzenden Straßen gibt es ein vielfältiges Handelsangebot zu entdecken. Sonderaktionen und Angebote machen den Einkaufsbummel zusätzlich attraktiv.

Und während die Besucher von Geschäft zu Geschäft ziehen, gibt es an verschiedenen Plätzen und in den Einkaufsstrassen den passenden Sound dazu. Kapellen, Bands, Orchester und

Einzelmusiker sorgen für musikalische Unterhaltung – von Jazz und Bigband-Sound über Blasmusik bis zu Geige, Gitarre, Ukulele, E-Bass, Cajon und Akkordeon. Das Programm ist so vielseitig wie die Geschmäcker des Publikums.

„Wir freuen uns riesig auf diesen besonderen Tag und sind glücklich, dass sowohl bekannte Bands, Orchester und Kapellen als auch Nachwuchskünstler beim sonntäglichen Einkaufsvergnügen in der Stadt für den guten Ton sorgen“, sagt Suse Schäd von der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft Radolfzell.



Bühne frei für den Nachwuchs

Eine besondere Bühne gehört an diesem Tag den jungen Musikerinnen und Musikern: Entlang der St. Johannis-Straße entsteht die Nachwuchsmusikermeile. Hier können Jugendliche ihr Können vor Publikum zeigen – ganz ohne Verstärker und mit freier Wahl des Repertoires. Wer zwischen einer und zwei Stunden musizieren möchte, darf auf einen gut gefüllten Hut hoffen.

Du bist jung, musikalisch und hast Lust, „uff de Gass“ aufzutreten? Dann melde dich bei der Aktionsgemeinschaft Radolfzell per E-Mail an: info@aktionsgemeinschaft-radolfzell.de. Bitte Wunschauftrittszeit, Name und Alter angeben. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Das ausführliche Programm gibt's hier:
www.aktionsgemeinschaft-radolfzell.de/aktionen-termine



Neues aus der Aktionsgemeinschaft

Zeller Gutschein – jetzt noch vielseitiger

Keine Zeit für den verkaufsoffenen Sonntag? Kein Problem: Die Zeller Gutscheine gibt es rund um die Uhr auch digital – und damit ganz bequem zu jeder Zeit. Neu dabei sind in diesem Jahr drei weitere Einlösestellen: Peppe Gelato, Old Daddy's Bar und die Fischstube am See.
radolfzell-gutschein.de

Einkaufen, wo man sich kennt

In der Radolfzeller Innenstadt tut sich einiges. Manche Geschäfte haben ihre Türen geschlossen, gleichzeitig gibt es viele Händler und Dienstleister, die weiterhin mit Erfahrung, Kompetenz und persönlichem Service für ihre Kundinnen und Kunden da sind. Dazu gehört auch Elektro Biller. Weil in den vergangenen Wochen immer wieder die Frage aufkam, ob das Geschäft geschlossen habe, hier die klare Antwort: Nein! Das Team rund um Inhaber Andreas Parzer ist weiterhin für seine Kundinnen und Kunden da – heute, morgen und auch in Zukunft.

Und natürlich darf sich eine Innenstadt verändern. Neben Bewährtem entsteht Neues, Ideen werden entwickelt und die Zukunft des Zentrums beschäftigt Verwaltung, Politik und Aktionsgemeinschaft gleichermaßen. Denn eines bleibt: Einkaufen vor Ort ist persönlich, direkt und menschlich – und genau das macht den besonderen Charme unserer Innenstadt aus.

Neu dabei: zwei neue Mitglieder Zahnarzt Dr. Muck

Die Zahnarztpraxis in der Bodenseestraße 3 in Radolfzell-Böhringen bietet ein breites Behandlungsspektrum von Pro-

phylaxe und ästhetischer Zahnheilkunde über Implantologie und Parodontologie bis zur Kinderzahnheilkunde. Die barrierefreie und klimatisierte Praxis legt zudem Wert auf besonderen Service – von der rechtzeitigen Terminerinnerung bis zu weiteren praktischen Leistungen.

www.dein-zahnarzt-radolfzell.de

Fischstube am See

„Echte Menschen. Echte Begegnungen. Echter Genuss“ lautet das Motto der Fischstube am See, die Andreas Michel im April direkt am Bodenseeuferrand eröffnet hat. Auf der Speisekarte stehen natürlich frischer Fisch, aber ebenso ausgewählte Pasta- und Fleischgerichte sowie Desserts. Und auch die Weinkarte hat einiges zu erzählen: Zu jeder Flasche gibt es eine ausführliche Beschreibung dessen, was die Gäste erwartet. Aktuelles und Veranstaltungen gibt es auf Instagram: [@fischstube_radolfzell](https://www.instagram.com/fischstube_radolfzell)



Radolfzell auf einen Blick

Neu und praktisch für Einheimische wie Gäste: Der neue Radolfzell Guide bündelt Wissenswertes, Sehenswertes und wichtige Adressen rund um die Stadt. Erhältlich ist der handliche Begleiter in der Tourist-Information, in der Geschäftsstelle der Aktionsgemeinschaft und bei zahlreichen teilnehmenden Partnern.

Also: anschauen, mitnehmen und losschmökern!



Herbst-

auf dem Westlichen Bodensee



Fotos: © REGIO-e.V.-Daniel-Kuppel

Im Herbst noch einmal an Bord gehen, die frische Seeluft einatmen und den Untersee in seinen schönsten Farben entdecken: An fünf Wochenenden im Oktober und November lädt die Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein zum Grenzenlosen Herbst-Hopping ein. Erstmals legen die Schiffe auch freitags ab.

Ganz entspannt gleiten die Schiffe zwischen Deutschland und der Schweiz dahin – vorbei an leuchtenden Ufern, stillen Buchten und weiten Blicken über das Wasser. Die Schiffe steuern auf ihrem Rundkurs viermal täglich von den schweizerischen Orten Berlingen, Mannenbach und Steckborn aus über die eindrucksvolle Halbinsel Höri und die historische Stadt Radolfzell bis zur UNESCO-Welterbeinsel Reichenau, mit der Silhouette der Hegauer Vulkankegel im Rücken.

Und das nach dem einfachen Hop-on-Hop-off-Prinzip: einsteigen, übers Wasser gleiten, aussteigen, die Umgebung erkunden und später an einem anderen Ort wieder an Bord gehen. So lässt sich der Herbsttag ganz individuell gestalten: mit einem Spaziergang am Seeufer, einer Radtour, einem Museumsbesuch oder einer kulinarischen Pause. Das Fahrrad fährt im regulären Tagesticket kostenlos mit. Für Familien gibt es ein eigenes Familienticket.

Wandern, Radfahren, Shoppen

Jede der sieben Landestellen ist zugleich Ausgangspunkt für Entdeckungstouren ins Umland. Nach dem Anlegen bleiben mindestens zwei Stunden Zeit, um die Orte und ihre Umgebung zu besuchen. Wanderer können beispielsweise den Panorama-Rundweg bei Berlingen oder den Steckborner Rundwanderweg

erkunden. Sehenswert sind auch die Aussicht von der Hochwart auf der Reichenau, das Napoleonmuseum auf dem Arenenberg oder die herbstliche Höri mit ihren zahlreichen Gemüseständen. Radfahrer können von Steckborn aus über das mittelalterliche Stein am Rhein fahren und in Hemmenhofen wieder aufs Schiff steigen. In Radolfzell locken die Innenstadt und das seemaxx Outlet-Center zum Shoppen; samstags bietet sich außerdem ein Bummel über den Wochenmarkt an. Wer sich für Geschichte interessiert, kann am Wochenende an einer Führung durch die historische Altstadt teilnehmen oder das Stadtmuseum mit seiner Sonderausstellung „1200 Jahre Radolfzell“ besuchen.

Kultur und Genuss am Untersee

Auch kulturell hat die Region einiges zu bieten. Die Spuren großer Namen wie Hermann Hesse, Otto Dix, Napoléon, Adolf Dietrich oder Fritz Mühlenweg führen zu Museen und Sehenswürdigkeiten rund um den Untersee. Entdeckungen verspricht zudem die Kunstroute mit Stationen auf der deutschen und der schweizerischen Seeseite.

Nach einem erlebnisreichen Tag warten lokale Restaurants mit herbstlichen Spezialitäten entlang der Route auf, darunter besondere Kreationen im Rahmen der BodenseefischWochen und WildeWochen.



Ein Besuch im Napoleon Museum Schloss Arenenberg ist immer eine Reise wert.

Tipp für Gruppen: Besonders abwechslungsreich sind kombinierte Angebote aus Schifffahrt und Stadt- oder Museumsführungen sowie Inselrundgänge. Nach Voranmeldung können Gruppen auch kulinarische Angebote an Bord des Herbst-Hopping-Schiffs genießen. Auf das Schiffsgruppenticket gibt es zudem zehn Prozent Preisnachlass.

Veranstalter des Grenzenlosen Herbst-Hoppings ist die Schweizeri-

sche Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein in Kooperation mit dem REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V. und Thurgau Tourismus.

Weitere Informationen:

REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.

info@bodenseewest.eu | +49 (0) 7531 717 24 40

www.bodenseewest.eu

Fotos: © REGIO e.V.



TERMINE

9./10./11. Oktober
16./17./18. Oktober
23./24./25. Oktober
30./31. Oktober/1. November
6./7./8. November

PREISE & TICKETS

Erwachsene inkl. Fahrrad CHF 22,- / EUR 24,-
Kinder 6 - 16 Jahre inkl. Fahrrad CHF 11,- / EUR 12,-
Familie mit bis zu 4 Kindern
inkl. Fahrräder CHF 49,- / EUR 54,-
Bei Gruppenbuchungen ab 10 Personen gibt es
10% Rabatt Tickets sind vorab online erhältlich,
alternativ auch an Bord und den Verkaufsstellen
www.herbst-hopping.eu

Landestelle	1. Fahrt	2. Fahrt	3. Fahrt	4. Fahrt
Mannenbach ab	9:15	11:15	13:50	15:50
Berlingen ab	9:25	11:25	14:00	16:00
Gaienhofen ab	9:35	11:35	14:10	16:10
Hemmenhofen ab	9:40	11:40	14:15	16:15
Steckborn ab	9:50	11:50	14:25	16:25
Radolfzell ab	10:30	12:30	15:05	17:05
Reichenau ab	11:00	13:00	15:35	17:35
Mannenbach an	11:07	13:07	15:42	17:42



Wenn der Taktstock zum Star wird

Im zweiten Teil der Internationalen Sommerakademie im September heißt es: Bühne frei für die internationalen Taktstockvirtuosen!



Beim Meisterkurs Dirigieren unterrichtet Professor Johannes Schläefli internationale Studentinnen und Studenten.



Nach den Meisterkursen für Violine, Cello und Klavier Anfang August bekommen jetzt sechs ausgewählte Dirigentinnen und Dirigenten die Möglichkeit, unter der Leitung des Zürcher Professors Johannes Schläefli und zusammen mit der Bodensee Philharmonie Konstanz ein höchst anspruchsvolles Konzertprogramm zu erarbeiten und auf die Bühne in der Markolphalle Markelfingen zu bringen. Das Abschlusskonzert findet am Sonntag, 20. September um 18 Uhr statt.

Seit 2016 gehört der Meisterkurs für Dirigieren zum Programm der Sommerakademie Radolfzell. Jedes Jahr bewerben sich rund 100 Interessierte aus aller Welt für eine Teilnahme, um unter der Leitung des international renommierten Dirigierlehrers Prof. Johannes Schläefli zusammen mit der Bodensee Philharmonie an ihren Dirigier-Fähigkeiten zu feilen.

In öffentlichen Proben können Besucherinnen und Besucher miterleben, wie die Orchesterleitung zwischen subtiler Raffinesse und explosiver Dynamik sinfonische Musik zum Leben erweckt.

Öffentliche Proben am Samstag, 19. September: 9.30 Uhr im Studio der Bodensee Philharmonie Konstanz; 18 Uhr in der Markolphalle Markelfingen (Eintritt frei).

Tickets im Vorverkauf

Für das Abschlusskonzert Meisterkurs Dirigieren am Sonntag, 20. September, in der Markolphalle Markelfingen gibt es Eintrittskarten zu 26 Euro, 22 Euro und 18 Euro.

Tickets sind hier erhältlich: Tourist-Information Radolfzell, Seestraße 30, Telefon 07732/81-500, in der Musikschule Radolfzell, Güttinger Straße 19, Telefon 07732/81-396 sowie unter: www.radolfzell-musikschule.de/sommerakademie.



METTNAU



BEWEGUNG IST LEBEN

Die METTNAU

Gesund werden. Gesund bleiben.

Eingebettet in die einzigartig schöne Landschaft des Bodensees, liegt die METTNAU, eine der renommiertesten Einrichtungen Deutschlands für die gesundheitliche Prävention und Rehabilitation. Mit ihren vier Kliniken ist die Radolfzeller Einrichtung auf die Therapie von Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Begleitend werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Beschwerden sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Seit über siebenzig Jahren steht der Name METTNAU für ein erfolgreiches, ganzheitliches Gesundheitskonzept. Mit Blick auf den See und die Alpen bietet die METTNAU die besten Voraussetzungen, um zu gesunden und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ein interdisziplinär agierendes Team, bestehend aus Medizinerinnen, Psychologen, Sportlehrern und Ernährungsspezialisten, arbeitet vertrauensvoll Hand in Hand, um ein wissenschaftlich fundiertes und auf jeden Gast individuell zugeschnittenes Gesundheitsprogramm zusammenzustellen.

BEWEGUNG – DIE KRAFT DER AKTIVITÄT

Ob ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training unter therapeutischer Aufsicht, ein Krafttraining an den Geräten, Nordic Walking in der Natur oder sanfte Yogaübungen: Das Motto der METTNAU „Bewegung ist Leben“ ist hier Programm. Die Sporteinheiten sind so konzipiert, dass sie Spaß machen, und motivieren, auch langfristig am Ball zu bleiben.

ENTSPANNUNG – RUHE FINDEN, ENERGIE SCHÖPFEN

Entspannung ist kein Luxus, sondern ein fester Bestandteil der Therapie. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie wohltuende Massagen tragen ebenso zur inneren Balance bei, wie Momente der Ruhe im weitläufigen METTNAU-Park. So darf man seinen Alltag loslassen und Kraft sammeln.

GESUNDE ERNÄHRUNG – GENUSS MIT WIRKUNG

Frisch, ausgewogen und regional. Die Küche der METTNAU beweist, dass gesundes Essen keineswegs Verzicht bedeutet. Mit kreativen Rezepten, einer fundierten Ernährungsberatung und praktischen Tipps gelingt es, sich ebenso schmackhaft, als auch gesund zu ernähren. Die Impulse helfen, die gesunde Lebensweise Stück für Stück in den eigenen Alltag zu integrieren.

**Die METTNAU–
Gesundheit im Herzen
von 1200 Jahren Radolfzell.**

**Informationen und
Buchungsanfragen
Telefon +49 7732/151-810
E-Mail an info@mettnau.com**



Texte und Fragen der METTNAU: Nicola Maria Reimer Foto: © METTNAU

Good night – sleep well



Warum gesunder *Schlaf* so wichtig ist

Während Fledermäuse 20 Stunden pro Tag schlafen und Löwen gut 18, es sogar Tiere gibt, die ihren Schlaf mit nur einer Hirnhälfte absolvieren können, hat auch jeder Mensch ein individuelles Schlafbedürfnis. Und das ist nicht nur genetisch determiniert, sondern auch abhängig vom Alter. Neugeborene schlummern täglich gut 16 Stunden, Erwachsene durchschnittlich etwa 7,5 Stunden. Aber was hält uns wach, warum ist Schlaf wichtig und wie können wir erholsam schlafen, um fit durch den Tag zu kommen? Diese Fragen beantwortet Dr. Karin Praefel, leitende Oberärztin der METTNAU.

Frau Dr. Praefel, Schlafstörungen sind weitverbreitet. Gibt es dazu Zahlen?

Etwa 20–30 Prozent der westlichen Bevölkerung sind subjektiv von Schlafstörungen betroffen. Wir unterscheiden zwischen Ein- und Durchschlafstörungen sowie schlafbezogenen Atmungsstörungen wie zum Beispiel dem krankhaften Schnarchen mit Atempausen. Etwa 6–10 Prozent leiden an einem behandlungsbedürftigen Schlafapnoe-Syndrom. Zudem gibt es auch nächtliche Bewegungsstörungen wie das „Restless-Legs-Syndrom“, Störungen des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus – oft ausgelöst durch Schichtarbeit – und es gibt – zum Glück selten – Menschen, die Schlafwandeln. Was man sagen kann, ist, dass wir in den letzten Jahren einen deutlichen Anstieg in der Wahrnehmung von Schlafstörungen feststellen – vor allem bei den jüngeren Menschen. Es sollte allerdings betont werden, dass krankhafte

Schlafstörungen erst dann vorliegen, wenn wirklich regelmäßig der Nachtschlaf vermindert beziehungsweise für längere Zeit unterbrochen ist und man sich tagsüber deutlich übermüdet und eingeschränkt fühlt. Wer nachts mal weniger oder unterbrochen schläft, ist nicht gleich krank.

Wofür ist ein erholsamer Schlaf konkret wichtig?

Schlaf ist kein passiver Zustand, sondern eine fein aufeinander abgestimmte Folge von hormonell gesteuerten Prozessen. So werden zum Beispiel Reparaturmechanismen aktiviert, die unter anderem die Wundheilung, das Immunsystem oder auch die Geweberegeneration fördern.

Und das geschieht in unterschiedlichen Schlafzyklen, oder?

Das ist richtig. Wenn wir einschlafen, geht der Körper zunächst in einen Zustand eines leichten Schlafens über. Wir können auch während der Nacht immer nur über den Leichtschlaf wieder einschlafen. Danach wechseln sich Phasen von Tiefschlaf und Traumschlaf – den sogenannten REM-Phasen – ab. Das geschieht etwa 4 bis 6 Mal pro Nacht mit dazwischenliegenden Leichtschlafphasen als Übergang. Hierbei sind die Tiefschlafphasen zu Beginn der Nacht länger und werden immer kürzer, wohingegen die Traumschlafphasen umgekehrt zunächst kurz sind und bis zum Morgen immer länger werden. Wenn wir in einer Traumschlafphase geweckt werden, können wir uns üblicherweise an den Traum erinnern. Wir träumen aber jede

Nacht, auch wenn wir es morgens vielleicht nicht mehr wissen. Im Tiefschlaf findet überwiegend körperliche Regeneration statt. Es kommt zur vermehrten Zellteilung, zum Wachstum von Knochen und Muskeln und zum Abtransport von Stoffwechselabfällen. Mit den sogenannten REM-Phasen, dem Traumschlaf, begeben wir uns dann in die kognitive und emotionale Verarbeitung. Es werden Verknüpfungen zu bereits Erfahrenem hergestellt. Hierdurch wird Gedächtnis aufgebaut und Kreativität gefördert.

Es heißt, der Schlaf-Wach-Rhythmus hänge vom Alter ab.

Ja, während Säuglinge einen mehrphasigen Schlaf haben und Erwachsene einen überwiegend einphasigen, kommt es bei älteren Menschen häufig wieder zu einem zweiphasigen Schlaf, indem sie beispielsweise tagsüber ein Nickerchen machen und nachts weniger schlafen.

Viele klagen über Einschlafprobleme. Was hindert uns am Einschlafen?

Der Schlafrhythmus ist überwiegend genetisch vorgegeben, so gibt es die „Eulen“, die eher spät ins Bett gehen und spät aufstehen, und die „Lerchen“, die bereits frühmorgens putzmunter sind. Was uns am ruhigen Schlaf hindern kann, sind Faktoren wie Licht, späte und schwere Mahlzeiten, ein unbequemes Bett, Lärm sowie körperliche Faktoren. Das können beispielsweise Schmerzen sein, oder auch ein nächtlicher Harndrang oder hormonelle Einflüsse. Aber auch soziale Aktivitäten, Arbeit, Stress, Verlust, Trauer, Leistungsdruck und die allseits bekannte „Grüßelschleife“ oder Alpträume halten uns davon ab, erholsam und ausreichend zu schlafen.

Welche gesundheitlichen Risiken bergen Schlafstörungen?

Bei Schlafstörungen, die über einen längeren Zeitraum bestehen, kann das Risiko für Kreislauferkrankungen, die Entwicklung eines Diabetes mellitus, einer Adipositas oder für depressive Episoden erhöht sein. Länger anhaltende Schlafstörungen können insgesamt zu einem Verlust an Lebensqualität führen.

Was geschieht denn, wenn man über einen längeren Zeitraum an Schlafentzug leidet?

Eine verhältnismäßig kurze Schlafdauer von 5–6 Stunden hat in der Regel kurzfristig keine wesentlichen Folgen. Sind es jedoch unter 5 Stunden, sinken die Konzentration, Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. Als Folge besteht unter anderem ein höheres Unfallrisiko. Wird über einen längeren Zeitraum das Wachsein erzwungen oder permanent unterbrochen, kommt es zu signifikanter Schläfrigkeit, Apathie, zu Konzentrations- und Reaktionsmangel bis hin zu Doppeltdsehen oder auch Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen. Im Extremfall, bei einem kompletten Schlafentzug über mehrere Tage und Nächte, kann es sogar zu Wahnvorstellungen, Fieber und Infektionen kommen – wenn das Immunsystem zusammenbricht, sogar zum Tod.

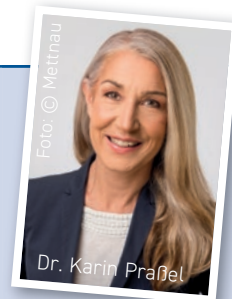
Sie sprachen über Schnarchen und die Schlafapnoe. Was sind dafür die möglichen Ursachen?

Dies können neben einem verstärkten Muskeltonusverlust im Schlaf anatomische Gründe sein, wie ein enger Rachen, eine behinderte Nasenatmung oder auch Übergewicht, Schlafen in Rückenlage, Alkohol oder bestimmte Medikamente. Männer sind im Übrigen häufiger davon betroffen als Frauen. Es empfiehlt sich, bei Verdacht auf Schnarchen mit längeren Atempausen den Hausarzt anzusprechen und eine Screening-Untersuchung durchführen zu lassen.

AKTIV GEGEN SCHLAFSTÖRUNG:

So pflegen Sie Ihre Schlafroutine:

1. Melatoninproduktion fördern (durch Dunkelheit oder warmweißes Licht – Vermeidung von kaltweißem Bildschirmlicht von TV, Handy, Computer, Tablet)
2. Einschlafritual etablieren (z.B. ein warmes Fußbad, einen Podcast hören, lesen)
3. Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Gedankenreise, Meditation.
4. Zeit im Bett auf die individuell notwendige Zeit beschränken – Benutzung des Schlafzimmers möglichst nur zum Schlafen.
5. Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu stabilisieren.
6. Vermeiden von Tagschlaf (Ausnahme: „Powersnap“ unter 20 min).
7. Kein Zubettgehen ohne Müdigkeit, Aufstehen bei Wachheit (kein „Herumwälzen“)



Ist es ratsam, das „Schlafhormon“ Melatonin zu supplementieren?

Grundsätzlich ist es wichtig, sich zunächst über die möglichen Gründe von Schlafstörungen Gedanken zu machen und auch den Hausarzt um Rat zu fragen. Melatonin kann für die Behandlung eines sogenannten „Jet-lags“ – das heißt Einschlafstörungen nach einem Flug in eine andere Zeitzone – eingesetzt werden. Es ist auch zugelassen für eine Behandlung von bis zu 3 Monaten bei Erwachsenen unter 55 Jahren, und zwar vorübergehend, bis eine begonnene Verhaltenstherapie greift. Eine regelmäßige Anwendung von Melatonin kann zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Reizbarkeit führen. Wir Mediziner raten eher zu einer regelmäßigen „Schlafhygiene“.

Das heißt?

Zunächst gilt es, eine angenehme Schlafatmosphäre zu schaffen und auf die richtige Wahl von Bett, Matratze, Decke und Kopfkissen zu achten. Der Schlafraum sollte ruhig, abgedunkelt, mild temperierter – bestenfalls zwischen 16 und 19 Grad – sowie gut ge- und belüftet sein. Abends empfiehlt es sich, nicht zu spät zu essen und eine eher leichte Mahlzeit einzunehmen. Insbesondere können bestimmte Rituale wie zum Beispiel ein warmes Fußbad, Entspannungstraining, Lesen oder Ähnliches das Einschlafen fördern. Kurzweiliges blaues Licht, wie beispielsweise von elektronischen Medien, sollte vermieden werden. E-Book-Reader hingegen emittieren üblicherweise langwelliges, warmes Licht und stören das Einschlafen nicht. Alkohol und sedierende Medikamente sollten, wenn möglich, vermieden werden, da sie die empfindlichen Schlafzyklen eher stören und zu Durchschlafstörungen führen können. Wer nachts für längere Zeit aufwacht, sollte eher aufstehen, um „Grüßelschleifen“ zu unterbrechen und eine entspannende, ruhige Tätigkeit durchführen, beispielsweise einen Tee kochen und Lesen. Grundsätzlich gilt, Schlafen kann viele gesunde Varianten haben. Wer morgens ausreichend erholt aufwacht, hat den richtigen Schlaf schon gefunden.

Fragen: Nicola Reimer

Intervallfasten

Was bringt das für die Gewichtsreduktion?

Frühstück auslassen, erst mittags essen und abends rechtzeitig Schluss machen? Das vor einigen Jahren populär gewordene Intervallfasten beschreibt ein Ernährungsprinzip, in dem sich Essens- und Fastenphasen abwechseln.

Es gibt verschiedene Methoden, die sich hauptsächlich in der Dauer der jeweiligen Phasen unterscheiden. Doch was ist dran an dem Ernährungstrend und was kann man damit erreichen?

Intervallfasten im Überblick

Beim klassischen **16:8-Fasten** wird 16 Stunden lang auf Nahrung verzichtet, während innerhalb von acht Stunden gegessen werden darf.

Das **5:2-Fasten**: Es wird wie gewohnt gegessen, jedoch an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche die Kalorienzufuhr auf etwa 500 bis maximal 650 kcal reduziert.

Die **Eat-Stop-Eat-Methode** bedeutet: Ein- bis zweimal pro Woche wird für 24 Stunden komplett auf Nahrung verzichtet.

Was bewirkt Intervallfasten

Auch wenn dieser Fastenmethode viele positive Effekte nachgesagt werden, liegen bisher nur wenig klinische Humanstudien über die Wirkung vor. „In einer Studie wurde eine tägliche Energierestriktion mit dem Intervallfasten verglichen.“, so Jessica Hage, Ernährungsexpertin der METTNAU. „Weder bei der Gewichtsabnahme noch bei Blutdruck, Blutfetten, Blutzuckerspiegel, Insulinsensitivität und Entzündungsmarkern gab es nach 6 beziehungsweise 12 Monaten signifikante Unterschiede.“

In einer anderen Studie reduzierte Intervallfasten mit Energiedefizit die Körperfettmasse sogar weniger effektiv als eine vergleichbare tägliche Energierestriktion. Und beim Intervallfasten ohne eine gleichzeitige Kalorienreduktion kam es weder zur Gewichtsreduktion noch zur Verbesserung kardiometabolischer Parameter. Was jedoch eine Studie zeigte, war, dass eine sehr späte abendliche Essensphase einen Einfluss auf den Schlafrhythmus hat. Der sogenannte zirkadiane Rhythmus der Zellen verschiebt sich nach hinten und sorgt für ein späteres Einschlafens und Aufwachen.

Intervallfasten & Gewichtsreduktion

„Durch die Verkürzung des Essensfensters, beziehungsweise eine starke Kalorienreduktion oder ganztägiges Fasten an zwei Tagen pro Woche wird häufig automatisch ein Energiedefizit und damit einhergehender Gewichtsverlust erreicht.“, so Jessica Hage. „Aber das zeitlich limitierte Essensfenster kann ebenso zu

übermäßiger und unkontrollierter Essenaufnahme führen, so dass die Fastenphase entweder ausgeglichen wird oder sogar die Energieaufnahme den Bedarf überschreitet.“ Wer abnehmen möchte, der muss sich also auch beim Intervallfasten darüber im Klaren sein, dass eine Gewichtsreduktion nur mit einer negativen Energiebilanz möglich ist.

Calcium & Eiweiß

Je nach Gestaltung der Mahlzeiten kann es beim Intervallfasten insbesondere bei Calcium und Eiweiß zu einer Unterversorgung kommen. Calcium ist unter anderem notwendig, um den Abbau der Knochendichte entgegenzuwirken. Daher sollten Milchprodukte fester Bestandteil der Mahlzeiten sein. Zusätzlich kann auch calciumreiches Mineralwasser den Bedarf in der Fastenphase ergänzen.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man den Bedarf von etwa 1000 mg Calcium pro Tag decken kann: 50 bis 60 Gramm Käse (das entspricht 2 Scheiben) sowie 300 ml Milch oder Joghurt.

Jessica Hage erklärt: „Optimal ist es, wenn gerade die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen Milchprodukte enthält, da der Knochenstoffwechsel in der Nacht am aktivsten ist.“





[2] Am Abend sollte man kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln oder Reis reduzieren.

Ebenso wichtig ist eine ausreichende Zufuhr an Eiweiß (Protein), denn das ist essentiell wichtig für den Erhalt der Muskelmasse. Die Ernährungsexpertin sagt: „Bei einer defizitären Energiezufuhr wird ein Teil des Eiweißes zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels zu Glukose umgebaut. Um das zu verhindern, sollte jede Mahlzeit ausreichend Proteine enthalten.“

Optimal ist eine Aufnahmemenge von etwa 1,2 – 1,5 g Eiweiß pro kg Körpnormalgewicht. (Beispiel: 1,70 m Körpergröße = 70 kg Normalgewicht, bedeutet 84 - 105 g Eiweiß pro Tag.)

Stichwort Zellerneuerung

Die sogenannte Autophagie (Zellreinigung/Zellerneuerung) beschreibt, wie der Körper beschädigte Zellbestandteile abbaut und recycelt, was zu einer Art „Zellreinigung“ führt und einen Beitrag zur Zellerneuerung leistet. Autophagie findet in jeder Zelle statt, unter normalen Bedingungen jedoch in nur einem geringen Umfang. Bei Nährstoffmangel wird die Autophagie angeregt. In der Regel setzt dieser Prozess, der durch einen Mangel an Glukose und Aminosäuren ausgelöst wird, nach etwa 12-16 Stunden ein.

Gut zu wissen: Je länger das Nährstoffdefizit besteht, desto stärker verläuft die Autophagie.

Der Beginn der Autophagie hängt stark vom individuellen Stoffwechsel sowie der Zusammensetzung der letzten Mahlzeit ab. Eine niedrige Kohlenhydratzufuhr ist die Voraussetzung, da dadurch eine schnellere Senkung der Glukoseverfügbarkeit erreicht wird. Das heißt in der Praxis: Am Abend sollte man kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kartoffeln



[3] Jede Mahlzeit sollte ausreichend Proteine enthalten. Ein toller Eiweißlieferant sind Linsen. .

Eine leckere Abendmahlzeit, die mit viel Eiweiß und mit nur 300 Kcal pro Portion punktet:

Hüttenkäsetaler



Zutaten:

400 g Hüttenkäse
2 Eier
100 g Reibkäse
100 g Haferflocken
Pfeffer, ½ TL. Salz

2 El Petersilie (fein gehackt)
80 g Kirschtomaten (fein gewürfelt)
50 g Paprika (fein gewürfelt)
40 Frühlingszwiebel (dünn geschnitten)

(Als Gemüsevariante schmecken auch Mais, Zucchini, etc.)

Zubereitung:

Ofen vorheizen, das Blech mit Backpapier auslegen. Die Zutaten miteinander vermengen und jeweils 1-2 EL auf das Backpapier setzen und flachdrücken. Backzeit: 25 Minuten (mittlere Schiene) bei 220 Grad, bzw. bis die Taler goldbraun sind. Taler auf einem Teller anrichten und warm servieren. Dazu schmeckt ein Rucola-Salat.

oder Brot eher [2] reduzieren und stattdessen eiweißreiche Nahrung wie Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte [3] zu sich nehmen.

Auch wenn viele Menschen auf die positive Wirkung des Intervallfastens setzen, letztlich sind für den Körper weniger der Zeitpunkt und Zeitraum der Essensaufnahme entscheidend, sondern vor allem die Nährstoffzusammensetzung und die Energiemenge.

Das ernüchternde Fazit: Im Großen und Ganzen ist wichtiger, **was** und **wievie**l gegessen wird, als **wann** es gegessen wird.

Nicola Reimer

ERNÄHRUNGSBERATUNG METTNAU

Die Diätassistentinnen der METTNAU verfügen über langjährige Erfahrung sowie über Qualifikationen als staatlich anerkannte Diätassistentinnen mit der Zusatzqualifikation Ernährungsberaterin/DGE. Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung gewährleistet, dass die Beratungsarbeit stets nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt. Von der Ernährungsberatung profitieren nicht nur Gäste und Patienten der METTNAU, sondern sie ist auch als ambulantes Angebot buchbar.

Sie möchten einen Termin vereinbaren?

Bitte schicken Sie eine Mail an:

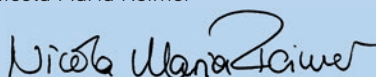
ernaehrungsberatung@mettnau.com

NICO'S BLOG:

Gute Nacht, Freunde

Ich beneide Babys. Und zwar um ihren Schlaf. Ein Baby wird hingelegt, gähnt einmal herzhaft und schläft ein. Einfach so. Ohne Podcast. Ohne Lavendelspray. Ohne Schlaftracker, der ihm am nächsten Morgen mitteilt, dass die REM-Phasen zu viele und die Tiefschlafphase leider nur mittelprächtig waren. Es gibt Nächte, in denen ich mich bis zum Einschlafen in der Waagerechten drehe wie ein Döner am Spieß und zwar so lange, bis ich jede Falte meiner Bettdecke persönlich kenne. Dabei habe ich wirklich alles versucht, was Zeitschriften, soziale Medien und die unerschöpfliche Ratgeberindustrie so empfehlen. Kein Kaffee nach 14 Uhr, Verzicht auf Alkohol und Bildschirmzeiten vor dem Schlafengehen. Auch zu Meditieren. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Öle aus der Aromatherapie auf dem Kopfkissen haben nicht den gewünschten Erfolg gebracht. Geschweige denn die Versuche mit Kräutertee, Einschlafmusik, Meeresrauschen oder Walgesängen. Einzig einen Schamanen einzuladen, der mit einer Klangschale um unser Bett tanzt, habe ich bisher noch nicht gewagt, meinem Mann vorzuschlagen. Mein Gedankenkarussell zeigt sich von all den Versuchen nur wenig beeindruckt. Kaum lösche ich das Licht, meldet sich mein Gehirn: „Habe ich den Text fertig, Abgabe ist Montag?“, „Hatten wir die übriggebliebenen Frikadellen in den Kühlschrank gestellt?“, „Dem unverschämten Kellner gestern hätte ich sagen sollen...“ Und dann die Revolution! Was mir tatsächlich hilft, ist eine Buchstabenmethode. Ich suche mir ein x-beliebiges Wort, mit dessen Anfangsbuchstaben sammle ich weitere Wörter. Aus „Sommer“ wird S: Sonne, Sand, Segelboot, Salat, Seepferdchen ... ehe ich dann Worte mit „O“ suche. Irgendwann verschwimmen die Begriffe, und ich schlafe ein. Vermutlich, weil mein Gehirn beschließt, dass diese Unterhaltung keine Zukunft hat. Schlafexperten nennen das eine kognitive Technik. Ich nenne es: den inneren Quasselkopf so doll stummendenken, bis er aufgibt. Manchmal ist guter Schlaf eben nichts anderes als die Kunst, die eigenen Gedanken zu Tode zu langweilen..

Herzlichst Ihre
Nicola Maria Reimer



Fleischlos glücklich

Curry-Bananen-Suppe

■ Nährwert: 123 Kcal pro Portion



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN:

50 g Zwiebeln
50 g Sellerie
½ Banane (ca. 100 g)
½ Apfel (ca. 60 g)
1 TL Currypulver
1 TL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch, 1,5 % Fett
200 ml Kokosmilch, fettarm

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Apfel und Sellerie schälen und in feine Würfel, die geschälte Banane in Scheiben schneiden. Die Zutaten mit dem Rapsöl und der Banane hell anschwitzen. Curry dazu geben und mit Gemüsebrühe, Milch und Kokosmilch auffüllen. Die Suppe mit Salz abschmecken und dem Stabmixer fein mixen und heiß servieren.

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen“. Das Buch, entwickelt vom Ernährungs-Team der METTNAU, enthält neben den Rezepten wertvolle Tipps und Tricks für ein ausgewogenes Ernährungskonzept. Beziehen können Sie das Kochbuch an den Rezeptionen unserer Kliniken sowie in unserem Online-Shop unter: <https://www.mett nau.com/de/mett nau-shop>

Herzenssache: Kostenlose Vorträge auf der METTNAU

Im Rahmen der bundesweiten Herzwochen lädt die METTNAU zu zwei Fachvorträgen ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich aus erster Hand über aktuelle Erkenntnisse zur Herzgesundheit zu informieren und mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen.

TERMINE:

Dienstag, 10. November 26, 19 Uhr

Vortrag Dr. Robin Schulze

zum Thema „Vorhofflimmern erkennen und handeln“

Dienstag, 24. November 26, 19 Uhr

Vortrag Dr. Aleksandra Schefczyk

zum Thema: „Frauenherzen schlagen anders“

Die Vorträge finden im Raum Mainau der Werner-Messmer-Klinik statt. Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sommer- ausklang auf der Solarfähre HELIO

Genießen Sie eine flüsterleise
Fahrt auf der Solarfähre HELIO.

Neben Sonnenuntergangs-, Rund- und Eventfahrten können Sie die HELIO samt Kapitän auch privat chartern. Für Firmenevents oder Feste sind Snacks, Getränke und individuelle Dekoration buchbar. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Infos und Buchung im

Restaurant Strandcafé unter

Tel. + 49 173 95 378 49

Mail: helio@strandcafe-mett nau.de

Online: www.strandcafe-mett nau.de/de/solarfaehre-helio

Aktuelle Bürgerprojekte im Herbst

Insgesamt 22 Bürgerprojekte bereichern das Radolfzeller Jubiläumsjahr. Und so geht es in den nächsten Wochen weiter...

Eine DschungelVeranda zum Verweilen

Eine grüne Oase lädt zum Verweilen ein: In der Sankt Johannisstraße vor dem Jahrhundertbau wurde Ende August die „DschungelVeranda“ der Stadtverschönerer eingeweiht. Die DschungelVeranda ist ein innovatives und nachhaltiges Bürgerprojekt, das darauf abzielt, einen grünen Rückzugsort mitten in der Stadt zu schaffen. Ziel ist es, den Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen, die Natur zu genießen und sich mit anderen auszutauschen. Die DschungelVeranda trägt dabei nicht nur zur Verbesserung des Mikroklimas bei, sondern



Ende August wurde die „DschungelVeranda“ der Stadtverschönerer in der Sankt Johannisstraße eingeweiht.

fördert auch den sozialen Zusammenhalt und macht damit das Leben in Radolfzell noch lebenswerter. Durch die Nutzung von nachhaltigen Materialien und die Einbindung der Gemeinschaft ist die DschungelVeranda ein gutes Beispiel für nachhaltige Stadtentwicklung und bürgerschaftliches Engagement. Insgesamt zeigt die DschungelVeranda, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können – für eine grünere, freundlichere und sozial stärkere Stadt.

Stadt entdecken und gemeinsam ankommen

Am Donnerstag, 10. September, lädt das Team des offenen Elterncafés im Rahmen des Projekts Kita-Einstieg der Stadt Radolfzell von 14 bis 16 Uhr alle Eltern und die Kinder zu einem gemeinsamen Erlebnismittag ein. In entspannter Atmosphäre können Familien bei einer Tasse Tee oder Kaffee ins Gespräch kommen, während die Kinder spielen und erste Kontakte knüpfen. Ein besonderes Highlight erwartet die Teilnehmer im Anschluss an die Kaffeestunde: eine kindgerechte Stadtführung durch Radolfzell. Gemeinsam geht es auf Entdeckungsreise durch die historische Altstadt, erkundet man besondere Orte und erlebt die Umgebung mit neuen Augen. Die Aktion schafft Raum für Begegnung, Orientierung und Gemeinschaft – ein schöner Schritt ins Ankommen für Familien in Radolfzell. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Schlagwerk trifft Akkordeon

Zum Jubiläumsjahr gibt es ein besonderes musikalisches Highlight: Das Akkordeon-Orchester Radolfzell und das Schlagzeugensemble der Musikschule Radolfzell vereinen ihre Kräfte und präsentieren am 17. und 18. Oktober im Kleinen Saal des Milchwerks ein neu komponiertes Werk. Im Mittelpunkt stehen die Themenschwerpunkte Geschichte, Kultur und Entfaltung: Zwei erfolgreiche Klangkörper aus der Radolfzeller Musikwelt treten gemeinsam auf. Musikerinnen, Musiker und Publikum erleben Musik über den eigenen Tellerrand hinaus. Kreativität, Begegnung und kultureller Austausch entfalten sich in einem einzigartigen Konzert. Ein Konzert voller Klangvielfalt, Rhythmus und kultureller Brücken! Der Eintritt ist frei.



Freuen sich auf Ihre Aufführung: (vlnr.) Christiane Hermann, Luzie Profit, Heinz-Peter Lauinger, Karl-Heinz Weidele, Charles Deseke und Karin Dittrich.

Vorhang auf für große



Star-Tenor Paul Potts

Coldplay-Musik bei Kerzenschein, schaurig-spannende Kriminalgeschichten, mitreißende Irish-Dance-Shows oder Familienmusicals, Attacken auf das Zwerchfell: Nach der Sanierung des Foyers startet das Tagungs- und Kulturzentrum Milchwerk ab Oktober mit einem abwechslungsreichen Programm für alle Generationen in die neue Saison.

In die Wintersaison 2026/2027 startet das Milchwerk mit einem **Philharmonischen Konzert der Bodensee Philharmonie Konstanz**. Unter dem Titel „Fantasie & Paukenwirbel“ erklingen am Donnerstag, 1. Oktober Werke von Jimmy López und Felix Mendelssohn Bartholdy freuen. Der peruanische Komponist Jimmy López ließ sich für seine fünfte »fantastische« Sinfonie von Michael Endes Unendliche Geschichte inspirieren. Nach der gefeierten Uraufführung in den USA wird das Werk nun erstmals in Deutschland aufgeführt – mit der Dresdner Geigerin Charlotte Thiele und Dirigent Paul Goodwin. Karten sind unter www.philharmonie-konstanz.de erhältlich.

Kreativ wird es bei der **22. Radolfzeller Kulturnacht** am Freitag, 2. Oktober. Von 17 bis 24 Uhr verwandelt sich die gesamte Innenstadt in eine große Bühne für Kunst und Kultur. Auch das Milchwerk beteiligt sich mit Ausstellungen regionaler Kunschtchaffender sowie einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm.

Ein besonderes Konzert verspricht **„Coldplay bei Kerzenschein“** am Sonntag, 4. Oktober, um 19 Uhr. Die größten Hits der britischen Erfolgsband erklingen in stimmungsvoller Atmosphäre, interpretiert von einem Streichquartett im Schein unzähliger Kerzen. Tickets sind für 39,90 Euro unter www.eventim.de erhältlich.

Am Donnerstag, 8. Oktober, um 16.30 Uhr entführt dann die **Kindermusical-Gala „Hakuna Matata“** kleine und große Musicalfans in die Welt beliebter Disney- und Kinderfilmklassiker. Mit bekannten Liedern, viel Charme und Geschichten rund um beliebte Kindheitshelden wird die Show zu einem Mitmach-Erlebnis für die ganze Familie. Auf dem Programm stehen unter anderem Melodien aus „Die Eiskönigin“, „Tabaluga“, „Die Schlümpfe“, „Rapunzel neu verföhnt“, „Vaiana“, „Merida“,



Ihre „Asphalt und Sterne Tour 2026“ präsentieren Lina Bó am Donnerstag, 22.10.2026, um 20.00 Uhr

Unterhaltung

Foto: © Chris McCann



Akteure der Show „Dance Masters – Best Of Irish Dance“

„Arielle“ und vielen weiteren Produktionen. Karten gibt es ab 26 Euro bei der Tourist-Info, Seestraße 30, Telefon 07732 / 81-500 sowie unter www.reservix.de.

Für beste Unterhaltung und Attacken auf das Zwerchfell sorgen im Oktober außerdem gleich zwei Kabarett- und Comedyabende. **Herr Schröder** präsentiert am Sonntag, 11. Oktober, um 18 Uhr sein Programm „Der Rest ist Hausaufgabe“. Der ehemalige Lehrer Johannes Schröder nimmt den Schulalltag und das Bildungssystem mit viel Selbstironie und pointiertem Humor aufs Korn und gewährt vergnügliche Einblicke in Klassen- und Lehrerzimmer. Tickets sind zu 46,90 Euro unter www.eventim.de erhältlich.

Am Mittwoch, 21. Oktober, um 20 Uhr folgt der preisgekrönte Ostschweizer Comedian **Fabio Landert** mit seinem Programm „Die verbotene Frucht“. Darin zeichnet er das Bild einer scheinbar perfekten Welt, in der ausgerechnet Humor und Leichtigkeit fehlen. Mit modernem, hintergründigem Stand-up zeigt er, wie befreiend Lachen sein kann. Karten gibt es ab 40,40 Euro erhältlich unter www.eventim.de.

Musik voller Gefühl und Fernweh bringt **Lina Bó** am Donnerstag, 22. Oktober mit ihrer „**Asphalt und Sterne Tour 2026**“ nach Radolfzell. Das Duo Celina von Wrochern und Luca Bo Hansen verbindet Folk-Pop mit lateinamerikanischen Einflüssen und erzählt in seinen Songs von Begegnungen, vom Reisen, vom Leben zwischen Kulturen. Mal leichtfüßig und tanzbar, mal nachdenklich und voll Seele. Tickets sind ab 25 Euro unter <https://rausgegangen.de/artists/lina-bo> erhältlich.

Ein besonderes Mitmach-Erlebnis mit vielen tollen Songs und

ganz viel Charme ist „**Conni – das Musical**“ von Cocomico am Freitag, 30. Oktober um 16 Uhr. Unter dem Motto „Was Conni kann – das könnt ihr auch!“ werden die Kinder selbst Teil der Inszenierung und helfen Conni und ihren Freunden dabei, ihren Musical-Geburtstag zu einem unvergesslichen Fest zu machen. Tickets gibt es ab 12 Euro unter www.cocomico-theater.de/tickets sowie an der Tageskasse.

Zu den Höhepunkten im Dezember zählen „**Dance Masters – Best Of Irish Dance**“ am Donnerstag, 3. Dezember, um 19.30 Uhr und „**Paul Potts – Magic of Christmas**“ am Samstag, 12. Dezember, um 20 Uhr. Mit „Dance Masters – Best Of Irish Dance“ erwartet das Publikum eine mitreißende Reise durch mehr als zwei Jahrhunderte irischer Kultur. Die Show erzählt die Geschichte des irischen Stepptanzes – von den wandernden Tanzmeistern in den Dörfern Irlands bis zum internationalen Durchbruch durch den legendären Eurovisions-Auftritt von Riverdance im Jahr 1994. Karten sind ab 48,90 Euro bei der Tourist-Info Radolfzell oder unter www.reservix.de erhältlich. Star-Tenor Paul Potts stimmt das Publikum schließlich mit seinem Weihnachtsprogramm „Magic of Christmas“ auf die Adventszeit ein. Der internationale Publikumsliebbling, der mit seiner bewegenden Interpretation von „Nessun Dorma“ weltweit Millionen Menschen begeisterte, verbindet in seinem Weihnachtsprogramm klassische Meisterwerke, beliebte Evergreens und festliche Höhepunkte. Stimmungsvolle Weihnachtslieder wie „White Christmas“, „Mary, Did You Know“, „Have Yourself a Merry Little Christmas“ oder „Süßer die Glocken nie klingen“ lassen die Magie der Adventszeit auf einzigartige Weise lebendig werden. Tickets gibt es ab 47,10 Euro bei der Tourist-Info Radolfzell und unter www.reservix.de.



100 Jahre METALL BAUR



Der Schweißroboter, der für wiederkehrende Arbeiten gleichbleibende Qualität sichert.

Wo Tradition auf **Zukunft** trifft

Seit 100 Jahren steht METALL BAUR für Qualität, Präzision und maßgeschneiderte Lösungen. Das Radolfzeller Familienunternehmen zeigt eindrucksvoll, wie sich handwerkliche Tradition und moderne Fertigung erfolgreich verbinden lassen.

In der Werkshalle von METALL BAUR in der Schiesserstraße 15 wird schnell deutlich, was das kleine Familienunternehmen seit einem Jahrhundert auszeichnet: Hier entstehen nicht einfach Metallteile. Mit Erfahrung, Leidenschaft und höchster Präzision fertigt das Team individuelle Lösungen für seine Kunden. Aus der 1926 von Albert Baur gegründeten Schlosserei ist ein moderner Spezialist für Metallbau, Maschinenbau und Sonderanfertigungen für den Pharmabereich geworden – tief in Radolfzell verwurzelt und konsequent auf die Zukunft ausgerichtet.

1951 übernahm Werner Baur den Betrieb und erschloss neue Aufgaben für industrielle Kunden. Unter Edgar Baur, der schon seine Ausbildung im väterlichen Betrieb absolvierte, rückten ab 2011 der Maschinenbau und anspruchsvolle Sonderanfertigungen noch stärker in den Mittelpunkt. Seit 2022 führt Dominik Baur das Unternehmen in vierter Generation und verbindet traditionelles Handwerk mit digitaler CAD-Konstruktion und modernster Fertigungstechnik.

Trotz aller technischen Entwicklung ist eines geblieben: Bei METALL BAUR entsteht keine Lösung von der Stange. Ob präzise Edelstahlkonstruktionen, komplexe Baugruppen oder individuelle hochwertige Spezialanfertigungen – gefragt sind Erfahrung, Kreativität und das Gespür für die Anforderungen der Kunden.

„Qualität steht bei uns an erster Stelle. Als familiengeführtes Unternehmen entwickeln und fertigen wir seit 1926 individuelle Lösungen mit Leidenschaft und Verantwortung“, beschreibt Dominik Baur die Philosophie des Hauses. Ein Satz, der nicht nur ein Leitbild ist, sondern vom sechsköpfigen Team täglich aufs Neue gelebt wird. „Wir sind keine klassische Schlosserei. Unsere Stärke sind Sonderanfertigungen. Der Kunde kommt mit einer Problemstellung zu uns, wir erarbeiten dann für ihn im CAD Lösungen, die wir von Anfang bis Ende ausführen“, macht Dominik Baur deutlich.



Edgar Baur und Dominik Baur



Das Team von METALL BAUR

Eine Besonderheit des Unternehmens ist der 2023 infolge Fachkräftemangels angeschaffte Schweißroboter, der für wiederkehrende Arbeiten gleichbleibende Qualität sichert. Hier das Moderne, da Bewährtes aus Tradition: Auch die alte Profil-Biegemaschine, an der Edgar Baur einst viele Stunden seiner Lehrzeit zubrachte, hat noch ihren Platz in der Werkshalle. Aktuell werden hier beispielsweise Edelstahlspanten für die Restauration eines Holzsegelbootes angefertigt.

Gerade in einer Zeit, in der vieles schnelllebig geworden ist, setzt METALL BAUR bewusst auf Beständigkeit und persönliche Zusammenarbeit. Viele Kunden begleiten das Unternehmen seit Jahren, manche sogar seit Generationen. Gleichzeitig investiert der Betrieb kontinuierlich in neue Technologien und in die Weiterbildung qualifizierter Fachkräfte, um auch künftig den hohen Qualitätsanspruch zu erfüllen.

Das 100-jährige Jubiläum ist deshalb nicht nur Anlass, auf eine bewegte Unternehmensgeschichte zurückzublicken. Es ist zugleich ein Bekenntnis zum Wirtschaftsstandort Radolfzell und zum Handwerk als Zukunftsbranche. METALL BAUR zeigt eindrucksvoll, dass Tradition kein Blick zurück sein muss – sondern das stabile Fundament für Innovation und nachhaltigen Erfolg. Auf dieser Grundlage plant das Unternehmen in naher Zukunft zu expandieren. „Wir sind für die Erweiterung unserer Produktion aktuell auf Standortsuche“, erklärt Dominik Baur, verbunden mit einem großen Wunsch: „Als alteingesessene Radolfzeller würden wir gerne unsere lange Firmengeschichte in Radolfzell fortsetzen!“

Über das eindrucksvolle Jubiläum des familiengeführten Handwerksbetriebs freut sich auch Emanuel Flierl, Wirtschaftsförderer der Stadt Radolfzell. „Der Blick in die Vergangenheit zeigt, dass die Radolfzeller Familienunternehmen mit ihrer starken Verwurzelung, ihrem Werteverständnis und ihrer Innovationskraft seit jeher eine tragende Säule des Wirtschaftsstandortes Radolfzell sind. Wir sind stolz auf die Produkte und Dienstleistungen *made in Radolfzell*“.



Bisschen Bodensee Business

Der Podcast über Marken, Menschen und Unternehmertum in der oft unterschätzten Bodenseeregion.

Zu Gast sind Unternehmerinnen und Unternehmer, Gründerpersönlichkeiten, Familienbetriebe und Führungskräfte regionaler Marken, die den wirtschaftlichen Pulsschlag am Bodensee mitprägen – ob als Hidden Champion, Traditionsbetrieb oder kleines Startup. Bisher gab es schon drei Folgen über Radolfzeller Unternehmen. Gesprächspartner waren Sonja Balodis (Schiesser), Matthäus und Anna Kögel (Kögel Touristik) sowie Julika Keller und Lena Hügel (Zabeldruck)

Andy Ritzi, selbst Unternehmer und Inhaber der Kreativagentur Typix aus Radolfzell, unterhält sich in den Gesprächen über die Unternehmensgeschichte, mutige Entscheidungen, große Herausforderungen und überraschende Wendepunkte. Was hat Mensch und Marke geprägt? Wie hat sich das Business verändert und wie stellen sich die Unternehmen verschiedener Branchen zukunftsicher auf?

Das Ziel: Die wirtschaftliche Vielfalt der Bodenseeregion sichtbar machen. Immer mit Neugier auf Menschen und Marken. Es wird gezeigt, dass hier mehr passiert als nur ein bisschen Bodensee Business.



Entdecken, was die Stadtwerke für Radolfzell bewegen

Das Big Picture zeigt, wohin sich die Stadtwerke Radolfzell entwickeln und welche Themen dabei im Mittelpunkt stehen. Von klimafreundlicher Energie und einer sicheren Wasserversorgung über digitale Netze bis hin zu nachhaltiger Mobilität wird deutlich, wie vielfältig die Aufgaben sind und wie eng die einzelnen Bereiche miteinander verbunden sind.

Gleichzeitig macht das Big Picture sichtbar, welches gemeinsame Ziel dahintersteht: Radolfzell auch in Zukunft zuverlässig und nachhaltig zu versorgen und die Lebensqualität in der Region aktiv mitzugestalten. Innovation, hohe Servicequalität und regionale Verantwortung bilden dabei die Grundlage auf dem Weg zu einer 100 Prozent grünen Versorgung.



STADTWERKE | Radolfzell am Bodensee | 31

Ein Blick auf die Höri



Büllefest in Bankholzen

Alljährlich am ersten Sonntag im Oktober steht die vordere Höri ganz im Zeichen der berühmten Höri-Bülle. In diesem Jahr lädt am Sonntag, 4. Oktober, der Mooser Ortsteil Bankholzen von 10 bis 18 Uhr zum bunten Straßentreiben rund um die besondere Zwiebel ein. An über 40 schön dekorierten Ständen zeigen die Mooser Einwohner kunstvoll geflochtene Zöpfe und Kränze mit der roten und gelben Bülle, bemalte und verzierte Knollen und ganz besondere Gebinde. Daneben werden auch viele andere landwirtschaftliche Erzeugnisse angeboten, nicht zuletzt wunderbare Trockenblumensträuße. Auch alte Handwerksberufe wie Korbmacher und Seiler sind zu erleben. Kulinarisch wartet das Büllefest mit Köstlichkeiten wie etwa Büllesuppe, Bülledünne oder Büllebrot auf. Neben viel Musik erwartet die Gäste auch das beliebte Bülle-Quiz mit attraktiven Preisen.

Kulturnacht in Wangen

Am Samstag, 26. September, lädt der Gäste-, Kultur- und Dorfverein Wangen e.V. wieder zur beliebten Kulturnacht ein. Von 17 bis 23 Uhr verwandelt sich idyllische Ort am Untersee in eine lebendige Kulturreise mit Kunst, Musik und kulinarischen Genüssen. Mehr als 40 Künstlerinnen und Künstler präsentieren ihre Werke an 26 außergewöhnlichen Ausstellungsorten.



Hermann-Hesse-Tage in Gaienhofen

Vom 9. bis 11. Oktober laden die Hermann-Hesse-Tage in Gaienhofen zu einer facettenreichen Auseinandersetzung mit dem Leben und Werk des Literaturnobelpreisträgers Hermann Hesse ein. Im Mittelpunkt der Vortragsreihe im Bürgerhaus sowie im Mia- und Hermann-Hesse-Haus stehen insbesondere gesellschaftlich relevante Fragestellungen, die sich in Hesses Werk widerspiegeln und bis heute aktuell sind.

So beleuchtet **Prof. Dr. Andrea Bartl** (Universität Bamberg) den Umgang mit körperlicher Beeinträchtigung als literarisches Motiv und gesellschaftliche Herausforderung. **Prof. i.R. Dr. Henriette Herwig** widmet sich den Rollenbildern von Männlichkeit und Weiblichkeit in den Romanen „Gertrud“ und „Rosshalde“. **Dr. Volker Michels** vom Hermann-Hesse-Editionsarchiv spricht über Altersweisheit und Lebenserfahrung als zentrale Themen im Spätwerk Hesses.

Ein besonderer Höhepunkt ist die szenische „Talkshow mit Hermann Hesse“ am Freitagabend: In einem lebendigen Dialogformat lassen **Dr. Andreas Belwe** (Konzept und Hesse-Darsteller) und **Hannah Zitzmann** (Konzept und Moderation) den Dichter

im Gespräch mit der Gegenwart auftreten. Musikalisch begleitet wird die Inszenierung von **Lukas Aringer** (Gitarre) und **Andreas Heinrich** (Piano) mit Jazzklängen der 1920er- und 30er-Jahre.

Die kommentierte szenische Lesung „Der Kurgast Hermann Hesse – Von Schwefelbädern und Zimmernachbarn“ mit **Regina Bucher** (Konzept und Kommentar), **Ernst Süß** (Lesung) und **Joseph Bachmann** (Akkordeon) verbindet Text, Interpretation und Musik zu einem eindrucksvollen Gesamterlebnis.

Am Samstagnachmittag lädt eine „Literarische Pause“ ins Mia- und Hermann-Hesse-Haus ein. In Hesses ehemaligem Arbeitszimmer trägt der Sprecher **Julian Diepolder** in mehreren Kurzlesungen eindrucksvolle Bodensee-Passagen aus dem Werk des Autors vor – begleitet von Kaffee und Kuchen in besonderer Atmosphäre.

Einzeltickets sowie Dauertickets (96 €) sind bei der Tourist-Information Gaienhofen erhältlich, Tel. +49 (0)7735 9999 123, touristinfo@gaienhofen.de.

Jubiläumsveranstaltungen im September & Oktober

Donnerstag, 10. September

Stadt entdecken und gemeinsam ankommen

Bürgerprojekt „Kita-Einstieg Radolfzell“ Elterncafé und kindgerechte Stadtführung

Ort: Villa Finckh, Schützenstraße 16, 9.30 Uhr

Samstag & Sonntag, 12. & 13. September **Großes Jubiläumswochenende** **Die ganze Stadt feiert!**

Jubiläums-Samstag, 12. September **Radolfzeller Altstadtfest**

Ort: Innenstadt, 11-23 Uhr

Zeitinseln

Schausteller lassen vergangene Epochen lebendig werden

Ort: Stadtgarten und Schützentorturm, 11-18 Uhr

Jubiläums-Sonntag, 13. September **Eucharistiefeier mit Uraufführung einer neuen Messe**

Ort: Münster ULF, 9.15 Uhr

Buntes Programm

Mittelalterlager, Führungen, Kanonenschießen, buntes Programm

Orte: Innenstadt, Stadtgarten, Herzenbad, 11 - 17 Uhr

Festkonzert

der Münsterbläser unter Mitwirkung der Solisten Reinhold Friedrich und Uwe Schrodi

Ort: Münster ULF, 19 Uhr

Sonntag, 13. September

5. Folge RADio Zell

Jubiläums-Podcast: Geschichte hören – Radolfzell erleben

Donnerstag, 17. bis 19. September

1. Filmfestival Radolfzell

Ort: KFZ – Kunst für Zukunft, Friedrich-Werber-Straße 13 + 15

Sonntag, 20. September

Internationale Sommerakademie

Abschlusskonzert Meisterkurs Dirigieren zusammen mit der Bodensee Philharmonie

Ort: Markthalle Markelfingen, 18 Uhr



Zum Abschluss des Jubiläumswochenendes laden die Münsterbläser und der Münsterbauverein um 19 Uhr zu einem Festkonzert der Extraklasse ins Münster ein.

Freitag, 2. Oktober

Kulturnacht Radolfzell

Ort: Radolfzell und Ortsteil Böhringen, 18-24 Uhr

Wer war Radolt?

Bürgerprojekt der Ratoldusschule

Ort: Ratoldusschule, ab 17 Uhr

Donnerstag, 8. Oktober

Buchpremiere

Lesung von Petra Palumbo

„Flüsterzeit – zwischen Herkunft und Sehnsucht“

Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

Sonntag, 11. Oktober

Verkaufsoffener Sonntag

„Musik uff de Gass“

Ort: Innenstadt, 12.30 – 17.30 Uhr

Freitag 16. & 17. & 18. Oktober

ZellAkkorde

Mit 1.200 Jahren da fängt's erst richtig an!

Ort: Kulturzentrum Zeller Kultur, 20 Uhr

Samstag, 17. Oktober

(W)orte schreiben Geschichte(n)

Bürgerprojekt der Schreibgruppe „Miteinander schreiben“

Ort: Stadtbibliothek, 11 Uhr

Samstag & Sonntag, 17. & 18. Oktober

Konzert „Schlagwerk trifft Akkordeon“

Bürgerprojekt des Akkordeon-Orchesters Radolfzell

Ort: Milchwerk, Sa. 20 Uhr, So. 17 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober

Weinprobe für Ü70-Genießer

BürgerStiftung Radolfzell lädt ein
Ort: Zunfthaus Narrizella, 18 Uhr



17. bis 19. September 2026: Das 1. Filmfestival Radolfzell findet unter dem Titel F_YOU_TURE statt und widmet sich der Jugend und ihrer Zukunft.

Dauerveranstaltungen im September & Oktober

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag
Radolfzeller Wochenmarkt
Ort: Marktplatz, 7-13 Uhr

Jeden Donnerstag bis 3. September
Radolfzeller Abendmarkt
Genuss, Kunsthandwerk und Unterhaltung, 16-21 Uhr

Donnerstag & Samstag
Flohmarktlädele
Arbeitsgruppe Terre des Hommes
Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg,
Do 14-17 Uhr, Sa 10-13 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Mittwoch - Sonntag
So! Oder anders?
1200 Jahre Radolfzell
Ausstellung in Zusammenarbeit mit der Universität Konstanz sowie der HTWG Konstanz
Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr
14-17.30 Uhr

Bis 2. Oktober
Dienstag - Samstag
Anno 1926 "Radolfzell feiert 1100 Jahre"
Foto-Ausstellung zum Stadtjubiläum vor 100 Jahren
Ort: Stadtbibliothek

Donnerstag - Sonntag
Sonderausstellung Stadtmuseum
Ratoldescella - Radolfzell
Ort: Stadtmuseum, 11-17 Uhr

8. bis 13. September
„Atempause“
Bilder-Ausstellung von Marina Steiner
Ort: Kunsthäuschen auf der Mettnau, 15-18 Uhr

Ab 2. Oktober
Wer war Radolt?
Schüler-Ausstellung über das Leben und Wirken von Ratoldus
Ort: Ratoldusschule, 10-18 Uhr

Mittwoch bis Sonntag
Mindelsee-Ausstellungsscafe
Ort: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum,
Mi-Sa 13-18 Uhr, So 11-18 Uhr

FÜHRUNGEN

Jeden Samstag
Stadtführung auf den Spuren Radolts
Treffpunkt: Seetorplatz, 10.30 Uhr | A

BEWEGUNG

Jeden Mittwoch
Geführte E-Mountainbike Touren
Treffpunkt: Zweirad Joos, 10 Uhr | A

Jeden Donnerstag
Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)
Ort: Radolfzeller Seeufertour mit Segway, 10 Uhr | A

SCHIFFFAHRT

Dienstag + Donnerstag
Sonnenuntergangsfahrt mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Mettnausteg beim Restaurant Strandcafé (je nach Zeitpunkt des Sonnenuntergangs) | A

Mittwoch-Sonntag
Untersee-Rundfahrten
www.bsb.de

SCHIFFS-KOMBI-ANGEBOTE BIS 18. OKTOBER:

Donnerstag - Sonntag
Lebendige Stadtgeschichte mit Seeblick
Eintritt Stadtmuseum + Schiffsrundtour auf dem Untersee | A

Jeden Samstag
Altstadt & See erleben
Stadtführung „Auf den Spuren Radolts“ und Schiffsrundtour auf dem Untersee | A

Jeden Samstag
Radolfzeller Entdeckertour
Stadtführung „Auf den Spuren Radolts“, Eintritt ins Stadtmuseum und Schiffsrundtour auf dem Untersee | A

Jeweils Freitag-Sonntag, ab 9. Oktober
an fünf Wochenenden Grenzenloses Herbst-Hopping auf dem Westlichen Bodensee Hop on/ Hop off-Rundtouren mit der Schweizerische Schifffahrtsgesellschaft Untersee & Rhein (URH) Ab Hafen Radolfzell um 10.30, 12.30, 15.05 & 17.05 Uhr

GENUSS

14. September bis 11. Oktober
BodenseefischWochen am Westlichen Bodensee
Ort: Verschiedene Restaurants
www.bodenseewest.eu

17. Oktober bis 22. November
WildeWochen am Westlichen Bodensee
Ort: Verschiedene Restaurants
www.bodenseewest.eu

SONSTIGES

Bis 24. September
Heiss auf Lesen 2026
Aktionstage Sommerleseclub
Ort: Stadtbibliothek

9. bis 11. Oktober 2026



HERMANN-HESSE-TAGE
IN GAIENHOFEN

Vorträge | Lesungen | Führungen
im Bürgerhaus Gaienhofen

Infos und Anmeldung:
Tourist-Information Gaienhofen
Tel. +49(0)7735/9999123
touristinfo@gaienhofen.de



HESSÉ MUSEUM
GAIENHOFEN

Werben Sie im 'zeller magazin!
 Ihr Ansprechpartner: Stephan Bickmann 07531-907110 | sbickmann@labhard.de

Meisterbetrieb

DIEZ GmbH

Vorhang auf!

Wir wissen, was wir tun.

www.diez-fussbodentechnik.de




» **Individuelle Beratung & Probefahrten**

» **Event-Abteilung**
www.events-bodensee.de

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

Riesige Auswahl
an unseren 6 Standorten auf 10.000m²

- » Filiale Radolfzell
- » E-Bike Center Radolfzell
- » E-Bike Center Immenstaad
- » Filiale Konstanz
- » Filiale Ravensburg
- » Lagerverkauf Gottmadingen

Zweirad Joos GmbH & Co. KG | Schützenstr. 11+14 | Radolfzell Tel. 07732 / 823680 | www.zweirad-joos.de

Weitere Veranstaltungen

Dienstag, 1. September
Sonder-Nachwächterführung
mit Dudelsackspieler
 Treffpunkt: Seetorplatz,
 20 Uhr | **A**

Mittwoch, 2. September
ADFC Feierabendtour
 Geführte Radtour
 Treffpunkt: Seetorplatz,
 17 Uhr | **A**

Shopping und Genuss in Radolfzell
 Exklusive Einzelhandels-Stadtführung
 Ort: Altstadt,
 18 Uhr | **A**

Bodensee Hors d'oeuvre
bei Sonnenuntergang
Auf der Solarfähre HELIO
 Abfahrt: Mettnausteg beim
 Strandcafé,
 18.15 Uhr | **A**

Freitag, 4. September
Nachwächterführung
 Treffpunkt: Seetorplatz,
 20 Uhr | **A**

Samstag, 5. September
ADFC Tagestour durchs
östliche Hegau
 Geführte Radtour
 Treffpunkt: Seetorplatz,
 10 Uhr | **A**

Orgelmusik zur Marktzeit
 mit Tomoyo Inoue an der
 Mönch-Orgel
 Ort: Münster ULF,
 10.10-10.40 Uhr

Sonntag, 6. September
Klaviermatinee
 mit Wolf Schnebele
 Ort: Markelfingen,
 Restaurant Campingplatz,
 10 Uhr

METTNAU JAZZ OPEN (Air)
 Zeller Kultur e.V.
 präsentiert: Appaloosa
 Ort: Mettnau,
 Alte Konzertmuschel,
 11-13 Uhr

Dienstag, 8. September
Nachwächterführung
 Treffpunkt: Seetorplatz
 20 Uhr | **A**

Mittwoch, 9. September
ADFC Feierabendtouren
 Geführte Radtour
 Treffpunkt: Seetorplatz
 17-20 Uhr

Donnerstag und Freitag,
10. / 11. September
Ferienprogramm im
Kunstlabor
 für Kinder ab 6 Jahren
 Ort: Villa Bosch
 10-12.20 Uhr | **A**

Freitag bis Sonntag
11. - 13. September
Sterne am Morgenhimmel
 Theaterstück von Alexander
 Galin, gespielt vom Theater-
 ensemble Zeller Kultur
 Ort: Theater Zeller Kultur e.V.
 20-22 Uhr

Freitag, 11. September
Nachwächterführung
 Treffpunkt: Seetorplatz
 20 Uhr | **A**

Samstag, 12. September
ADFC-Fahrradcodieraktion
 Ort: Garagen beim Parkplatz
 Kapuzinerareal
 8.30-13 Uhr

ADFC Selbsthilfwerkstatt
 Ort: Garagen beim Parkplatz
 Kapuzinerareal
 14-17 Uhr

Sonntag, 13. September
Klaviermatinee
 mit Wolf Schnebele
 Ort: Markelfingen, Restaurant
 Campingplatz
 10-11 Uhr

Mittwoch, 16. September
BUND- Waldführung mit
Förster
 Treffpunkt: Allensbach,
 Parkplatz beim Wild- und
 Freizeitpark
 16-18 Uhr | **A**

ADFC Feierabendtour
 Geführte Radtour
 Treffpunkt: Seetorplatz,
 17 Uhr | **A**

Bodensee Hors d'oeuvre
 bei Sonnenuntergang
 auf der Solarfähre HELIO
 Abfahrt: Mettnausteg beim
 Strandcafe Mettnau,
 17.45 Uhr | **A**

Donnerstag, 17. September
Sonnenuntergangsfahrt
 auf der Solarfähre HELIO
 Abfahrt: Mettnausteg beim
 Strandcafe Mettnau,
 18.15 Uhr | **A**

Sonntag, 20. September
Klaviermatinee
 mit Wolf Schnebele
 Ort: Markelfingen, Restaurant
 Campingplatz, 10 Uhr

ELEKTRO
WAGNER

Inhaber: Markus Maier

Elektro-
und
Gebäude-
technik

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

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

SCHLENKER FLIESEN

KONZEPT - DESIGN - VERARBEITUNG



Wieder Freude im Bad!
 Badsanierung ■ Modernisierung ■ Reparatur

Wenn's besonders werden soll! ■ 78315 Radolfzell

Ausstellung ■ Beratung ■ Verlegung ■ Verkauf

07732/12182 ■ www.schlenker-fliesen.de

Seestr. 23 · Tel. 0 77 32 / 9 59 46 48 · Radolfzell
 mail@wehrle-optik.de · www.wehrle-optik.de



WEHRLE OPTIK
 SO SIEHT SEHEN AUS



Direktverkauf

In unserem Getränkemarkt
 erhalten Sie:

- 50 Sorten Fruchtsäfte
- Direktsäfte
- Biosäfte
- Bier- & Mostspezialitäten
- Mineralwasser



Öffnungszeiten Getränkemarkt:
 Di. 09:00 - 12:00 und 13:00 - 17:30 Uhr
 Do. + Fr. 13:00 - 17:30 Uhr
 Sa. 09:00 - 13:00 Uhr

Schlör Bodensee-Fruchtsäfte GmbH
 Eisenbahnstr. 20 · 78315 Radolfzell
 Tel.: 07732 9971-0
 E-Mail: info@schloer.de

... weitere Veranstaltungen September & Oktober

Sonntag, 20. September Mettnau Jazz Open (Air)

Zeller Kultur e.V. präsentiert:
South Quartet
Ort: Mettnau,
Alte Konzertmuschel,
11 Uhr

ADFC Sonntagstour zur Insel Reichenau

Geführte Radtour
Treffpunkt: Seetorplatz,
11 Uhr | A

2. Radolfzeller Orgelsommer

Orgelkonzert für Kinder und Erwachsene
Ort: Münster ULF,
17 Uhr

Flüsterfahrt bei Harfenklängen

auf dem HELIO Solarschiff
Abfahrt: Mettnausteg beim
Strandcafe,
17.30 Uhr | A

Dienstag, 22. September

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Seetorplatz,
20 Uhr | A

Mittwoch, 23. September

ADFC Feierabendtour

Geführte Radtour
Treffpunkt: Seetorplatz,
17 Uhr | A

Donnerstag, 24. September

Sonnenuntergangsfahrt auf der Solarfähre HELIO

Abfahrt: Mettnausteg,
beim Strandcafe Mettnau,
17.30 Uhr | A

Qigong auf der Mettnau

Mit Gerold Gerber
Ort: Kneippanlage,
17 Uhr

Freitag, 25. September

Batnight - Nacht der Fledermäuse

Ort: Möggingen, BUND
Naturschutzzentrum,
18.30 Uhr

Freitag bis Sonntag,

25. / 27. September

Sterne am Morgenhimmel

Theaterstück von
Alexander Galin, gespielt vom
Theaterensemble
Zeller Kultur
Ort: Theater Zeller Kultur e.V.,
20 Uhr

Sonntag, 27. September

Klaviermatinee

mit Wolf Schnebele
Ort: Markelfingen, Restaurant
Campingplatz,
10 Uhr

Böhringer Moschtfäsch

Bengelschieser-Zunft
Böhringen
Ort: Rund ums Rathaus
Böhringen,
11-18 Uhr

Donnerstag, 1. Oktober

Sonnenuntergangsfahrt

auf der Solarfähre HELIO
Abfahrt: Mettnausteg beim
Strandcafe Mettnau,
17.30 Uhr | A

Fantasie & Paukenwirbel

Konzert der Bodensee
Philharmonie
Ort: Milchwerk, 19.30 Uhr

Samstag, 3. Oktober

Auf Spurensuche mit Dr. Mark Benecke

Kriminalfälle am Rande
des Möglichen
Ort: Milchwerk, 19.30 Uhr

Kabarett

Mit Marlies Blume
„Nachhaltig leben = besser
leben. Punkt.“
Ort: Das Wunderfitz,
Seestraße 4, 20 Uhr

Sonntag, 4. Oktober

Büllefest

Fest rund um die Hörizwiebel
Ort: Moos-Bankholzen,
10-18 Uhr

Klaviermatinee

mit Wolf Schnebele
Ort: Markelfingen, Restaurant
Campingplatz,
10 Uhr

Pilze des Waldes

Führung mit dem BUND
Treffpunkt: wird bei
Anmeldung bekannt gegeben,
10 Uhr | A

Coldplay - Musik bei Kerzen- schein

Ort: Milchwerk, 19 Uhr

Dienstag, 6. Oktober

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Seetorplatz,
20 Uhr | A

Donnerstag, 8. Oktober

Hakuna Matata

Kindermusical
Ort: Milchwerk, 16.30 Uhr

„Die Empathie-Rebellion“

Live-Show von Markus Mauthe
Ort: Milchwerk, 19.30 Uhr

Samstag, 10. Oktober

ADFC Fahrradcodieraktion

Ort: Garagen beim Parkplatz
Kapuzinerareal, 8.30-13 Uhr

ADFC Selbsthilfewerkstatt

Ort: Garagen beim Parkplatz
Kapuzinerareal
14-17 Uhr

Riedpflege - Naturschutz in der Praxis

Mit dem BUND
Treffpunkt: wird bei
Anmeldung bekannt gegeben,
14-17 Uhr | A

Böhringer Kino-Nest

Ort: Rathaus-Pavillon
Böhringen, 20 Uhr

Sonntag, 11. Oktober

Klaviermatinee

mit Wolf Schnebele
Ort: Markelfingen, Restaurant
Campingplatz, 10 Uhr

ADFC Überraschungstour

zum Saisonabschluss
Geführte Radtour
Treffpunkt: Seetorplatz,
10 Uhr | A

Stadtführung auf den Spuren Radolts

Treffpunkt: Seetorplatz,
11.15 Uhr | A

Herr Schröder - der Rest ist Hausaufgabe

Ort: Milchwerk, 18 Uhr

Freitag, 16. Oktober

„Wo geschnitzt wird, fallen Töne“

Musikkabarett mit Sebastian
Schnitzer
Ort: Das Wunderfitz,
Seestraße 4,
20 Uhr



**Wir verlegen die Bretter,
die die Welt bedeuten.**

www.diez-fussbodentechnik.de



Inh. Dennis Olfemann

Höllturmpassage 1
78315 Radolfzell

www.zweirad-mees.de

info@zweirad-mees.de

+49 77 32 - 28 28

Samstag, 17. Oktober
Modellbahn- und
Spielzeuggbörse
Ort: Milchwerk,
10-15 Uhr

Malerische Herbstlandschaft
am Mindelsee
Führung mit dem BUND
Treffpunkt: Markelfingen,
Parkplatz beim Waldfriedhof
Mindelsee, 14.30 Uhr | **A**

Sonntag, 18. Oktober
Stadtführung auf den Spuren
Radolts
Treffpunkt: Seetorplatz,
11.15 Uhr | **A**

Konzert Posaunenchor zum
Stadt-jubiläum
Werke aus verschiedenen
Jahrhunderten
Ort: Christuskirche Radolfzell,
17 Uhr

Dienstag, 20. Oktober
Nachtwächterführung
Treffpunkt: Seetorplatz,
20 Uhr | **A**

Mittwoch, 21. Oktober
Vortrag – Gold und Silber
Mit Rüdiger Marte
Ort: Milchwerk,
19 Uhr

Comedy – Fabio Landert
Die verbotene Frucht
Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober
Lina Bó
Asphalt und Sterne-Tour
Ort: Milchwerk, 20 Uhr

Samstag und Sonntag,
24. / 25. Oktober
Lebensfreude-Messe 2026
Ort: Milchwerk, 10 Uhr

Sonntag, 25. Oktober
Stadtführung auf den Spuren
Radolts
Treffpunkt: Seetorplatz,
11.15 Uhr | **A**

Donnerstag, 29. Oktober
Kinderferienprogramm
Ort: Stadtmuseum,
10 Uhr | **A**

Freitag, 30. Oktober
Conni - das Musical
Ort: Milchwerk, 16 Uhr

Samstag, 31. Oktober
Böhringer Kino-Nest
Film über das Olympia-
Attentat in München
Ort: Rathaus-Pavillon
Böhringen,
20 Uhr

NEU!

Charisma

Vegan ohne Verzicht

RESTAURANT - CAFÉ - BAR



Warme Küche, hausgemachte Kuchen & Torten,
Drinks und mehr!

Dein veganer Genuss-Spot am
Bodensee – jetzt entdecken

WO DU UNS FINDEST
Markolfstraße 8
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon: 01515 0514778
Insta: charisma_vegane_gastrothek
Web: www.veganegastrothekcharisma.de



Öffnungszeiten
Mo – So: 12 – 22 Uhr
Mi: Ruhetag
(Durchgehend warme Küche bis
21:00 Uhr)

A | Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter erforderlich. **A** | Anmeldung in der Tourist-Information Radolfzell erforderlich.
Für alle Veranstaltungen gilt: Stand September 2026,
Änderungen vorbehalten.

Impressum

'zeller magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 5/26, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 8.500 Exemplare
Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Regina Wassenberg, Kirchgasse 30, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH,

Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung
Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH, Am Seerhein 6, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de
Geschäftsführung: Steven Rückert
Redaktion: Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola Maria Reimer (METTNAU)
RUDDOLF: Rolf Zimmermann, www.architekten-zimmermann.de

Satz und Gestaltung: demaex.com, Max Otto Kraus, Konstanz und Lauchringen
Druck: RCDRUCK GmbH & Co. KG, Albstadt
Titelfoto: © Markus Keller
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 2026. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Werben Sie im 'zeller magazin!

Ihr Ansprechpartner: Stephan Bickmann 07531-907110 | sbickmann@labhard.de

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

Gewinne

- » 1 x ein Seemaxx-Einkaufsgutschein im Wert von 75 Euro
- » 2 x 2 Eintrittsbändchen für die Musiknacht „Zell on Stage“ am 7. November

GEWINNSPIELFRAGE:

Wann wurde der historische Schützentorturm in der Radolfzeller Altstadt errichtet?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis zum 23. Oktober an zeller@radolfzell-tourismus.de.

Postadresse:

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

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Randnotiz:

Komm an Bord!



Die Radolfzeller Altstadt ist um einen tollen Hingucker reicher. Seit kurzem lädt auf dem Seetorplatz das Holzboot „Radolt“ die Passanten und Bürger zum Verweilen und Innehalten ein. Die moderne, schattenspendende Sitzgelegenheit, die Gruppen bis zu zehn Personen Platz bietet, erfreut sich auf Anhieb großer Beliebtheit und wird auch gerne als Foto-Point für Erinnerungsfotos genutzt. Durch die Rampe am Eingang haben auch gehbehinderte Menschen Zugang, um zwischen Seeufer und Münster eine kleine Pause einzulegen. Von der ersten Skizze, über die Konstruktionszeichnung bis hin zum Bau wurde das Boot von der Stadtverwaltung und den Technischen Betrieben geplant und realisiert. Das Holzboot „Radolt“, benannt nach dem Stadtgründer Radolfzells, ist das erste von vier geplanten Sitzbooten in der Innenstadt. Drei weitere werden beim Forsteibrunnen, im Bereich des Marktplatzes und Seemaxx-Parkplatzes aufgestellt. Passend zu „Radolt“ sollen sie die Namen der drei Hausherren Theopont, Senesius und Zeno tragen.

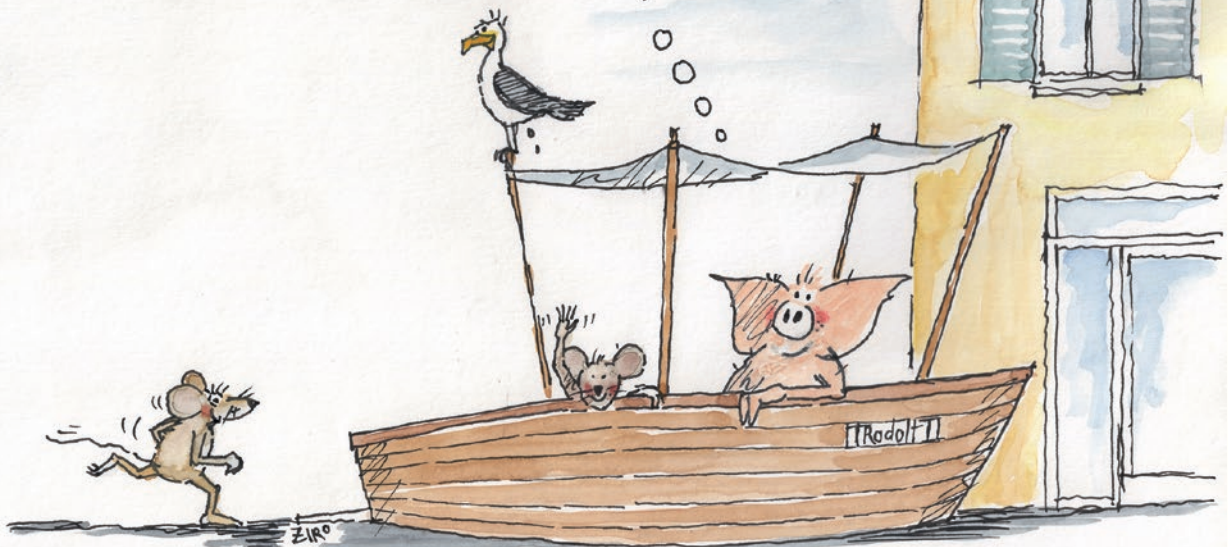
zeller
magazin

Radolfzell am Bodensee

Das nächste 'zeller magazin erscheint am **am 31. Oktober 2026**. Keine Ausgabe mehr verpassen! Das 'zeller magazin ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten). Bestellung unter zeller@radolfzell-tourismus.de – Betreff: Abo zeller magazin

RUDOLF

OB GROSS, OB KLEIN, OBNAH, OB FERN....
IM HOLZBOOT SITZEN ALLE GERN!



NEU

bodensee
therme
konstanz

Das Konschtanzer Stüble

Die neue Sauna in der Bodensee-Therme Konstanz

Jetzt entdecken, erleben & entspannen!

Mehr Informationen unter www.therme-konstanz.de

Jetzt
Tickets kaufen:



EIN FLUSS - SO VIEL MEHR
ALS EIN STROMLIEFERANT!

Europas Zukunft braucht Natur

Spenden Sie für eine lebenswerte Zukunft!

Mehr Informationen auf www.euronatur.org/fluss



euronatur

Westendstraße 3 • 78315 Radolfzell • Telefon +49 (0)7732/9272-0 • info@euronatur.org





Wärme. Wasser. Leben.

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

bo ra
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****



www.bora-hotsparesort.de



Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 00 49 - 77 32 - 950 400

Wärme. Wasser. Leben.



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

