

[www.theaterkonstanz.de](http://www.theaterkonstanz.de)

ab 27. Februar 2026

im Stadttheater

# „Hedwig and the Angry Inch“

Musical von John Cameron Mitchell (Buch) und Stephen Trask  
(Musik & Gesangstexte) | Deutsch von Rüdiger Bering und Wolfgang Böhmer

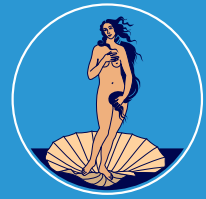
Foto: Milena Schilling



MAGAZIN 02/26  
**KULTUR & EVENTS**  
SOWIE TIPPS, TRENDS  
UND AKTUELLES

# uferZEIT





BADEPARADIES  
SCHWARZWALD  
Titisee

# Willkommen im Paradies



Entspanne unter echten Südseepalmen, genieße Cocktails an der Poolbar, erlebe Entspannung pur im Whirlpool und entdecke unsere thematisierten Saunawelten.

**Deine persönliche Wohlfühlzeit wartet auf dich!**



Mehr Infos und Ticketbuchung über die neue BLUPHORIA-App oder unter [www.badeparadies-schwarzwald.de](http://www.badeparadies-schwarzwald.de)

IMPRESSUM

Die Ausgabe  
03/26  
erscheint am  
10.03.2026

**Herausgeber**  
apfelX GmbH  
Visuelle Kommunikation  
Zur Halde 16a  
78476 Allensbach  
HRB 705144  
Amtsgericht Freiburg i. Br.  
USt.-IdNr. DE271020478

**Herz und Kopf,**  
Eines ohne das andere,  
halbes Glück.

Das Magazin **uferZEIT**  
erscheint alle vier Wochen  
im Einzugsgebiet von:

Hegau, Singen, Engen, Radolfzell,  
Höri, Stockach, Tuttlingen, Konstanz  
und Bodanrück, Insel Reichenau,  
Bodman-Ludwigshafen, Sipplingen,  
Überlingen, Markdorf, Salem,  
Meersburg, Friedrichshafen und  
in der seenahen Schweiz, Kreuzlingen  
bis Schaffhausen.

**V.i.S.d.P.**  
Ulrike Forner, apfelX GmbH  
Fon 07533.99 60 710  
forner@apfelX.de

**Druck**  
Druckerei Konstanz GmbH  
78467 Konstanz

Für Veranstaltungstermine  
übernehmen wir keine Gewähr.

# Inhalt

- Fasnet im Hegau **5**
- Kultur **7-27**
- Bodensee **32**
- Gutes Sehen **33**
- FreizeitTipps **36-37**
- Bauen Wohnen
- Renovieren **40-41**



Foto: Bodensee-Therme



Foto: Chris Eltjes



Foto: Christian Reichenbach

*Friedrichshafen*  
ZEPPELIN-STIFTUNG

FRIEDRICHSHAFEN  
Kulturbüro

## Kulturbüro Friedrichs- hafen

Ausgewählte Veranstaltungen:

**HAPPY HOUR**  
**Hippana.Maleta: Runners**  
Jonglage-Show  
**DO • 19.02. • 18:00 • Bahnhof Fischbach**



© Alex Allison

**Spellbound Contemporary Ballet**  
**DI • 24.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach**  
**MI • 25.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach**



© Christiano Castaldi

**Württembergisches  
Kammerorchester Heilbronn**  
**Georg Breinschmid** Kontrabass  
**Dominik Wagner** Kontrabass  
**Risto Joost** Leitung  
*Eller, Bottesini, Breinschmid, Grieg*  
**SA • 28.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach**

**Die Guten**  
Hessisches Landestheater Marburg  
**DO • 05.03. • 19:30 • Bahnhof Fischbach**  
**FR • 06.03. • 19:30 • Bahnhof Fischbach**

**Earthquake: Ilya Shmukler** Klavier  
**SO • 08.03. • 11:00 • Kiesel im k42**

**Stuttgarter Philharmoniker**  
**Gabriela Montero** Klavier  
**Andrey Boreyko** Leitung  
*Ginastera, Montero, Berlioz*  
**SO • 08.03. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus**



Gabriela Montero © Anders Brogaard

## KARTENSERVICE



QR-Code scannen  
oder Kulturbüro:  
T +49 7541 203-53333  
MO, MI, FR 8:00-12:00  
DO 8-13:00/14-16:00

[kulturbuero.friedrichshafen.de](http://kulturbuero.friedrichshafen.de)



01



02

# Neustart für Körper und Kopf

## Mit Intervallfasten Ballast abwerfen und neue Energie gewinnen

(DJD). Nach Wochen voller Plätzchen, Sofa-Abenden und Bewegungsmangel fühlen sich viele energielos. Der Körper sehnt sich nach mehr Leichtigkeit, der Kopf nach Klarheit und der Alltag nach einem frischen Impuls. Fasten kann genau das sein – ein kraftvoller Reset von innen. Besonders im Trend liegt das Intervallfasten, das sich meist deutlich leichter in den oft turbulenten Alltag integrieren lässt als mehrtägige Fastenkuren.

### Erst einmal sanft beginnen

Das Prinzip ist einfach: Anstatt dauerhaft auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, wechseln sich Ess- und Fastenphasen ab. So erhält der Organismus regelmäßige Zeitfenster, in denen er vorhandene Reserven nutzen, Fett abbauen und Erneuerungsprozesse aktivieren kann. Am gängigsten ist die 16:8-Methode: 16 Stunden fasten, in den restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Konkret bedeutet das zum Beispiel: Wer um 20 Uhr zu Abend isst, frühstückt erst wieder um 12 Uhr mittags. Für den Einstieg empfiehlt es sich, mit kürzeren Fastenphasen von 12 oder 14 Stunden zu beginnen, um den Körper sanft an die Umstellung zu gewöhnen.

### Basische Ernährung als ideale Unterstützung

Besonders empfehlenswert ist eine überwiegend basische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und Salat. Diese Lebensmittel helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Denn während des Fastens entstehen beim Abbau von körpereigenem Fett Ketosäuren, die den Stoffwechsel belasten können. Durch basische Nahrungsmittel wird einer Übersäuerung entgegengewirkt.

Zusätzlich unterstützen Basenpräparate wie das Sortiment von Basica, das verschiedene Darreichungsformen bietet, die sich bequem an die eigenen Essgewohnheiten anpassen lassen.

### Ein Fastentagebuch zeigt Fortschritte auf

Wichtig für erfolgreiches Fasten ist es, den Körper gut zu unterstützen. Dazu gehört, ausreichend zu trinken – mindestens 1,5 bis zwei Liter täglich. In den Essensphasen sollten nährstoffreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Pflanzenfetten im Mittelpunkt stehen, da sie satt machen und dem Stoffwechsel stabile Energie liefern. Unterstützend wirkt das Fastentagebuch aus dem Leitfaden Intervallfasten, das unter [www.basica.com](http://www.basica.com) heruntergeladen werden kann. Es dokumentiert Fastenzeiten, Trinkmengen, Mahlzeiten und Energielevel und macht Fortschritte sichtbar. Auch regelmäßige Bewegung verstärkt die positiven Effekte. Nicht zuletzt ist es hilfreich, stressige Situationen abzufedern. Kleine Pausen, Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen können entspannen und Heißhungerattacken verhindern.

01: Frisches Gemüse und knackige Salate bilden die ideale Grundlage für erfolgreiches Fasten.  
Foto: DJD/Basica/AdobeStock/Kalim

02: Frisches Gemüse, hochwertige Öle und nährstoffreiche Nüsse bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung und helfen beim nachhaltigen Abnehmen.  
Foto: DJD/Basica/PantherMedia/Juan carlos Tardio



Fotos: Poppele-Zunft Singen 1860 e.V.

## Narrenfahrplan Poppele-Zunft Singen 1860 e.V.

### Schmutzige Dunschdig, 12. Februar 2026

14.30 Uhr Narrenbaumumzug ab Rathaus  
 18.30 Uhr Hemdglonkerumzug und Bögverbrennung;  
 anschließend närrisches Treiben auf dem Rathausplatz

### Fasnet-Samschdig, 14. Februar 2026

13.30 Uhr Großer Fasnetsumzug ab Rathaus  
 20.00 Uhr Bürgerball Scheffelhalle

### Fasnet-Sunddig, 15. Februar 2026

12.00 Uhr Närrischer Jahrmarkt Rathausplatz

### Fasnet-Mändig, 16. Februar 2026

19.30 Uhr Rebwieberball in der Zunftschür

### Fasnet-Zieschdig, 17. Februar 2026

20.00 Uhr Fasnachtsbeerdigung Zunftschür

**Ihr Lieblingsbäcker**  
 mit traditionellem Handwerk  
 wird das beste Brot gebacken!

**Unsere Filialen:**  
 Hauptgeschäft: Scheffelstr. 14 · Singen · Tel. 66628  
 Bistro Laga-Halt · Schaffhauserstr. 56 · Singen · 186237  
 Cafe Uhland · Uhlandstr. 46 · Singen · Tel. 926066  
 Cafe Heilbar · Kreuzensteinstr. 7 · Singen · Tel. 9269776  
 Cafe Künz · Trottengasse 2 · Hlzingen · Tel. 182672  
 Bäckerei Künz · Schulstraße 4 · Steißlingen · Tel. 07738/277

*„Unser Saft -  
 erfrischend regional“*

**AUER**  
 Obstsäfte

vielfach  
 DLG-  
 prämiert

Hegauer Süßmostkellerei  
**Wilhelm Auer**  
 78259 Mühlhausen/Hegau, Tel. 07733/8877

Abholung:  
 Mo-Fr: 8-12 u. 14-18 Uhr, Sa: 8-12 Uhr  
 oder fragen Sie Ihren Getränkeshändler

**Mit voller Energie  
 in eine bunte  
 Fasnet starten!**

**thuga**  
 Energie  
 Energie kann mehr.



01

## Design, Schmuck und moderne Kunst: Eine Stadt voller kreativer Entdeckungen



02



03

# Pforzheim zeigt Design, das sogar Lady Gaga trägt

(DJD). Auf ihrer Tournee „The Mayhem Ball“ 2025 trug Lady Gaga Bühnenausfits des Pforzheimer Modedesigners Aziz. Und als die Vogue im Juli „55 deutsche Modelabels, die Sie kennen sollten“ vorstellte, nannte die weltweit führende Modezeitschrift auch Kitschy Couture aus Pforzheim. Dies sind nur zwei von Dutzenden innovativen Modemachern und Designerinnen, Bildhauern und Goldschmiedinnen, die hier international erfolgreich arbeiten – und die damit nahtlos an Pforzheims Geschichte als „Goldstadt“ anknüpfen. Denn die Stadt am Nordrand des Schwarzwalds wird schon seit dem 18. Jahrhundert von einer florierenden Schmuck- und Uhrenindustrie geprägt. Noch heute stammen 75 Prozent des deutschen Schmucks aus Pforzheim. Und in die historischen Produktionsstätten kehrt neues Leben ein: So hat zum Beispiel das junge Label Kitschy Couture sein Atelier in der ehemaligen Pforzheimer Schmuckfabrik Rowi eingerichtet.

### Blick hinter die Kulissen

Neuerdings bieten geführte Designtouren die Gelegenheit, Einblicke hinter die Kulissen zu bekommen und von den Kunstschaffenden direkt zu erfahren, wie ihre Werke entstehen. „Oft sitzen sie mit ihren Ateliers, Ladengeschäften und Werkstätten in wunderschönen ehemaligen Schmuckfabriken oder anderen versteckten Orten“, erläutert Almut Benkert, Fachbereichsleiterin Kreativwirtschaft der Stadt Pforzheim. „Mit den Designtouren schlagen wir die Brücke von der Historie unserer Stadt im Schmuck- und Gestaltungsbereich in die heutige Zeit und zeigen, wie sehr das Kreative in der Stadt verankert ist“, ergänzt Bettina Reitze-Lotz, Leiterin des Tourismusmarketings. Damit Besucher der Stadt auch auf eigene Faust Designwerkstätten, Architekturschätze und Schmuckmuseen entdecken können, wurde die 160-seitige Broschüre „Pforzheim for Design Lovers“ neu aufgelegt. Unter [www.visit-pforzheim.de](http://www.visit-pforzheim.de) lässt sie sich bestellen oder herunterladen.

### Ausstellungen und Architekturschätze

Im Schmuckmuseum Pforzheim verbinden sich Geschichte und Moderne auf besondere Weise. Die weltweit einmalige Sammlung von Goldschmiede- und Juwelierkunst aus fünf Jahrtausenden wird im ersten deutschen Museumsbau der Nachkriegszeit gezeigt, dem Reuchlinhaus von 1953. Das Technische Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie dagegen lädt ins historische Gebäude der ehemaligen Schmuckfabrik Kollmar & Jourdan ein. In einer früheren Jugendstil-Badeanstalt befindet sich heute das Emma-Kreativzentrum mit Ateliers, Co-Working-Spaces und Veranstaltungen. Und am Ufer der Enz wartet ein weiteres Highlight: Im denkmalgeschützten ehemaligen Gasometer, einem turmhohen Rundbau von 1912, ist die 360-Grad-Panorama-Ausstellung „Amazonien“ des Künstlers Yadegar Asisi zu sehen.

01: Eine geführte Designtour bietet Einblicke hinter die Kulissen des Modelabels Kitschy Couture, das schon zweimal auf der Berlin Fashion Week vertreten war. Foto: DJD/WSP/Paul Hoffer

02: Lady Gaga trägt auf ihrer Tournee „The Mayhem Ball“ 2025 Outfits des Pforzheimer Modedesigners Aziz. Foto: DJD/WSP/Jen Horton

03: Im Jugendstilhaus einer ehemaligen Schmuckfabrik besucht die Designtour das Technische Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie. Foto: DJD/WSP/2R Filmproduktion

[www.theaterandergrenze.ch](http://www.theaterandergrenze.ch)

Freitag, 27. März 2026, 20.00 Uhr  
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

# schön&gut spielt „Unter freiem Himmel“



Foto: Christian Reichenbach

KULTUR





## Janning Trumann „Trillmann“

Freitag, 20. Februar 2026, 20.30 Uhr  
Kulturzentrum GEMS, Singen

„Welches Ensemble kann schon von sich sagen, sein erstes Konzert am Broadway gegeben zu haben?“ Dies schreibt der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) auf seiner Homepage. Mit einem Graduierten-Stipendium des DAAD in der Tasche, zogen FABIAN WILLMANN (Tenorsax), JANNING TRUMANN (Posaune), FLORIAN HERZOG (Bass) und EVA KLESSE (Drums) nach New York, um dort zu studieren, in die Szene einzutauchen und einigen Jazz-Legenden persönlich zu begegnen. Im April 2016 gab es den besagten Auftritt am Broadway. Das war die Geburtsstunde der Band TRILLMANN. Deren besonderes Kennzeichen ist der Verzicht auf Harmonieinstrumente. Die dadurch entstehenden Räume werden bestens genutzt.

## Rachel Eckroth Trio

Donnerstag, 19. März 2026, 20.30 Uhr  
Kulturzentrum GEMS, Singen

Die amerikanische Pianistin RACHEL ECKROTH hat fast jeden Musikstil gespielt und ist an fast jedem legendären Veranstaltungsort (ausser beim JAZZ CLUB Singen, was sie nun nachholt) aufgetreten. Sie geht diesmal mit ihrem Trio auf Tournee, um ihre neue Akustik-Jazz-CD „This is one of those Moments“ zu promoten: ein ausgeglichenes und temperamentvolles Album. „Mit Akustik-Jazz habe ich angefangen“, sagt sie und weiter „ich versuche, mich wieder mehr auf diese Seite meiner Kunst zu konzentrieren, denn dort liegen meine Wurzeln.“

RACHEL ECKROTH: Piano & Vocals  
EMMA DAYHOFF: Bass  
TINA RAYMOND: Drums

Kulturzentrum GEMS  
Mühlenstraße 13  
78224 Singen  
Reservierung unter:  
karten@jazzclub-singen.de  
[www.jazzclub-singen.de](http://www.jazzclub-singen.de)



## Fahrt ins Licht Ernst Kreidolf und der Kreislauf des Lebens

06. Dezember 2025 bis 29. März 2026  
Museum Rosenegg, Kreuzlingen

Der Maler Ernst Kreidolf (1863-1956) ist berühmt als Autor heiterer Bilderbücher. Seine Kindheit hat er in Tägerwilen im Thurgau verbracht und nach einer Lehre als Lithograf in Konstanz an der Münchner Kunstakademie studiert. Überraschend erscheinen mag, dass er sich in seinem Werk, das ausserdem zahlreiche Zeichnungen und Ölbilder umfasst, auch immer wieder mit grundlegenden existenziellen Fragen auseinandergesetzt hat. Das Kreuzlinger Museum Rosenegg zeigt nun in Kooperation mit dem Verein Ernst Kreidolf die Ausstellung „Fahrt ins Licht. Ernst Kreidolf und der Kreislauf des Lebens“.

Die Ausstellung versammelt eine Auswahl seiner Werke in Reproduktionen und gibt Einblick in diese ebenso faszinierenden wie vieldeutigen Bildwelten: Lebensweg und Tod spielen in Kreidolfs beliebten Blumen-Schöpfungen eine zentrale Rolle, sie scheinen in seinen mythologischen Darstellungen auf oder verschmelzen in symbolistischen Traumwelten zu emotional greifbaren Bildern, wo das Unbewusste Gestalt annimmt. „Fahrt ins Licht“ lädt dazu ein, diese weniger bekannte Seite des Künstlers zu entdecken.

Das Rahmenprogramm umfasst neben Führungen und einem Wandelkonzert drei Podiumsveranstaltungen zu wichtigen Fragen: Wie spricht man mit Kindern über den Tod? Welche Vorstellungen haben wir vom Weiterleben danach? Und wie verändert sich unsere Bestattungskultur?

Museum Rosenegg  
Bärenstraße 6  
CH-8280 Kreuzlingen  
Telefon +41 (0) 71 672 81 51  
[www.museumrosenegg.ch](http://www.museumrosenegg.ch)



„Die Theatralischen Abenteuer“  
© Maik Schuck

Ensemble Circumstances  
„Beyond“, © Jonas Vermeulen

# „Die Theatralischen Abenteuer“

Dienstag, 24. Februar 2026, 19.30 Uhr  
Stadttheater Schaffhausen

Wo gehobelt wird, fallen Späne – das gilt auch für die Oper. Intrigen, Eitelkeit und Liebeswirren stehen im Zentrum der Opernsatire „Die Theatralischen Abenteuer“: Ein Direktor, ein Dichter, ein Kapellmeister und drei Primadonnen ringen um Ruhm und Karriere, bis der bedrängte Direktor mit der Kasse flieht. Goethe schuf 1791 eine deutsche Fassung nach Cimarosa. Nach dreijähriger Forschung erweckt die Lautten Compagny Berlin das Werk nun historisch inspiriert zu neuem Leben.

## Steps: „Beyond“ & „Play Dead“

Do. 12. März 2026, 19.30 Uhr / Fr. 13. März 2026, 10.30 Uhr  
Do. 26. März 2026, 19.30 Uhr – Stadttheater Schaffhausen

Das Migros-Kulturprozent-Tanzfestival Steps zeigt alle zwei Jahre Highlights des zeitgenössischen Tanzes und macht im März zweimal Halt in Schaffhausen. Am 12. und 13. März präsentiert das belgische Ensemble Circumstances mit „Beyond“ eine energiegeladene Performance zwischen Tanz, Akrobatik und Poledance. In „Play Dead“ am 26. März erforscht das kanadische Kollektiv People Watching menschliches Verhalten und feiert Jugend, Leben und den Tanz bis zum letzten Moment.

**Stadttheater**  
Herrenacker 23  
CH-8200 Schaffhausen  
Telefon 0041 52 625 05 55  
[www.stadttheater-sh.ch](http://www.stadttheater-sh.ch)

# Sonett – so anders



## Wie anders? Ganz anders!

### Alle Sonett Produkte sind

- ohne** Erdöltenside
- ohne** Gentechnik und Enzyme
- ohne** Nanotechnologie und Mikroplastik
- ohne** synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
- gut** rhythmisierte balsamische Zusätze
- gut** CO<sub>2</sub>-Engagement
- 100 %** biologisch abbaubar
- 100 %** Seifen aus Bio-Ölen
- 100 %** ätherische Öle aus Bioanbau
- 100 %** Volldeklaration

Zertifiziert durch: NCP NCS CSE

Sonett – so gut. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



## ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE LEO SZATECSNY

### AUSSTELLUNG

30. November 2025 bis 25. April 2026  
im Schwarzwälder Skimuseum Hinterzarten

### ÖFFNUNGSZEITEN

DI, MI, FR 14 – 17 Uhr  
SA, SO, FTG 12 – 17 Uhr

### VERNISSAGE

Sonntag, 30. November 2025 um 11 Uhr

[www.schwarzwaelder-skimuseum.de](http://www.schwarzwaelder-skimuseum.de)



„Ein Zebra am Abgrund“  
© Paul Silberberg



Luz y Sombra  
© Dovile Sermokas

## „Ein Zebra am Abgrund“

Sa. 14. Februar, 20.00 Uhr & So. 15. Februar 2026, 15.00 Uhr  
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Wer Überraschungen liebt, ist bei den zwölf Clowns an der richtigen Stelle. Für Große und Kleine präsentieren sie eine vielfältige Szenencollage mit Slapstick, Musik und feinem Humor. Mal absurd, mal tragikomisch, aber immer zutiefst menschlich. Willkommen zu einem Spektakel voller Energie, Poesie und Anarchie, einem herausfordernden Wagnis, das sich zu wagen lohnt! Die Balancierstange? Das Lachen! Jeder Auftritt spiegelt die Spielfreude, das Feingefühl und die kreative Energie des Ensembles wider. Absurd – Poetisch – Musikalisch – Lachmuskeln strapazierend. Ab 6 Jahren.

## Luz y Sombra „Encuentro“

Sonntag, 01. März 2026, 18.00 Uhr  
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Ein Konzert, eine Begegnung. Piazzolla trifft auf Bach, Bartók und Boulanger – der Tango auf Jazzelemente, barocke Formen und avantgardistische Harmonik. Seit 2007 hat sich das Ensemble Luz y Sombra auf die Musik von Astor Piazzolla spezialisiert. Nun rückt das Berliner Trio die Komponist:innen in den Fokus, die ihn in seiner Musiksprache inspirierten, und lässt Piazzolla in einen musikalischen Dialog mit seinen Vorbildern treten. Mit eigenen Arrangements für Violine, Klarinette/Bassklarinette und Klavier präsentieren die drei Musikerinnen die Entstehungsgeschichte des Tango Nuevo.

Theater Zeller Kultur Zentrum  
Fürstenbergstraße 7a  
78315 Radolfzell  
Telefon 07732 8902485  
[www.zellerkultur.de](http://www.zellerkultur.de)

21.02.2026 / 10-16:30 UHR  
MILCHWERK, WERNER-MESSMER-STR.14  
(ZUGANG ÜBER SEITENEINGANG)  
783115 RADOLFZELL A. BODENSEE

### NACH DEM ZDF PRINZIP BARES FÜR RARES

Ankauf von Kunst, Schmuck, Gold, Uhren, Teppiche,  
Münzen, Silberbesteck  
Experten vor Ort bieten auch eine kostenfreie Wertschätzung

WIR BITTEN, UM TELEFONISCHE ANMELDUNG  
UNTER

TEL. +49 7221 2763356

SELBSTVERSTÄNDLICH DÜRFEN SIE UNS AUCH OHNE  
TELEFONISCHE ANMELDUNG BESUCHEN

ART-GALERIE-BAMBERGER.DE



## Volle Vielfalt im Theater Konstanz: Große Stoffe, starke Stimmen, persönliche Einblicke

Das Programm am Theater Konstanz steht ganz im Zeichen intensiver Stoffe und starker Perspektiven. Zwischen Stadttheater, Werkstatt und Spiegelhalle entfaltet sich ein Programm, das klassische Dramen, zeitgeschichtliche Reflexionen und persönliche Erzählformen miteinander verbindet.

Bereits seit Januar ist „**Macbeth**“ von Heiner Müller nach William Shakespeare im Stadttheater zu sehen und prägt auch den Februar-Spielplan. Das düstere Machtstück erzählt von einem Aufstieg, der unaufhaltsam in Gewalt und Zerstörung führt. Getrieben von Prophezeiungen und Ehrgeiz gerät Macbeth in einen blutigen Kreislauf, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Heiner Müllers Sprache schärft Shakespeares Tragödie zu einer zeitlosen Analyse politischer Machtmechanismen und individueller Verantwortung.

Mit „**Adresse unbekannt**“ feiert am **22. Februar 2026** ein berührendes Stück über Armut, Freundschaft und Solidarität Premiere in der Spiegelhalle. Was für ein Abenteuer! Den Sommer über in einem alten Campingbus wohnen? Dieser Idee kann der 12jährige Felix viel abgewinnen, wenn auch das Zusammenleben mit seiner alleinerziehenden Mutter Astrid zunehmend schwieriger wird. Weil Astrid die Miete nicht mehr zahlen konnte, haben sie und ihr Sohn Felix ihre Wohnung verloren. Und somit wird aus dem erträumten Sommerabenteuer Alltag, aus Sommer wird Herbst und aus cleveren Ausreden ein verworrenes Netz aus Lügen. Der ständige Hunger, die Suche nach Duschmöglichkeiten, Kälte und die Arbeitslosigkeit seiner Mutter – das sind die täglichen Herausforderungen. Regisseurin Selina Girschweiler bringt den preisgekrönten Roman der kanadischen Autorin Susin Nielsen auf die Bühne der Spiegelhalle.

Ein radikal anderes, aber nicht minder intensives Theatererlebnis bietet „**Hedwig and the Angry Inch**“. Das Kult-Musical feiert am **27. Februar 2026** Premiere im Stadttheater und erzählt mit Witz, Schmerz und lauter Rockmusik von der Suche nach Identität, Zugehörigkeit und Liebe. Hedwig, irgendwo zwischen Ost und West, Glamour und Verletzlichkeit, erzählt ihre Geschichte als Konzert – roh, direkt und zutiefst menschlich. Ein Abend zwischen Pop, Tragödie und Befreiungsschlag, der musikalische Energie mit großer emotionaler Offenheit verbindet.

Auf der Werkstattbühne zeigt das Seniorenzentrum Bildung + Kultur die Produktion „**Heldinnen im Himmel**“: Sieben berühmte Frauen aus unterschiedlichen Epochen begegnen sich und blicken aus ungewöhnlicher Perspektive auf ihr Leben und die Welt. Entwickelt von den Spielerinnen selbst unter theaterpädagogischer Leitung, ist das Stück am **19. und 20. Februar 2026 jeweils um 19 Uhr** in der Werkstatt zu sehen.

Wer Theater einmal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, hat dazu bei der **Backstage-Führung hinter die Kulissen** Gelegenheit: Am **21. Februar 2026 um 16 Uhr** öffnet sich der Eingang am Münsterplatz für einen Rundgang durch Räume, Geschichten und Geheimnisse des Stadttheaters, die dem Publikum sonst verborgen bleiben.

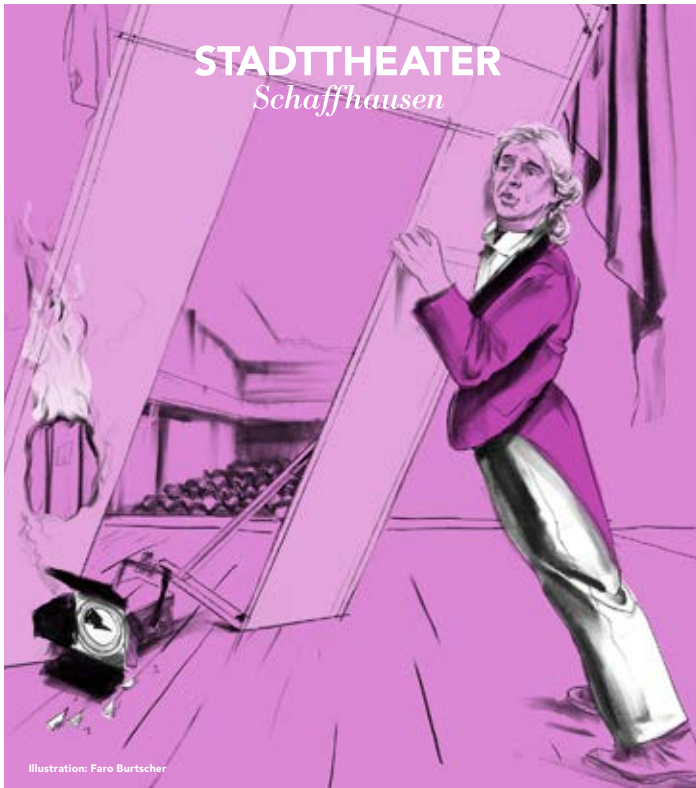
Am selben Tag zeigt die Werkstatt um **20 Uhr** der erste Teil der neuen Reihe **EnsembleWerk** „**Die Frau, die gegen Türen rannte**“. In dem Monolog, nach dem Roman von Roddy Doyle, stellt sich eine Frau nach dem gewaltsamen Tod ihres Mannes den schmerzhaften Themen ihres Lebens: enttäuschte Liebe, Alkohol, häusliche Gewalt – aber auch dem immer neuen Versuch, das Leben aus eigener Kraft in den Griff zu bekommen. Ensemblemitglied Michaela Allendorf gestaltet diesen Abend als intensive, konzentrierte Soloarbeit.

Ein starkes musikalisches Zeichen setzt der Abend „**Kunst als Stimme der Solidarität: Krieg in der Ukraine**“, der am **24. Februar 2026 um 18 Uhr** in der Spiegelhalle stattfindet. Der ukrainische Chor PERLE aus Konstanz verbindet Gesang mit Texten über Verlust, Mut und Zukunft und macht Kunst zu einem Ort des gemeinsamen Innehaltens und der Solidarität.

Persönlich und musikalisch wird es am **25. Februar 2026 um 18 Uhr** im Klimperkasten, wenn Ensemblemitglied Katrin Huke zu „**Der Soundtrack meines Lebens**“ einlädt. In entspannter Atmosphäre bringt sie Lieder mit, die Anlass zu Gesprächen über ihr Leben auf und neben der Bühne geben – der Eintritt ist frei.

Den Abschluss des Monats bildet die **Lesung: Marlene Dietrich** mit Schauspielerinnen Claudia Michelsen, die am **28. Februar 2026 um 20 Uhr** im Stadttheater stattfindet. Jenseits aller Legenden entsteht das Porträt einer Frau, die sich zeitlebens jeder Vereinnahmung entzog – klug, widersprüchlich und bis heute faszinierend.

**Theaterkasse im KulturKiosk**  
Wessenbergstraße 41  
78462 Konstanz  
Telefon 07531 900 2150  
[www.theaterkonstanz.de](http://www.theaterkonstanz.de)



**STADTTHEATER**  
*Schaffhausen*

Illustration: Faro Burtcher

**DIE THEATRALISCHEN ABENTHEUER**  
... oder «Der Theaterdirektor in Nöthen»  
**DI 24. 19:30 FEB 2026**

[www.stadttheater-sh.ch](http://www.stadttheater-sh.ch)



**DERKS**  
ENTERTAINMENT  
beste Unterhaltung

**die paldauer**

BIS ANS ENDE DER WELT

[www.diepaldauer.at](http://www.diepaldauer.at)

**Fr., 20.03.<sup>26</sup>**

Einlass 19.00 Uhr  
Beginn 20.00 Uhr

**Haus des Gastes Höchenschwand**

VVK: Touristinformation Höchenschwand Tel. 07672-48180 sowie an allen bek. VVKstellen.  
[www.reservix.de](http://www.reservix.de), [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

[www.derks-entertainment.de](http://www.derks-entertainment.de)



Foto: ART Galerie Bamberger

**NACH DEM ZDF PRINZIP  
BARES FÜR RARES**

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR  
KUNSTSPRECHSTUNDE BEI DER  
KUNSTGALERIE BAMBERGER

- KOSTENLOSE TEILNAHME
- FACHKUNDIGE EXPERTISE
- BARANKAUF ZU FAIREN UND  
MÄRKTGERECHTEN KONDITIONEN

Ankauf von Kunst, Bilder, Schmuck, Gold, Uhren,  
Pelze, Teppiche, Münzen, Silberbesteck  
zahlen Höchstpreise!  
Experten vor Ort bieten auch eine kostenfreie  
Wertschätzung

WIR SIND TELEFONISCH ERREICHBAR UNTER  
TEL. +49 173 6889040  
BELIEBIGERZEITEN GEFEN SIE UNS AUCH OHNE  
TELEFONISCHE ANMELDUNG BESUCHEN

KUNSTGALERIE BAMBERGER

## Kostenfreie Kunst- und Schmuckbewertung

Veranstaltung nach dem Prinzip von  
„Bares für Rares“

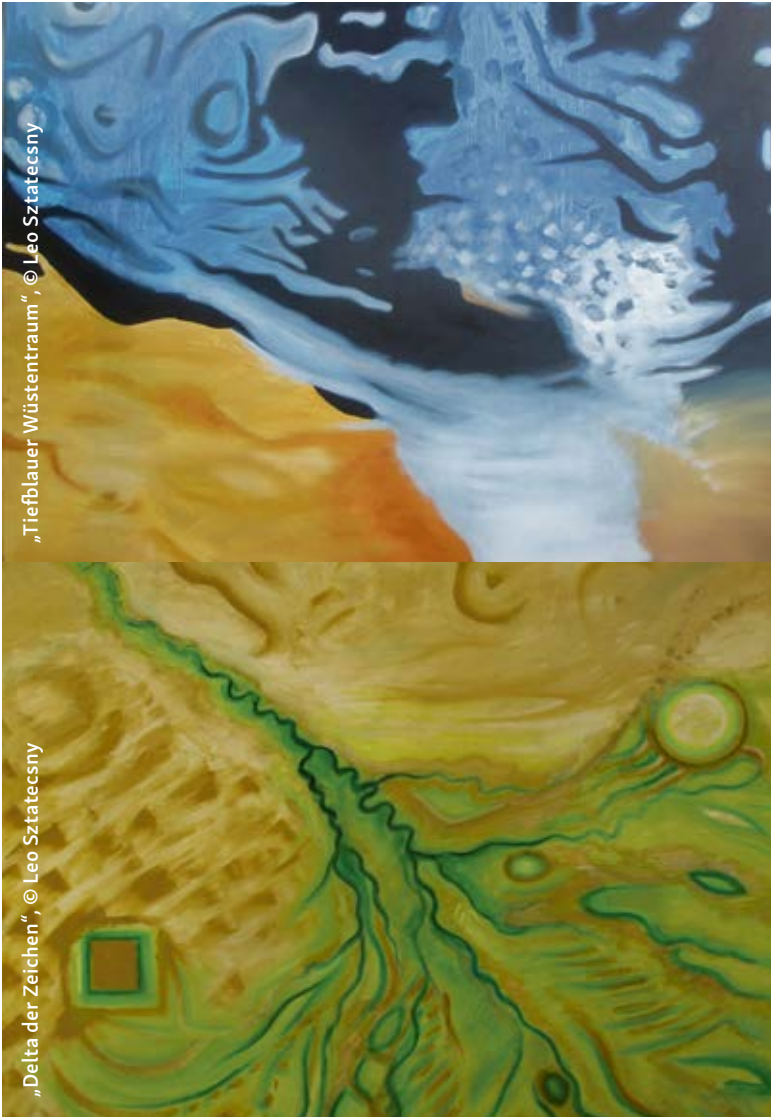
**Samstag, 21. Februar 2026, ab 10.00 Uhr**  
**Milchwerk Radolfzell**

Kunstinteressierte, Sammler und Neugierige dürfen sich freuen: Am 21. Februar 2026 findet ab 10.00 Uhr eine kostenfreie Wertschätzungs Veranstaltung im Milchwerk in Radolfzell am Bodensee statt. Bewertet werden Kleinkunst (Bilder, Skulpturen), Uhren, Münzen, Teppiche, Schmuck und vieles mehr – ganz nach dem beliebten Prinzip der TV Sendung „Bares für Rares“.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre mitgebrachten Gegenstände kostenlos schätzen zu lassen – egal, wie viele Stücke sie mitbringen. Wer möchte, kann seine Schätze auch direkt vor Ort verkaufen.

Das erfahrene Expertenteam um Herrn Bamberger, Art Galerie Bamberger aus Baden-Baden, ist seit den 1970er Jahren über vier Generationen hinweg in der Kunst- und Schmuckbranche tätig und bringt somit fundiertes Fachwissen und ein geschultes Auge mit. Die beliebten Kunstsprechstunden werden bereits seit acht Jahren bundesweit erfolgreich durchgeführt und erfreuen sich großer Beliebtheit. Interessierte sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und sich kostenfrei beraten zu lassen.

Eine **Anmeldung unter 07221 276 3356** ist empfohlen, aber nicht erforderlich und Sie können gerne auch spontan vorbeischauen.



# Leo Sztatecsny

## „Zwischen Himmel und Erde“

30. November 2025 bis 25. April 2026  
Schwarzwälder Skimuseum, Hinterzarten

Im Schwarzwälder Skimuseum Hinterzarten wird eine neue Kunstausstellung mit Gemälden und Objekten des Landschaftsarchitekten und Künstlers Leo Sztatecsny präsentiert. Der gebürtige Österreicher ist nach Studium in Wien und Berlin und beruflicher Tätigkeit an der Stiftung Bauhaus Dessau seit 25 Jahren mit eigenem Büro und Atelier in Kuppenheim bei Rastatt ansässig. Auch in seiner künstlerischen Arbeit bildet die Landschaft ein zentrales Thema, sei es in großformatigen, gemalten Satellitenbildern als imaginären Landschaftsentwürfe, die der Beziehung zwischen Mensch und Natur nachspüren oder in Bildmotiven aus dem Hochgebirge, dessen Atmosphäre der begeisterte Bergsteiger und Skifahrer in seinen Bildern einfangen will. Fantasie und Naturerfahrung sind zentrale Antriebskräfte dieser Kunst, welche die abenteuerliche Schönheit der Erde darstellen will, aber auch ihre Vergänglichkeit und den Klimawandel thematisiert.

Weitere Informationen unter:  
[www.schwarzwaelder-skimuseum.de](http://www.schwarzwaelder-skimuseum.de)

**William Shakespeare**

**Maß für Maß**

**KOMÖDIE**

**THEATER Die Farbe SINGEN**

Februar, März 2026 | Mi, Do, Fr, Sa 20:30 Uhr

<b>PROGRAMM</b>	Frühjahr   Sommer 2026	14.02.   20 Uhr	EIN ZEBRA AM ABGRUND
		15.02.   15 Uhr	CLOWNTHEATER
		01.03.   15 Uhr	¡HOLA PEPITA! KONZERT FÜR KINDER
		01.03.   18 Uhr	ENCUENTRO KONZERT
		07.03.   15 – 17 Uhr	FRAUENKLEIDERTAUSCHMARKT
		07.03.   20 – 24 Uhr	BARAKA WELTMUSIK-CHOR KONZERT & TANZ
		15.03.   17 Uhr	LIFE IS FINE, WHEN YOU'RE ON WÄSCHELINIE MUSIKKABARETT
		10.04.   20 Uhr	STERNE AM MORGENHIMMEL
		11.04.   20 Uhr	THEATERENSEMBLE
		12.04.   17 Uhr	ZELLER KULTUR
		18.04.   20 Uhr	LIKE THE WAY I DO KONZERT
		02.05.   12 Uhr	DER WILDE WASSERMANN KASPERMÄRCHEN
		15.05.   20 Uhr	ZELLAKKORDE SZENISCHER LIEDERABEND
		16.05.   20 Uhr	
		17.05.   17 Uhr	
		19.06.   17 Uhr	HEIDI MUSICAL
		20.06.   17 Uhr	
Weitere Vorstellungen: 03.07.   04.07.   17 Uhr			

**THEATER ZELLER KULTUR ZENTRUM**

Info/Reservierungen:  
[www.zellerkultur.de](http://www.zellerkultur.de)  
kartenbestellung@zellerkultur.de  
07732 89 02 485

Adresse:  
Theater Zeller KulturZentrum  
Fürstenbergstraße 7a  
78315 Radolfzell



## KULTUR IN DER BERGKIRCHE



...der besondere Termin  
...an einem besonderen Ort

### Nacht der Lichter

mit Taizé-Liturgie

in der über 1000 Jahre alten

### **Bergkirche St. Michael zu Büsingen**

**Freitag, den 27.03. | 29.05. | 31.07.2026**

(der letzte Freitag jedes ungeraden Monats)

**um 21:00 Uhr**

Einsingen und Üben der Lieder ab 20.30 Uhr

...mal was anderes:

**Gemeinsames Singen  
Gemeinsames Beten  
Gemeinsame Stille**

*„Nichts führt in innigere Gemeinschaft  
mit dem lebendigen Gott  
als ein ruhiges gemeinsames Gebet,  
das seine höchste Entfaltung  
in lang anhaltenden Gesängen findet,  
die danach, wenn man wieder allein ist,  
in der Stille des Herzens weiterklingen“  
(Frère Roger).*



**Wichtiger Hinweis:** Die Kirche ist dem natürlichen Klima überlassen!  
[www.bergkirche-buesingen.de](http://www.bergkirche-buesingen.de)



Foto: Kultur Radolfzell

## Diktatur. Krieg. Und danach. Radolfzell 1933 – 1948

**Sonderausstellung verlängert bis 12. April 2026  
Stadtmuseum Radolfzell**

Vor 80 Jahren ging der 2. Weltkrieg zu Ende. Unzählige Dokumente, Bücher und Filme widmen sich diesem Kapitel deutscher Geschichte. Doch wie sah der Alltag jener Zeit in Radolfzell aus? Was geschah an der sogenannten „Heimatfront“? Antworten auf diese Fragen gibt die Sonderausstellung „Diktatur. Krieg. Und danach. Radolfzell 1933 – 1948“.

Was viele nicht wissen: Radolfzell spielte eine besondere Rolle durch die Stationierung bewaffneter SS-Einheiten in der eigens dafür erbauten Kaserne. Am 31. Juli 1937 zog das 3. Bataillon der SS-Verfügungstruppe der Standarte „Germania“ mit 788 Männern und 39 Pferden von Singen kommend in die Kaserne ein. Die bis Kriegsende mehrfach wechselnden Einheiten waren für Verbrechen und vielfaches Leid – auch in der Radolfzeller Umgebung – verantwortlich. Angehörige der in Radolfzell stationierten SS-Einheiten beteiligten sich an allen militärischen Einsätzen ihrer Zeit. Darüber hinaus sprengten und brandschatzten am 10. November 1938 Kommandos der Radolfzeller SS-Verfügungstruppe die Synagogen in Konstanz, Gailingen, Randegg und Wangen und misshandelten jüdische Einwohner. Am 22. Oktober 1940 organisierte das in Radolfzell stationierte SS-Totenkopf-Bataillon gemeinsam mit der Polizei und der Gestapo die Deportation der jüdischen Einwohner des Landkreises in das südfranzösische Internierungslager Gurs. Nur wenige überlebten.

Den Abschluss bildet die unmittelbare Nachkriegszeit. In dieser Zeit wurden die Weichen für die heutigen Städtepartnerschaften Radolfzells mit dem schweizerischen Amriswil und der südfranzösischen Stadt Istres gestellt.

Abb. oben li.: In der Sonderausstellung sind viele Alltagsgegenstände aus dem Nationalsozialismus zu sehen, hier Lebensmittelkarten.

Abb. oben re.: Einen Schwerpunkt legt die Ausstellung darauf, wie die Jugend vom Regime erfasst und indoktriniert wurde – unter anderem durch Spielzeug.

**Stadtmuseum  
Seetorstraße 3  
78315 Radolfzell  
Telefon 07732 81-530  
[www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)**

**museum  
rosenegg**

# FAHRT ins LICHT

**Mit  
ausführlichem  
Rahmen-  
programm:**

**Ernst Kreidolf und  
der Kreislauf des Lebens  
6.12.25 – 29.3.26**

Öffnungszeiten: Fr. Sa. So. 14 bis 17 Uhr  
[www.museumrosenegg.ch](http://www.museumrosenegg.ch)



## Uli Boettcher

### „Herr der Zwinge“

Freitag, 27. Februar 2026, 20.00 Uhr  
Kulturzentrum GEMS, Singen

In seinem neuen Comedy-Programm plaudert Uli Boettcher aus dem Werkzeugkästchen. Als unerschütterlicher Universal-Dilettant hat er bescheidene Erfolge gefeiert und krachende Niederlagen erlitten. Denn wie oft wird ein hoffnungsvolles Projekt durch die letzte Schraube noch zum Scheitern gebracht? Doch es liegt in der Natur des Hobbyhandwerkers, dass er niemals aufgibt. Schließlich kann man aus einem selbstgebaute Bettgestell immer noch eine Palette bauen.

## Mathias Kellner

### „Can you BOARISCH, please?!“

Samstag, 07. März 2026, 20.00 Uhr  
Kulturzentrum GEMS, Singen

Mit seinem neuen Programm „Can you BOARISCH, please?!“ lädt Kellner nun zu einer Reise durch die Musikgeschichte. Allerdings mit einem bemerkenswerten Kniff: Die Songs sind allesamt auf Bairisch. Der Liedermacher hat in liebevoller Hingabe Songs von Musikgrößen wie Tom Petty, Eagles, Bob Dylan aber auch Green Day und Coldplay übersetzt und ein packendes Programm zusammengestellt. Als einer der bekanntesten Liedermacher Bayerns ist Mathias Kellner seit vielen Jahren fester Bestandteil der Musik- und Kabarettzene.

**Kulturzentrum GEMS**  
Mühlenstraße 13  
78224 Singen  
Telefon 07731 66557  
[www.diegems.de](http://www.diegems.de)



## Duo Dua „Entspannen Sie sich“

Samstag, 14. Februar 2026, 20.00 Uhr  
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

Das Kreuzlinger Theater an der Grenze hat die Gewinner des Nachwuchs-Kabarett-Preises „Jungsegler“ ins Kult-X eingeladen. Dort kommt das Publikum in den Genuss eines kabarettistischen Theaterstücks über das Oszillieren zwischen Herzinfarkten und Yoga Retreats. Christina Spaar und Eva Maropoulos beleuchten die Absurdität des unermüdlichen Alltagsstresses, der jede Entspannung unmöglich macht. Als Duo Dua gehen sie mit Spass, Humor und Leichtigkeit an ein Thema heran, das ordentlich belastet: Selbstoptimierung und die damit verbundene Burnout-Gefahr in einer Leistungsgesellschaft mit düsterer Zukunft.

## Theater R.A.B.:

„Sophie,  
Sophie,  
Sophie“

Samstag, 07. März 2026, 20.00 Uhr  
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

Menschen in gewisse „Schubladen“ zu packen macht das Leben einfacher. Doch genau das nimmt die Theatergruppe „Randon Acts of Beauty“ auf's Korn. Sie wählen exemplarisch Sophie Taeuber-Arp, die eigenständige Künstlerin war, sogar lange den fünfzig-Franken-Schein zierte, und doch oft nur als Ehefrau von Hans Arp wahrgenommen wird. Schauspiel, Maskenspiel, Objekttheater und Projection Mapping verschmelzen, um die kafkaeske Rahmenhandlung zu erzählen: In einem kleinen Büro ordnen zwei Sachbearbeiter Menschen und Ereignisse ein. Eines Tages bekommen sie viele Kisten geliefert. Es sind Zeugnisse der plötzlich verstorbenen Sophie Taeuber-Arp.

**Theater an der Grenze**  
Hafenstraße 8  
CH-8280 Kreuzlingen  
[info@theaterandergrenze.ch](mailto:info@theaterandergrenze.ch)  
[www.theaterandergrenze.ch](http://www.theaterandergrenze.ch)



## „Perle sucht Sau“

Samstag, 21. Februar 2026, 20.00 Uhr  
Noltes Culture Lounge, Überlingen

Am 21. Februar zeigt Noltes Theater die musikalische Kultkomödie „Perle sucht Sau“, seit 15 Jahren im Spielplan. Ein charmanter Angriff auf die Lachmuskeln, der mittlerweile Kult-Status erreicht hat. Ein Sesselchen, ein Teppich, ein Tisch. Und ein Boden voller verheulter Taschentücher. Wenn dann auch noch die Eheringe durch die Luft schweben, weiß jeder Zuschauer: Da ist irgendetwas granatenmäßig schiefgelaufen. Und genau so ist es. Keiner will Perle, aber Perle will einen Kerl. Weshalb sie das Thema jetzt generalstabsmäßig angeht. Um am Ende – tatsächlich – den Kerl fürs Leben zu finden.

## „Die Welt hochwerfen“

Samstag, 28. Februar 2026, 20.00 Uhr  
Noltes Culture Lounge, Überlingen

Manchmal muss man die Welt einfach nehmen und hochwerfen, um wieder Bewegung ins Denken zu bringen. Birgit Nolte-Michel macht das mit ihrem musikalischen Lyrikabend „Die Welt hochwerfen – starke Lyrik von starken Frauen“. Michael Lauenstein begleitet sie musikalisch. Gemeinsam haben die beiden einige lyrische Werke in selbstkomponierte Lieder verwandelt.

Noltes Culture Lounge  
Gunzoweg 1  
88662 Überlingen

Telefon 07551 8310222  
[www.noltes.biz](http://www.noltes.biz)

**MUSIK SHOW AUF EIS**  
**EISKÖNIGIN 1&2**  
MIT MUSIK-HIGHLIGHTS U.A. AUS FROZEN

**04.04.2026 • 15:00h**  
**RAVENSBURG •**  
**OBERSCHWABENHALLE**  
0751 82-800 TOURIST INFORMATION RAVENSBURG

**Alle Songs LIVE!**

**LIKE-ICE!**  
Die Vorstellungen werden auf Kunststoffeis aufgeführt

**WELT-  
PREMIERE**

# MAGICAL DREAMS

## MUSIK-SHOW AUF EIS

### DISNEY- & SERIENHITS

Nach dem Erfolg der Musik-Show auf Eis -Eiskönigin kommt das neue Meisterwerk: **MAGICAL DREAMS**. Erlebe die Magie auf Eis mit den besten live gesungenen **DISNEY UND SERIENHITS** aus *Wednesday, Schöne & das Beast, Arielle, König der Löwen, Vaiana, Wicked, Mulan, Aladdin, Tarzan, Eiskönigin*, und vielen mehr!

Eine Show voller Emotionen und Fantasie mit Weltklasse-Musical-Solisten, atemberaubenden Eiskunstläufern und spektakulären Akrobaten.

**18.04.2026 • 17:00h** **FRIEDRICHSHAFEN • GRAF-ZEPPELIN-HAUS**



Guadagnini Trio  
© Ulrike Lukaszyc



Jon Lehrer Dance  
© AC DeMarco

# Guadagnini Trio

Samstag, 28. Februar 2026, 19.30 Uhr  
Stadthalle Singen

Das junge Guadagnini Trio hat sich mit ausgereiften Interpretationen und funkensprühender Energie etabliert. Drei erstklassige, starke Künstlerpersönlichkeiten treffen hier aufeinander und lassen jedes Konzert zu einem außergewöhnlichen Klangerlebnis werden. In seiner Namensgebung beruft sich das Trio auf die von Alina Armonas-Tambrea gespielte Violine, die der italienischen Geigenbauerfamilie Guadagnini entstammt. Beim Kammerkonzert spielen die jungen Talente Werke von Beethoven, Turina und Mendelssohn-Bartholdy.

# Jon Lehrer Dance

Sonntag, 08. März 2026, 19.00 Uhr  
Stadthalle Singen

Wer eine Aufführung der Jon Lehrer Dance Company besucht, kann sich auf ein spektakuläres, bewegendes Tanzvergnügen freuen. In der Stadthalle Singen war das Ensemble bereits mehrmals zu Gast und kehrt nun mit neuem Programm zurück. Für seine Show „Power and Passion“ kombiniert der gefeierte amerikanische Choreograf Jon Lehrer zwei der Dinge, die sein Ensemble besonders auszeichnen: Kraft und Leidenschaft. Keines der Stücke war bisher in Europa zu sehen.

**Aboservice & Ticketing Stadthalle**  
Hohgarten 4  
78224 Singen  
Telefon 07731 85-504  
[www.stadthalle-singen.de](http://www.stadthalle-singen.de)



www.diepaldauer.at  
**Sa., 11.04.<sup>26</sup>** Beginn: 19.30 Uhr | Einlass: 18.30 Uhr  
**Neue Tonhalle**  
**VILLINGEN-SCHWENNINGEN**

VVK: Touristinfo Tel. 07721-822525, Geschäftsstellen des Schwarzwälder Boten - Tickethotline 07423-78790, [www.schwabo.de/tickets](http://www.schwabo.de/tickets) sowie an allen bek. VVK-Stellen. [www.reservix.de](http://www.reservix.de), [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

Schwarzwälder Bote

[www.derks-entertainment.de](http://www.derks-entertainment.de)



Eine Ausstellung  
des Naturmuseums Olten  
im Seemuseum

[seemuseum.ch](http://seemuseum.ch)



Rikas, © Lisa Nguyen

## Exklusives Clubkonzert mit **Rikas** „Dog Days“-Tour 2026

**Donnerstag, 19. März 2026, 19.30 Uhr**  
**Kulturbar im Kulturhaus Apollo, Kreuzlingen**

Immer donnerstags, immer inspirierend – die Kulturbar ist eine regelmäßige Veranstaltung mit spannenden Gästen. Aus dem anfänglichen Experiment, dem „Tom Tom Klub“ im Kreuzlinger Apollo, entstand die Idee, den Abend mit verschiedenen Kulturformaten zu füllen. Tom King und Tom Einsiedel entwickelten nach und nach ein Programm mit Lesungen, Konzerten, Tanzperformances, Podcasts, Vorträgen und Kinofilmen. Sie spielen mit den Räumen und den Genres, erfinden die Kulturbar immer wieder neu.

Am 19.02. heißt es in der Kulturbar „Niemals wirklich frei“ – der Donautal-Künstler Jeremias Heppeler gibt Einblicke in ein rumänisches Hochsicherheitsgefängnis. Ein Abend mit Vortrag, Lesung & Filmvorführung, der unter die Haut geht - nah, ungeschönt und von großer menschlicher Tiefe. Eine Woche später präsentiert das junge Quartett „Stark Group“ mit großer Spiel- und Improvisationsfreude seinen eigenwilligen Contemporary Jazz.

Ein musikalisches Highlight wird bei der Kulturbar am 19.03. erwartet: Rikas. Sie kommen mit ihrer „Dog Days“-Tour 2026, die ganz im ganz im Zeichen von Energie, Spielfreude und Bewegung steht, für ein exklusives Clubkonzert nach Kreuzlingen. Zehn Jahre nach ihrer Gründung feiern Rikas ihr Bandjubiläum mit einer ausgewählten Europa-Tour, die sie bewusst zurück in intime Clubs und besondere Spielstätten führt. Seit ihrer Debüt-EP „Swabian Samba“ begeistern Rikas mit warmen Melodien, mehrstimmigem Gesang und mitreißenden Refrains und etablierten sich als herausragende Live-Band. Nach ausverkauften Headline-Shows 2025 in London, Amsterdam und Paris, heißt es nun „Back tot he Roots“ mit einer Show, die die Essenz der Band einfängt: lang vergessene Demos, neue Songs, Fan-Liebliche und Rikas-Klassiker. Authentisch, nahbar und voller Spielfreude – ein Konzert, das Fans wie Neuentdeckern gleichermaßen ein besonderes Live-Erlebnis verspricht.

**Kulturbar im Kulturhaus Apollo**  
**Konstanzerstraße 32**  
**CH-8280 Kreuzlingen**  
[www.apollokreuzlingen.ch](http://www.apollokreuzlingen.ch)



„Alte Sorten“, © Walter Menzlaw

## „Alte Sorten“

**Sonntag, 08. März 2026, 20.00 Uhr**  
**Stadthalle Tuttlingen**

Zwei Frauen. Beide sind sie Außenseiterinnen und Grenzgängerinnen, unangepasst, enturzelt, abgestempelt. Aber auch sie selbst haben sich außerhalb der Gesellschaft, der Familie, des Dorflebens gestellt. Die minderjährige Sally (Ann-Kathrin Kuppel) ist aus der Psychiatrie abgehauen. Auf der Landstraße trifft sie zufällig auf die alleinstehende Liss (Felix S. Felix), eine Mittfünfzigerin, die alleine einen Bauernhof bewirtschaftet. Sie nimmt die Ausreißerin vorübergehend bei sich auf. „Alte Sorten“ zeigt zugleich mit starken rauen Tönen und sanfter Stille die berührende Annäherung und Entwicklung zweier einsamer, aber auch freiheitsliebender Frauen.

## Calmus Ensemble

„PSALM 130: WHERE THE LIGHT GETS IN“

**Sonntag, 15. März 2026, 18.00 Uhr**  
**Stadthalle Tuttlingen**

Weltliches und Geistliches mit Werken von Henry Purcell, Johann Sebastian Bach, Johannes Brahms, John Rutter u.a. steht auf dem aktuellen Programm des Ensembles, das zu den erfolgreichsten Vokalgruppen Deutschlands zählt. 2026 feiert Heinrich Kaminski sowohl seinen 140. Geburtstag als auch seinen 80. Todestag. Zu diesem doppelten Jubiläum beschäftigt sich Calmus mit einem seiner meist aufgeführten Werke: „Der 130. Psalm“. Calmus stellt fünf Vertonungen aus 500 Jahren Musikgeschichte nebeneinander und unterbricht diesen Bußpsalm immer wieder mit Stücken, in denen pure Freude überwiegt, die auf der anderen Seite der Waagschale liegt.

**Tuttlinger Hallen**  
**Am Europaplatz**  
**78532 Tuttlingen**  
**Telefon 07461 910 996**  
[www.tuttlinger-hallen.de](http://www.tuttlinger-hallen.de)



Calmus Ensemble, © Anne Hornemann



# „Magical Dreams“

## Musik-Show auf Eis

**Samstag, 18. April 2026, 17,00 Uhr**  
**Graf-Zeppelin-Haus, Friedrichshafen**

Nach drei Jahren erfolgreicher Tourneen der gefeierten Musikshow auf Eis „Eiskönigin 1 & 2“ – mit über einer Million Zuschauern in mehr als 20 Ländern sowie jährlich in rund 180 Städten, präsentieren die Erfolgsproduzenten und Regisseurin Marina Beniashvili ihr neuestes Meisterwerk auf Eis: „Magical Dreams“. Mit herausragenden Musical-Solisten, faszinierenden Eiskunstläufern und spektakulären Akrobaten – u.a. internationale

Stars aus Afrika und Kuba – entsteht eine Show, die das Herz höherschlagen lässt. Packende Musik mit den besten Disney und Serienhits, in der sich Hit an Hit reiht. Magische Welten, spannende Geschichten und starke Charaktere, die inspirieren Wednesday aus der Addams Family begeistert mit ihrem rebellischen Charme und bleibt sich selbst treu – egal, was kommt. Wicked erzählt von einer Freundschaft, die alle Hindernisse überwindet. Arielle zeigt, dass alle Träume wahr werden können ... Diese Eisspektakel ist mehr als Unterhaltung – sie inspiriert, bewegt und verbindet Generationen.

**Tickets unter:**  
[www.eventim.de](http://www.eventim.de)  
[www.reservix.de](http://www.reservix.de)

# schola ACHT

WAS MIR DIE LIEBE ERZÄHLT...

# A CAPPELLA- MUSIK AUS 5 JAHRHUNDERTEN

**So 22 Feb 26 - 17 Uhr**  
**Gnadenkirche**  
**Allensbach**

**Do 26 Feb 26 - 19.30 Uhr**  
**Peter & Paul**  
**Singen**

**So 8 März 26 - 17 Uhr**  
**Christuskirche**  
**Radolfzell**

**Sa 21 März 26 - 17 Uhr**  
**Peter & Paul**  
**Hilzingen**

Beatrice Traub-Neuberth Anne Sender  
 Katrin Brandi-Dohrn Annette Schmidt  
 Michael Psczolla Wolfram Lucke  
 Klaus Krbek Johannes Brandi-Dohrn



„Maß für Maß“ – v.l. Femke Tiedemann, Carla Striewe, Justus Hör, Oscar Blancke, © Guido Kasper

## „Maß für Maß“

Vorstellungen im Februar und März 2026  
Theater „Die Färbe“, Singen

Was für ein skandalöser Fall von Machtmissbrauch! Das ist im Singener Theater „Die Färbe“ bei der Komödie „Maß für Maß“ von William Shakespeare zu erleben. Und einmal mehr erweist dieser sich als Meisterdarsteller menschlicher Abgründe. Denn unter der tugendhaften Oberfläche brodelt das Laster, und je strenger die Gesetze, desto ausgebuffter die Heuchelei: sein fiktives Wien ist eine moralisch heruntergekommene Metropole, in der sich zwielichtiges Gesindel breit gemacht hat und der Alltag von Prostitution und Kriminalität durchdrungen ist. Nun begeben sich in einem kleinen Schmierentheater in Singen am Hohentwiel vier Narren auf Spurensuche in Shakespeares Wien des frühen 17. Jahrhunderts und tauchen ein in ein Kaleidoskop krimineller Machenschaften um Staat und Recht und Macht und die Moral der geschlechtlichen Beziehungen, politisch-moralischer Krisen und Zweikämpfen um die Herrschaft, Todesstrafen und Begnadigungen.

Die vier Narren, die in Singen die Rollen in „Maß für Maß“ übernehmen, sind die Färbe-Schauspieler Carla Striewe, Femke Tiedemann, Oscar Blancke und Justus Hör in der Inszenierung von Fridtjof Bundel. Der gebürtige Hamburger ist Regisseur, Schauspieler, Sänger, Vocalcoach und Pianist. Seine Engagements hatten ihn an verschiedene Häuser in seiner Heimatstadt sowie nach Bremen, München, Lübeck, Eisenach, Meiningen und Dresden geführt. Auf das Theater „Die Färbe“ war er 2017 in Hamburg aufmerksam geworden, als dieses am Ohnsorg Theater mit „Die Grönholm-Methode“ von Jordi Galceran im Rahmen der Privattheatertage gastierte und mit dem Monica-Bleibtreu-Publikumspreis ausgezeichnet wurde.

**Weitere Vorstellungen sind am 13. und 14. Februar sowie nach der Fasnacht ab 18. Februar, jeweils von Mittwoch bis Samstag, zu sehen. Vorstellungsbeginn ist um 20.30 Uhr. Die Sonntags-Matinée gibt es am 01. März um 11.00 Uhr.**

Theater „Die Färbe“  
Schlachthausstraße 24  
78224 Singen  
Telefon 07731 64646  
[www.diefaerbe.de](http://www.diefaerbe.de)



WKO mit Georg Breinschmid li. und Dominik Wagner  
© Julia Wesely

Foto: © La Finesse

## WKO: Württembergisches Kammerorchester Heilbronn

Samstag, 28. Februar 2026, 19.30 Uhr  
Bahnhof Fischbach

Ein Kontrabass als Soloinstrument ist selten – zwei Bässe in einem Konzert sind geradezu ein Ereignis! Wenn dann noch zwei herausragende Bassisten gemeinsam mit dem Württembergischen Kammerorchester Heilbronn (WKO) auftreten, darf man wortwörtlich hellhörig werden. Mit **Georg Breinschmid** und **Dominik Wagner** treffen in diesem Konzert zwei Künstler aufeinander, die kaum unterschiedlicher und dennoch kaum besser aufeinander abgestimmt sein könnten.

## La Finesse „Grenzenlos“

Freitag, 20. März 2026, 19.30 Uhr  
Bahnhof Fischbach

Kühe sollen bessere Milch geben, wenn sie Mozart hören. Was passiert dann wohl mit uns, wenn wir einen Reigen von Mozarts berührenden Melodien im Klassik-Rock Stil hören? Eine Frage, die durchaus bei einem Konzert von La Finesse aufkommen kann. Denn die vier klassisch ausgebildeten Musikerinnen pflegen ihren ganz eigenen Umgang mit den guten alten Klassikern.

Kulturbüro Friedrichshafen  
Olgastraße 21  
88045 Friedrichshafen  
Telefon 07541 203-53300  
[kulturbuero.friedrichshafen.de](http://kulturbuero.friedrichshafen.de)



# A capella Ensemble „schola8“ auf Konzerttour durch den Hegau

Nach überaus erfolgreichen Konzerten, mit denen das junge Ensemble in den letzten Jahren in der Region von Bisingen bis Konstanz auf sich aufmerksam gemacht hatte, war die Gruppe zuletzt im Frühjahr 2025 bei ihrer Konzertserie in Singen, Hilzingen, Radolfzell und Konstanz bejubelt worden. Nun sind sie mit einem neuen Programm wieder unterwegs: „Was mir die Liebe erzählt“!

Das achtköpfige Ensemble, in der Coronazeit zunächst als Notlösung aus größeren Chören gegründet, hatte sich mit dem Ende der Pandemie schnell entschlossen, in der kleinen Formation weiter zu singen. „Die Transparenz des Klangs und die musikalische Flexibilität sind Erlebnisse, die sich in größeren Gruppen nur schlecht realisieren lassen“, erläutert der Leiter und Gründer der Gruppe, Wolfram Lucke. „Wir verfolgen das Ideal eines schwebenden Chorklangs, für den die einzelnen Stimmen ihre Individualität behalten und sich weitgehend ohne Vibrato und ohne solistischen Anspruch mischen.“ Gleichwohl haben alle Mitglieder des Ensembles als Laienmusiker langjährig Stimmbildung genossen oder blicken auf profunde Chorerfahrung zurück, Lucke selbst ist nebenberuflich ausgebildeter Kirchenchormusiker.

Für das aktuelle Programm haben sich die Musiker dem Thema „Liebe“ gewidmet – es werden in Musikstücken aus unterschiedlichen Epochen die verschiedenen Formen der Liebe dargestellt: Liebe zwischen Freunden, Liebe zwischen Mann und Frau, die Nächstenliebe zu den Mitmenschen, die Liebe zu Jesus und Gott und die allumfassende göttliche Liebe. Umrahmt wird das Programm von zwei kurzen Bach-Sätzen, im zweiten Teil erklingen zwei der schönsten achtstimmigen Motetten von Felix Mendelssohn sowie die selten gehörte Bach-Motette „Sei Lob und Preis“.

**Die Konzerte dauern jeweils eine knappe Stunde und finden statt am:**  
**So. 22. Februar um 17.00 Uhr, Gnadenkirche Allensbach,**  
**Do. 26. Februar um 19.30 Uhr, Kirche St. Peter & Paul in Singen,**  
**So. 08. März um 17.00 Uhr, Christuskirche in Radolfzell,**  
**Sa. 21. März um 17.00 Uhr, Barockkirche St. Peter & Paul in Hilzingen.**

Die Konzerte haben Benefizcharakter – bei freiem Eintritt gibt das Ensemble nach Abzug seiner Kosten die Überschüsse an wohltätige Zwecke weiter.

**echoes**  
performing the music of  
**PINK FLOYD**  
**LIVE**

THE BEST OF DARK SIDE OF THE MOON, WISH YOU WERE HERE, THE WALL AND OTHER GREAT PINK FLOYD SONGS

28.02.2026 Graf Zeppelin Haus Friedrichshafen  
17.04.2026 Stadthalle Memmingen  
18.04.2026 Neue Tonhalle Villingen-Schwenningen

---

**Greatest Hits**

11.03.2026 Graf Zeppelin Haus Friedrichshafen

Tickets unter [www.konzertservice-rastatt.de](http://www.konzertservice-rastatt.de)  
oder postalisch unter 07232 - 36 42 953

Leitung Bernd Helfrich

# Chiemgauer Volkstheater

DERKS ENTERTAINMENT beste Unterhaltung

**Eine Amsel macht doch keinen frommer!**

Komödie von Réne Heinersdorff • Regie Bernd Helfrich

mit Manfred Stecher, Mona Freiberg, Andreas Kern, Flo Bauer und Peter Fritsch

**Fr., 20.02.26** Einlass: 17.00 Uhr  
Beginn: 18.00 Uhr

## STADTHALLE ENGEN

VVK: Buchhandlung am Markt Tel. 07733-5789, Singener Wochenblatt Tel. 07731-8800-0  
sowie an allen bek. VVK-Stellen. [www.eventim.de](http://www.eventim.de), [www.reservix.de](http://www.reservix.de)  
[www.derks-entertainment.de](http://www.derks-entertainment.de)

© CVT/STC



Cheng Tsung-lung, Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan, Sounding Light, © Lee Chia-yeh



Marie Chouinard, Compagnie Marie Chouinard, In Museum, © Hiraku Ikeda / Tänzerin: Megan Walbaum

## Bregenzer Frühling 2026

### „Keep Dreaming, Baby“

Unter dem diesjährigen Titel „Keep Dreaming, Baby“ lädt der Bregenzer Frühling dazu ein, das Träumen als Haltung zu begreifen – als Impuls, die Gegenwart neu zu denken. Seit fast vier Jahrzehnten steht das internationale Tanzfestival für Exzellenz sowie Weitblick und macht Bregenz zu einem unverwechselbaren Ort zeitgenössischer Tanzkunst.

Von **März bis Juni 2026** zeigt der Kulturservice der Landeshauptstadt vier außergewöhnliche Produktionen internationaler Compagnien, eine neue Arbeit des aktionstheater ensemble und eine besondere Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

Strahlend und lebendig eröffnet Marie Chouinard das Festival am 14. März 2026 mit einer Doppelaufführung: „Magnificat“ und „The Rite of Spring“. Sakrale Klangwelten von Bach treffen auf die archaische Wucht Strawinskys – Chouinard verwebt sie zu einem choreografischen Bild von Transzendenz, Geburt und Unsterblichkeit.

Am 15. März 2026 lädt „In Museum“ im Kunsthaus Bregenz zu einer intimen, poetischen Begegnung ein: Besucher:innen können während der Aufführung den Tänzer:innen einen langgehegten Traum und einen Wunsch mitteilen. Daraus entsteht ein spontaner, improvisierter Tanz – eine Geste der Verwandlung, die dem Unsichtbaren Form verleiht. Eine Veranstaltung des Kulturservice der Stadt Bregenz in Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

Am 28. März führt Hofesh Shechters „Theatre of Dreams“ tief ins Unbewusste. Mit seiner pulsierenden, körperlich intensiven Bewegungssprache entfaltet Hofesh Shechter eine visuelle Traumlandschaft zwischen kollektiver Emotion und individueller Erkenntnis – ein hypnotisches Gesamtkunstwerk mit Live-Musik. „Theatre of Dreams“ hebt Grenzen auf, indem das Publikum Teil eines kollektiven Erlebens wird. Der Wechsel von Licht und Dunkelheit wird zur Metapher für Erkenntnis und Verdrängung. Unterstützt wird Shechter von seinen langjährigen kreativen Partner:innen, darunter Lichtdesigner Tom Visser und Kostümbildnerin Osnat Kelner. Gemeinsam formen sie ein visuelles und emotionales Erlebnis, das berührt und nachwirkt.

Am 7. Mai 2026 stehen gleich zwei starke choreografische Stimmen auf dem Programm: Sharon Eyal & Gai Behar präsentieren mit „SAABA“ eine pulsierende Studie über Körper, Nähe und Ekstase. Choreograf Marcos Morau kontrastiert dies mit „Folkå“, einer kraftvollen Auseinandersetzung mit Mythos, Erinnerung und Identität. Getanzt vom herausragenden Nederlands Dans Theater 2 wird dieser Abend zur Feier des Menschlichen in all seinen Widersprüchen.

Mit „Sounding Light“ bringt das Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan am 29. Mai 2026 Natur, Körper und Klang in meditativer Leichtigkeit zusammen. Choreograf Cheng Tsung-lung reagiert auf die Stille der Pandemie mit einer poetischen Reflexion über Zerbrechlichkeit, Verbindung und Präsenz.

Als Abschluss inszeniert das aktionstheater ensemble mit „HUMAN – Ich bin Mensch“ vom 11. bis 13. Juni 2026 im Theater Kosmos ein theatrales Statement über das fragile, fehlbare Individuum in Zeiten digitaler Kontrollfantasien. Regisseur Martin Gruber stellt den suchenden, liebenden und träumenden Menschen der Kälte eines KI-dominierten Fortschritts entgegen.

„Der Bregenzer Frühling ist seit Jahrzehnten ein Aushängeschild für die kulturelle Strahlkraft unserer Landeshauptstadt. 2026 setzen wir erneut ein starkes Zeichen für zeitgenössische Tanzkunst: Das diesjährige Motto erinnert uns daran, wie wichtig es ist, Räume für Visionen und Hoffnung offen zu halten – besonders in herausfordernden Zeiten“, betont Bürgermeister Michael Ritsch.

Kulturstadtrat Reinhold Einwallner unterstreicht: „Der Bregenzer Frühling offenbart Jahr für Jahr aufs Neue die beeindruckende Kraft der zeitgenössischen Tanzkunst – ein leuchtendes Aushängeschild der Kulturstadt Bregenz“.

**Bregenz Tourismus & Stadtmarketing GmbH**  
**Rathausstraße 35a**  
**A-6900 Bregenz**  
**Telefon +43 5574 4080**  
[tickets.visitbregenz.com](https://tickets.visitbregenz.com)

31. INTERNATIONALES  
BACHFEST  
SCHAFFHAUSEN

*Bachfest*

BACH ZEITLOS  
13.–17. MAI 2026

Alle Veranstaltungen und Tickets unter [www.bachfest.ch](http://www.bachfest.ch)





Foto: Birgit Brandys

## Kunst aus der Artothek ausleihen

Start ab Mittwoch, 11. Februar 2026  
Villa Bosch, Radolfzell

Eindrucksvolle Fotografien, stilvolle Gemälde und faszinierende Skulpturen: Die Radolfzeller Artothek in der Villa Bosch hat vieles zu bieten, was das Kunstherz höherschlagen lässt! Am Mittwoch, 11.02.2026, startet die neue Saison der Leih-Galerie. Die Einrichtung macht es möglich, die eigenen vier Wände mit wenig finanziellem Aufwand mit hochwertigen regionalen Kunstwerken zu verschönern. Welche Schätze dort aktuell zu finden sind, kann zu den Öffnungszeiten der Villa Bosch von Mittwoch bis Sonntag von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr erkundet werden. Die Saison 2026 endet am 13.01.2027 – bis dahin müssen dann alle ausgeliehenen Werke wieder zurück in die Villa Bosch gebracht werden.

Etliche Kunstschaffende aus der Region bereichern mit Arbeiten die Artothek: Birgit Brandys, Raimund Buck, Anke Christel-Weidemann, Erika Ebinger, Heike Endemann, Margret Fecht-Nischak, Mariken van Heugten, Robert Hoch, Elisabeth Kohout, Martin Maier, Gitta Marquardt-Baladurage, Thomas Rendler, Maike Rohr, Laura Rößiger, Winnie Widuch und Jürgen Wieshoff.

Darüber hinaus sind auch Werke von Preisträgerinnen und Preisträgern des Bundeskunstpreises für Menschen mit Behinderung im Bestand der Artothek zu finden. Der Schwerpunkt der Sammlung liegt auf zeitgenössischer Kunst. Zu entdecken gibt es für Kunstliebhaberinnen und -liebhaber ein breites Spektrum an Arbeiten: Zu finden sind in der Artothek unter anderem Drucke (Linoldrucke, Radierungen), Malereien in verschiedenen Techniken (Öl, Aquarell, Acryl, Tempera), Holzskulpturen sowie Fotografien (schwarz-weiß und Farbe). Ein neues Gesicht erhalten können damit sowohl ganze Wandflächen als auch kleinere Ecken in den eigenen Räumen, denn die Größen reichen von Handtaschen- bis Kleintransporter-Format.

Weitere Infos zur Artothek sowie der aktuelle Katalog unter:  
[www.villabosch-radolfzell.de/artothek-kunst-zum-ausleihen/](http://www.villabosch-radolfzell.de/artothek-kunst-zum-ausleihen/)

Marco Mezquida Trio  
© Inma Casadelles

Dieter Ilg, © Till Brönnner

## Marco Mezquida Trio

„Táctil“

Montag, 09. März 2026, 20.00 Uhr  
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Der 1987 auf Menorca geborene Marco Mezquida gilt als einer der brillantesten Pianisten und wichtigster Vertreter der aktuellen spanischen Jazzszene. Neben vielen anderen Auszeichnungen wurde er von der „Asociación De Músicos de Jazz y Moderna de Cataluña“ gleich viermal zum Musiker des Jahres gewählt. Der klassisch ausgebildete Pianist und Komponist begeistert mit überschäumender Spielfreude. Sein Repertoire ist von Ravel oder Bach ebenso beeinflusst wie durch den klassischen amerikanischen Jazz.

## Dieter Ilg Trio „Motherland“

Montag, 21. September 2026, 20.00 Uhr  
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Seit Jahren gehört Dieter Ilg zu den einflussreichen Stimmen des europäischen Jazz. Seine elektrisierende Vitalität, technische Brillanz und sein unverkennbarer Ton brachten dem „Kontrabassbeschwörer“ bis heute seine internationale Reputation und u.a. drei ECHO Jazz ein. Mit seinem neuen Programm und Album entführt Dieter Ilg in seine heimatlichen Klanglandschaften und schlägt dabei meisterhaft eine Brücke zu den Wurzeln von Jazz und Blues.

Dieter Ilg – Kontrabass | Rainer Böhm – piano | Patrice Héral – drums

Kultur- und Tourismusbüro  
Konstanzer Straße 12  
78476 Allensbach  
Telefon 07533 80135  
[www.allensbach.de](http://www.allensbach.de)



Johannes Lang (Orgel)  
© Tobias Tanzyna



Prospero Consort, © Rebecca Pfisterer



Freiburger Barockorchester und Vox Luminis  
Lionel Meunier (Leitung), © Johan Jacobs

## 31. Internationales Bachfest Schaffhausen

„Bach zeitlos“

Gegründet vor 80 Jahren, ist das Internationale Bachfest Schaffhausen heute eines der wichtigsten Musikfestivals der Schweiz. 2026 findet es vom 13. bis 17. Mai statt.

Seit 1946 veranstaltet Schaffhausen Internationale Bachfeste. Aus dem Wunsch, nach dem Zweiten Weltkrieg Menschen verschiedener Herkunft im Zeichen der Musik zu verbinden, ist ein erstklassiges Festival Alter Musik erwachsen, das alle zwei Jahre etliche Besucherinnen und Besucher nach Schaffhausen und in die Schweiz lockt.

Im Rahmen des kommenden Festivals sind im Zeitraum von fünf Tagen in Schaffhausen und in dessen malerischer Umgebung 12 Festkonzerte, 5 Kantatengottesdienste und etliche weitere Veranstaltungen zu erleben.

Die 31. Ausgabe des Internationalen Bachfests bietet einen kontrastreichen Blick ins musikalische Prisma Johann Sebastian Bachs und offenbart vielfältige musikalische Welten – von historisch informierter Aufführungspraxis der Bach'schen Werke bis zu neuen Arrangements mit zeitgemäßen Twist. Besonders im Fokus stehen beim diesjährigen Festival Bachs Matthäus- und Johannespassion sowie seine „Goldberg-Variationen“. Wie bei jedem Bachfest erklingt zum Abschluss die h-Moll-Messe.

Das Internationale Bachfest 2026 wird vom renommierten englischen Ensemble Solomon's Knot mit einem festlichen Kantaten-Programm in der Stadtkirche St. Johann eröffnet. Zu den weiteren großen Konzerten gehören Bachs Matthäuspassion mit dem Basler Barockorchester

**Musikfestival  
vom 13. bis 17. Mai 2026**

La Cetra unter Andrea Marcon sowie seine h-Moll Messe mit dem Freiburger Barockorchester und Vox Luminis unter Lionel Meunier.

In der Werft der Schiffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein erschließt sich das Internationale Bachfest eine neue Konzerthalle und erkundet gleichzeitig musikalisches Neuland. In der Aufführung „In your hands“ des B'Rock Orchestra treffen nicht nur Industriatmosphäre und Naturerlebnis aufeinander, sondern Bachs Johannespassion trifft auf eine visionäre Umsetzung mit elektronischer Musik und Akrobatik. Ebenso wie außergewöhnliche Konzertprojekte gehören Uraufführungen zum unverwechselbaren Profil des Schaffhauser Bachfests: Das Gershwin Piano Quartet präsentiert eine Neuversion von Bachs Konzert für vier Klaviere, und die Lauten Compagnie Berlin lädt gemeinsam mit Startenor Rolando Villazón zu einem europäischen „Baroque Song Contest“ ins Stadttheater – einer feierlichen Leistungsschau der besten Songs der europäischen Musikgeschichte.

Neben den Konzerten steht den Besucherinnen und Besuchern ein vielfältiges Rahmenprogramm zur Verfügung: Thematische Führungen durch die Altstadt von Schaffhausen und aktuelle Ausstellungen in den regionalen Museen gehören ebenso zum Rahmenprogramm wie Workshops für Kinder, Weinverkostungen im Blauburgunderland und Schifffahrten auf der landschaftlich unverwechselbaren Strecke zwischen Schaffhausen und dem Untersee.

**Weitere Informationen:**  
[www.bachfest.ch](http://www.bachfest.ch)



# JAZZCLUB SINGEN

www.jazzclub-singen.de

## PROGRAMMVORSCHAU 2026

### JANNING TRUMANN

Deutscher Jazzpreis 2024 –  
Blechbläser des Jahres  
Posaune / Saxen / Bass / Drums  
Fr. 20. Febr.

### JAMES BRANDON LEWIS TRIO

Tenorsax / E-Bass / Drums  
Mi. 4. März

### RACHEL ECKROTH TRIO „Vines“

Piano & Vocals / Bass / Drums  
Do. 19. März

### JAKOB BÄNSCH QUINTETT

Deutscher Jazzpreis 2024 –  
Debütalbum des Jahres  
Trompete & Flügelhorn / Gitarre /  
Piano / Bass / Drums  
Mi. 1. April

### RALPH ALESSI & Escalation Quartet

Live from Downtown New York  
Trumpet / Piano / Bass / Drums  
Do. 16. April

### LUKAS KRANZELBINDER'S „Shake Stew“

Bass / Altosax / Tenorsax & Flute /  
Trumpet / Bass / Drums / Drums  
Fr. 1. Mai

### DANIEL ERDMANN'S SEXTETT „Thérapie de Couple“

Tenorsax / Clarinet / Violin / Cello /  
Bass / Drums  
Do. 28. Mai

### JOEL FRAHM TRIO

Live from Downtown New York  
Tenorsax / Bass / Drums  
Do. 4. Juni

### JAN KLARE SEXTETT

Great Jazz Made in Germany  
Sax / Klarinette / Posaune / Cello /  
Bass / Drums  
Fr. 19. Juni

### PHILIPP SCHIEPEK / LORENZ WIDAUER QUARTETT

Gitarre / Trompete / Bass / Schlagzeug  
Mi. 8. Juli

### CHRISTOPH GRAB'S „Root Area“ feat. Nicole Johänntgen

Jazz made in Switzerland – Soul Jazz  
at its best  
Tenorsax / Alt- & Sopransax / Ham-  
mond B3 Orgel / Drums  
Do. 27. Aug.

### JULIA HÜLSMANN OKTETT

„Songs for Double Trio and Three  
Voices“ Great European Jazz  
Piano / Drums / Bass / Violine /  
Violoncello / 3x Stimme  
Fr. 11. Sept.

### ANDROMEDA MEGA EXPRESS ORCHESTRA

Deutscher Jazzpreis 2021 & 2024 –  
Großensemble / Live-Act des Jahres  
2025  
Large Ensemble  
Do. 24. Sept.

### LUCIANO BIONDINI / MICHEL GODARD / LUCAS NIGGLI

Jazz made in Europe – The Art of  
the Trio  
Akkordeon / Tuba & Serpent & Bass /  
Drums & Percussion  
Fr. 9. Okt.

### NITAI HERSHKOVITZ TRIO

Preis der Deutschen Schallplattenkritik  
– Album des Jahres 2024  
Piano / Bass / Drums  
Mi. 21. Okt.

### LUCIAN BAN „Elevation“ Quartet

Live from Downtown New York  
Piano / Tenorsax / Bass / Drums  
Di. 10. oder Mi. 11. oder Do. 12. Nov.

### DANIEL ERDMANN'S „Organic Soulfood“

Great European Jazz  
Tenor & Sopransax / Hammond B3  
Orgel / Drums  
Do. 26. oder Fr. 27. Nov.

### MYRA MAUD QUARTETT – A Tribute to Nina Simone

Außergewöhnliche Sängerin  
Gesang / Piano / Bass / Drums  
Do. 10. Dez.

### MAIK KRAHL QUARTETT – „The Magic of Consistency“

Great Young German Jazz  
Trompete / Sax / Bass / Drums  
Fr. 18. Dez.

#### Reservierung:

karten@jazzclub-singen.de

#### Spielort:

Kulturzentrum GEMS  
Mühlenstr. 13, Singen  
Beginn: 20:30 Uhr

#### Vorverkauf:

• Buchhandlung LeseFutter Singen  
• Kulturzentrum GEMS

#### Eintrittspreis:

für Schüler / Lehrlinge &  
Studenten: € 10,-

ALLE KONZERTE IM KULTURZENTRUM GEMS



Sophia, © Phil Hessler



Anna Grey, © Tommy White

## Sophia

„Durch die Blume“  
Open Air 2026

Samstag, 11. Juli 2026, 20.00 Uhr  
Zeltfestival Honberg-Sommer, Tuttlingen

Mit neuer Musik, berührenden Texten und der Stimme einer ganzen Generation, zählt Sophia inzwischen zu den spannendsten Künstlerinnen der deutschsprachigen Popmusik – authentisch, gefühlvoll, mit emotionaler Tiefe. Sophia gelingt es, komplexe Gefühle in Musik zu verwandeln – ehrlich, berührend und nahbar. Die charismatische Singer-/Songwriterin aus Wetter (Ruhr) ist längst mehr als ein Geheimtipp: ihre „Roségold Tour“ 2024 war nahezu ausverkauft und ihre Songs wie „Schmetterling“, „So viel schöner“ oder „An alle da draußen“ überzeugten. Ihre „Durch die Blume“ Tournee 2026 steht ganz im Zeichen von Aufbruch, Emotion und Weiterentwicklung – sowohl musikalisch als auch persönlich.

## Anna Grey

„Sommer 2026“

Montag, 20. Juli 2026, 20.00 Uhr  
Zeltfestival Honberg-Sommer, Tuttlingen

Zuletzt eröffnete sie als Support die Tourneen von Leony und die großen Arena-Tourneen von Kontra K.. Jetzt erobert Anna Grey die Live- und Festival-Bühnen über die Grenzen des Landes hinaus selbst als Headlinerin! Anna zeigt in ihrer Musik und den tiefgründigen Texten Stärke und Verletzlichkeit. Eigene Erfahrungen verarbeitet die Künstlerin in emotionalem, ehrlichem Pop und gibt den Songs mit einem Hauch von Provokation ihre Individualität. Mühelos trifft sie dabei textlich den richtigen Ton ihrer Generation. Songs wie „Glücklich ohne Dich“, „Behalt` deine Tränen“ oder „Chat GPT“ werden millionenfach gestreamt und machen deutlich, welche beachtliche Fanbase Anna Grey mit ihrer Musik zwischenzeitlich erreicht.

#### Tuttlinger Hallen

Am Europaplatz

78532 Tuttlingen

Telefon-Hotline 07461 96627300

[www.honbergsommer.de](http://www.honbergsommer.de)

# BREGENZER

BREGENZER  
FESTSPIELE

22.7. – 23.8.2026

Giuseppe  
Verdi

Seebühne

# La traviata

CASINOS AUSTRIA  
Das Erlebnis.

HYPOTHEK  
VORARLBERG

illwerke **lvkw**



# FESTSPIELE



01



02

# Gärtnern ohne Torf mit Erfolg

## Tipps für Pflanzenfreunde: Torffrei gärtnern, aber richtig

(DJD). Es geht sehr gut auch ohne Torf: Wer sich beim Pflanzen im eigenen Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon bewusst für torffreie Erden entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt von Moorböden. Der Hintergrund: Moore zählen zu den wichtigsten Kohlenstoffspeichern der Erde. Obwohl sie nur einen kleinen Teil der Landfläche ausmachen, speichern sie mehr Kohlenstoff als jedes andere Ökosystem. Wird Torf abgebaut und in Blumenerden genutzt, wird der über Jahrtausende gebundene Kohlenstoff als CO<sub>2</sub> mit der Zeit freigesetzt. Weniger Torf in Blumenerden trägt somit zum Erhalt von Moorböden bei. Der Umstieg ist unkompliziert, torffreies Gärtnern ist praxistauglich, wenn Pflanzenfreunde dabei einige grundlegende Tipps beachten.

### Bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“

Diesem wichtigen Thema widmet sich die bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“ (BATG) vom **13. bis 22. März 2026**. Bereits zum dritten Mal ruft das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner in ganz Deutschland dazu auf, beim Start in die neue Gartensaison auf torffreie Erde umzusteigen. Getragen wird die Aktionswoche von einer breiten Allianz aus Substratherstellern, Handel, Verbänden, Umwelt- und Naturschutzorganisationen, Institutionen sowie wissenschaftlichen Projekten. Die Beteiligten rufen dazu auf, beim Kauf von Blumenerde genau hinzusehen. Verlässliche Orientierung bieten Hinweise wie „torffrei“ oder „ohne Torf“ auf der Verpackung sowie Umweltzeichen wie der Blaue Engel, der ausschließlich vollständig torffreie Produkte kennzeichnet, oder Horticert für eine nachhaltige Produktion der eingesetzten Torfersatzstoffe. Bezeichnungen wie „torf reduziert“ oder „torfarm“ sind dagegen nicht eindeutig geregelt und können weiterhin hohe Torfanteile von bis zu 70 Prozent bedeuten.

### Praxisnahe Tipps für den Umstieg

Torffreie Erden unterscheiden sich in ihrer Anwendung von klassischen torfhaltigen Substraten. Sie speichern Wasser weniger gut und sind mikrobiell aktiver. Das erfordert kleine Anpassungen, bringt aber bei richtiger Anwendung ebenso gute Ergebnisse. Zu den wichtigsten Empfehlungen gehören: Pflanzen vor dem Einsetzen gut wässern, häufiger, aber in kleineren Mengen gießen, regelmäßig und bedarfsgerecht düngen und angebrochene Erde zeitnah verbrauchen. Für nahezu jedes Pflanzvorhaben gibt es inzwischen passende torffreie Substrate. Weitere Tipps sowie eine Produktdatenbank sind etwa auf [www.torffrei.info](http://www.torffrei.info) zu finden.

01: Beim Umstieg auf torffreie Erde hilft auch die Beratung im Gartenmarkt. Verlässliche Orientierung bieten Hinweise wie „torffrei“ oder „ohne Torf“ auf der Verpackung sowie Umweltzeichen wie der Blaue Engel, der ausschließlich vollständig torffreie Produkte kennzeichnet.  
Foto: DJD/FNR/Dario Ronge

02: Gärtnern ohne Torf – aber richtig! Die Bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“ 2026 vermittelt Tipps und Informationen an Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner zum richtigen Umgang mit torffreier Erde.  
Foto: DJD/FNR/Dario Ronge



Fotos: S. Kramer

## Sonntag, 22. März 2026 mit verkaufsoffenem Sonntag

Der 26. Engener Ostermarkt findet in diesem Jahr am Sonntag, 22. März 2026 von 11 bis 18 Uhr in der Engener Altstadt und im „Alten Stadtgarten“ statt. Der Schwerpunkt des Ostermarktes liegt im Kunsthandwerkerbereich. Über 160 Teilnehmer werden in der historischen Altstadt erwartet. Österliche Dekorationsartikel und Blumenfloristik, aber auch der Keramikbereich ist wieder vertreten. Darüber hinaus werden Schmuck-, Metall-, Glas- und Holzarbeiten angeboten.

Auch für die kleinen Besucher ist ein vielfältiges Kinderprogramm geboten: Das Angebot reicht von Zauberer, Kinderschminken, Mal- und Bastelaktionen bis hin zu vielen weiteren Aktionen an den Ständen, in der Stadtbibliothek und im Rathaus. In diesem Jahr besucht die Kinder auch zum ersten Mal der Engener Osterhase.

Die traditionelle Osterausstellung der Engener Schulen und Kindergärten wird im Rathaus gezeigt. Bei Gewinnspielen in der Sammlungsgasse und im Rathaus gibt es tolle Preise zu gewinnen! Zudem ist die gesamte Altstadt österliche dekoriert. Die Engener Einzelhändler laden beim verkaufsoffenen Sonntag von 12 Uhr bis 17 Uhr in ihre Geschäfte ein. Ein buntes Angebot an Speisen und Getränken im Marktbereich rundet das Angebot ab. Weitere Informationen unter [www.engen.de](http://www.engen.de).

**daniela buhl**  
taschen . accessoires . koffer

Hauptstraße 25-27 • 78234 Engen • Tel. 07733/8801

# ENGEN

Schau mal an!



## 26. ENGENER OSTERMARKT

SONNTAG, 22. März 2026, 11-18 UHR, ALTSTADT ENGEN

KUNSTHANDWERKERMARKT, KINDERPROGRAMM,  
VERKAUFSOFFENER SONNTAG 12-17 UHR



01



02

## Feine Unterschiede mit großer Wirkung Mineralwasser als individueller Geschmacksbegleiter

(akz-o) Natürliches Mineralwasser ist mehr als ein Durstlöscher. Das passende Mineralwasser kann Speisen und Getränke auf ein neues Niveau heben. Was viele nicht wissen: Der Geschmack variiert je nach Herkunft ganz erheblich. „Die Gesteinsschichten, durch die das Wasser über Jahrzehnte sickert, hinterlassen ihre geschmackliche Signatur“, erklärt Markus Ernst, geprüfter Mineralwassersommelier. „Und dank dieser Unterschiede kann Mineralwasser vielfältig kombiniert werden.“

### Von salzig über herb bis sanft-süßlich

Mineralwasser kann eine überraschend große Bandbreite aufweisen. Maßgeblich dafür ist die sogenannte Mineralisierung: Also die Menge und Art gelöster Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Natrium. Je höher die Mineralisierung, desto intensiver der Geschmack.

### Tipps für den Alltag

- Leicht mineralisiertes Wasser (unter 500 mg/l): ideal für zwischendurch oder zu leichten Gerichten wie Salat oder Fisch
- Stark mineralisiertes Wasser (über 1.000 mg/l): passt hervorragend zu würzigen Speisen, Fleischgerichten oder als Begleiter bei der Weinprobe
- Mit Kohlensäure: reinigt den Gaumen und bringt Aromen besser zur Geltung
- Ohne Kohlensäure: milder, besonders gut für empfindliche Mägen und zarte Fruchtsäfte

### Mineralwasser trifft Fruchtsaft

Immer mehr Menschen mischen Mineralwasser mit Fruchtsäften. Hier entfaltet sich eine neue Genusswelt. „Ein stilles Wasser mit feiner Mineralisierung macht naturtrüben Apfelsaft samtig weich“, so Markus Ernst. „Ein sprudelndes Wasser hingegen betont die Säure und bringt Frische.“ Je nach Mineralisierung und Kohlensäuregehalt lassen sich dabei ganz unterschiedliche Kreationen erzeugen. Mineralwasser mit höherer Mineralisierung, wie z. B. einem hohen Hydrogencarbonatgehalt, können eine Schorle vollmundiger und weniger säuerlich machen.

### Rezeptidee: Apfel-Zimt-Schorle

Gerade in der kühleren Jahreszeit bietet sich eine besondere Kombination an: spritziges Mineralwasser ([www.mineralwasser.com/genuss-rezepte](http://www.mineralwasser.com/genuss-rezepte)), naturtrüber Apfelsaft und eine Prise Zimt. So entsteht ein erfrischendes, aber zugleich wärmend-aromatisches Getränk, das hervorragend zu herblichen und winterlichen Mahlzeiten passt. „Man sollte Mineralwasser nicht nur als Ergänzung betrachten, sondern als aktiven Bestandteil eines gelungenen Geschmackserlebnisses. Probieren Sie verschiedene Sorten bewusst und lassen Sie sich überraschen“, empfiehlt Sommelier Ernst. „So finden Sie für jede Situation Ihr passendes Mineralwasser.“

01: Foto: pexels.com/VDM/akz-o

02: Pfirsich-Zitronen-Limonade  
Foto: VDM/akz-o

☆☆☆

# Hotel Krone

RIELASINGEN · SEIT 1899

**Das Haus mit Tradition und persönlicher Note**

Genießen Sie jetzt Badische  
**Wildspezialitäten**  
immer frisch für Sie zubereitet!



A. Gnädinger · Hauptstraße 3 · 78239 Rielasingen  
Tel.: +49 7731 8785-0 · [www.kroneonline.de](http://www.kroneonline.de)

## Ristorante La Pasta

Seit 36 Jahren in Singen

Bald ist Bärlauchzeit! Volles Programm:  
Nudeln, Pizza, Fleisch, Risotto, Hausgemachte Ravioli  
(Seit 2011 im ehemaligen Gasthaus Sternen)

Schwarzwaldstr. 6, [info@lapasta-singen.de](mailto:info@lapasta-singen.de), Tel. 07731-66362

Donnerstag Ruhetag, Fr. u. Mo. nur abends geöffnet

## Landgasthof „Zur Post“

Eine gute Adresse in Heiligenberg-Betenbrunn

Im 17. Jahrhundert war der jetzige Landgasthof ein Teil des Klosters von Betenbrunn und wurde später von einem Vorfahren der Familie Müller erworben. Der Großvater Leo Müller, der die Landwirtschaft betrieb, eröffnete 1954 darin eine kleine Vesperstube, die seine Tochter Martha mit ihrem Mann Josef Reize weiterführte. 1991 modernisierte und vergrößerte man die Vesperstube zu dem jetzigen gemütlichen Landgasthof und übergab ihn dann an die 3. Generation Luzia und Heinrich Fröman. Dazu kam 1999 das Schulhaus von Betenbrunn in direkter Nachbarschaft. Es wurde zu einem komfortablen Gästehaus umgebaut. Die gut bürgerliche Küche bietet Wildspezialitäten, frische Fischgerichte und die originellen Hergottsbscheißerle (Maultaschen).




Müller erworben. Der Großvater Leo Müller, der die Landwirtschaft betrieb, eröffnete 1954 darin eine kleine Vesperstube, die seine Tochter Martha mit ihrem Mann Josef Reize weiterführte. 1991 modernisierte und vergrößerte man die Vesperstube zu dem jetzigen gemütlichen Landgasthof und übergab ihn dann an die 3. Generation Luzia und Heinrich Fröman. Dazu kam 1999 das Schulhaus von Betenbrunn in direkter Nachbarschaft. Es wurde zu einem komfortablen Gästehaus umgebaut. Die gut bürgerliche Küche bietet Wildspezialitäten, frische Fischgerichte und die originellen Hergottsbscheißerle (Maultaschen).

### Landgasthof Zur Post

Wallfahrtsort Betenbrunn  
88633 Heiligenberg  
Tel. 0 75 54 / 9 98 80  
[www.landgasthof-neue-post.de](http://www.landgasthof-neue-post.de)

Auf Ihr Kommen freuen  
sich Familien Fröman und  
Reize mit Belegschaft

Verweilen und genießen Sie  
abseits vom Alltagsstress  
unsere ruhige und sonnige  
Gartenterrasse



## Kretzer

*...lächelt den Durst*

**Getränkemarkt Kretzer**  
Obertorstraße 21 · 88662 Überlingen

**Getränkevertrieb Deisendorf**  
Kirchgasse 12 · 88662 Üb.-Deisendorf  
Tel. 07551/5201 · Fax 07551/68870  
[www.kretzer-getraenke.de](http://www.kretzer-getraenke.de)  
[info@kretzer-getraenke.de](mailto:info@kretzer-getraenke.de)

## Aach Pavillon | Restaurant & Café

Griechische - Deutsche Spezialitäten

Unser Bestreben ist es, hier in Singen, die griechische Esskultur aus der guten alten Zeit wieder aufleben zu lassen.

**Öffnungszeiten:**  
Mo, Do, Fr & Sa: 11:30 - 15:00 & 17:00 - 23:00 Uhr  
Mi: 17:00 - 23:00 | So: 11:30 - 15:00 & 17:00 - 22:00 Uhr  
Dienstag: Ruhetag

**Warme Küche:**  
Mo, Do, Fr & Sa: 11:30 - 14:00 & 17:00 - 21:00 Uhr  
Mi: 17:00 - 21:00 | So: 11:30 - 14:00 & 17:00 - 20:00 Uhr

Schaffhauser Str. 35 · Singen (Hohentwiel) T: 07731 7952210  
eMail: [aach.pavillon@gmail.com](mailto:aach.pavillon@gmail.com) · [www.aach-pavillon-restaurant.de](http://www.aach-pavillon-restaurant.de)



01



02

## Sinnesrausch im Blütenmeer Am Bodensee wird der Frühling zum Hochgenuss

(DJD). Nach den grauen Wintermonaten sehnen viele Menschen den Frühling herbei. Abkürzen lässt sich das Warten in Regionen, in denen der Frühling besonders früh Einzug hält. Der Bodensee gehört dazu: Das milde Klima verwandelt die Obstplantagen zwischen Lindau und Bodman in weiß-rosa Blütenmeere und lädt zum Draußensein und Genießen ein. Die warme Frühlingssonne lässt regionale Köstlichkeiten wie Spargel gedeihen und aktiviert Wanderer und Radfahrer. Sehen, schmecken, spüren und riechen – von Mitte März bis Mitte Juni lassen sich die erwachende Natur sowie kulinarische und kulturelle Kostproben mit allen Sinnen genießen. Ein Highlight im Frühling 2026: Die Marienschlucht, seit über zehn Jahren wegen eines Erdbebens gesperrt, ist ab dem 28. März über einen spektakulären Panoramasteg wieder begehbar. Zeitgleich nimmt die Kursschiffahrt ihren Betrieb auf, sodass die Anreise auch über den Wasserweg möglich ist.

### Blütenwege und Aussichtspunkte

Einen Sinnesrausch an Düften und Farben bieten auch Frühlingswanderungen wie die auf dem Blütenweg von Ludwigshafen nach Sipplingen. Die rund acht Kilometer lange Route führt ohne nennenswerte Steigungen durch eine Steiluferlandschaft mitten hinein ins Blütenmeer mit über 6.000 Kirsch- und mindestens ebenso vielen weiteren Obstgehölzen. Auf schattigen Waldwegen gelangt man auf den Stätelberg und weiter zum Haldenhof, wo sich Panoramablicke auf den Bodensee und die noch weißen Gipfel der Alpenkette eröffnen.

Aktive und kulinarische Genüsse lassen sich auch bei Veranstaltungen wie dem „Weinsüden Pop-up“ am 9. Mai auf der Wilhelmshöhe bei Hagnau oder dem Obst- und Weinwanderwegfest am 10. Mai zwischen Hagnau und Frenkenbach verbinden. Hier wie dort laden die heimischen Winzer ein, die Vielfalt ihrer Tropfen zu entdecken. Unter [www.fruehling-bodensee.de](http://www.fruehling-bodensee.de) gibt es alle Frühlingsangebote und -veranstaltungen sowie Tipps für genussvolle Aktivitäten am und auf dem Wasser. Wer wissen will, wie schön die Apfelbäume aussehen, ist mit einem Klick auf das Blütenbarometer immer auf dem aktuellen Stand.

### Heimischen Fisch neu entdecken

Ein willkommener Anlass für einen Frühlingsbesuch am Bodensee sind neben Spargel und Wein auch die regionalen Fischspezialitäten. Unter den rund 30 im See beheimateten Arten erfreut sich neben Brachse, Karpfen und Wels vor allem das Rotaugen immer größerer Beliebtheit. Während der Rotaugen-Wochen vom 21. März bis 6. April laden zahlreiche Restaurants und Fischereibetriebe dazu ein, den heimischen Fisch neu zu entdecken – frisch gefangen und kreativ zubereitet. Mit seinem milden Geschmack und seiner guten Ökobilanz zeigt das Rotaugen, wie genussvoll Regionalität sein kann.

01: Frühlingswandern mit Blick auf den Bodensee und mitten durchs Blütenmeer.  
Foto: DJD/Echt Bodensee/AG SeeGang/Ehmann & Ehmann Werbeagentur

02: Der Frühling zeigt sich am Bodensee von seiner genussvollen Seite.  
Foto: DJD/Echt Bodensee/Frederick Sams



Fotos: DJD/Rodenstock



## Wer gut sieht, lernt besser Wie sich Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und behandeln lässt

(DJD). Schon Grundschulkindern verbringen heute viele Stunden mit Lesen, Schreiben und digitalen Medien. Tafel, Tablet und Hausaufgaben fordern die Augen stark – oft auf kurze Distanz. Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind alles scharf sieht? Und was kann man bei Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit tun?

1. Kurzsichtigkeit erkennen: Bei Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, können Kinder Objekte im Nahbereich scharf sehen, doch solche in der Ferne nur unscharf erkennen. Anzeichen dafür sind Schwierigkeiten beim Lesen von

Texten an der Tafel, das Zusammenkneifen der Augen beim Fokussieren auf entfernte Objekte oder häufige Beschwerden über Kopfschmerzen.

2. Kurzsichtigkeit korrigieren: Spezielle Brillengläser für Kurzsichtigkeit wie die MyCon Gläser von Rodenstock wirken dem Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entgegen. Das beugt Augenkrankheiten vor. Hegen Eltern einen Verdacht, können sie die Sehkraft ihres Kindes einfach bei einem Augenarzt oder Optiker prüfen lassen.

## Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee Seit 30 Jahren ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie



### Alternative Therapien zur Behandlung von Augenleiden wie:

- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Augenthrombose
- Augenembolie
- Retinitis pigmentosa
- Trockene Augen
- Uveitis

und andere Augenleiden.



AUGEN  
NATURHEILPRAXIS  
ZIER

Robert-Koch-Straße 15  
78464 Konstanz  
info@augen-akupunktur.de  
www.augenakupunktur-zier.com  
Tel. +49 (0) 7531/363 05 74



# Jetzt stressfrei abnehmen!

JETZT  
**TESTEN\***  
FÜR NUR  
**€ 19,-\***  
STATT € 89,-

- **SCHLANK IM LIEGEN?**  
Skinny-Lift Behandlung
- **TRAUMFIGUR**  
20 Min. EMS-Training
- **FETTVERBRENNUNG IM INNOVATIVEN**  
Abnehm-Zirkel
- **STOFFWECHSEL ANREGEN**  
Lymphdrainage

**Testtermin sichern: 07731 - 51659**

\*Gilt nur im Oktober. Nur 1x pro Person einlösbar.

**RIELASINGEN // RUDOLF-DIESEL-STRASSE 5-9 // WWW.FITWELLPARK.DE**



Foto: Bodensee-Therme



Foto: Chris Eltjes

## Sauna-Event: Der Valentinstag im Zeichen der Zweisamkeit

Am **14. Februar** dürfen Sie sich auf besondere Momente, entspannte Stunden und kleine Überraschungen freuen – perfekt für einen Wohlfühltag zu zweit. Ob romantischer Aufguss, kulinarischer Genuss oder einfach eine gemeinsame Auszeit: wir bereiten etwas Schönes für Sie vor. Buchen Sie sich Ihr Valentinstag-Menü und genießen Sie während Ihrem gesamten Aufenthalt kulinarische Vielfalt, die Herzen höherschlagen lässt.

**Bodensee-Therme Überlingen**, Bahnhofstr. 27, Telefon +49 7551 301990, rezeption@bodensee-therme.de, www.bodensee-therme.de

## Ein Paradies für Genießer: Der Naturgarten Kaiserstuhl

Weithin sichtbar, eingebettet in die Rheinebene, zwischen Schwarzwald und Vogesen, liegen Kaiserstuhl und Tuniberg. Die einmalige Vulkan- und Lösslandschaft mit ihren idyllischen Winzerdörfern und malerischen Rebterrassen lädt auf 400km Wanderwegen und 190km Radwegen zu einmaligen Erlebnissen ein. Sie alle weisen den Weg zu Smaragdeidechen, wilden Orchideen, Lösshohlgassen, seltenen Vogelarten und vielen weiteren Naturschätzen, die zum Teil einzigartig in Deutschland sind. Auch für Genießer ist neben den zahlreichen Weinbaubetrieben von der Besenwirtschaft, über die gutbürgerliche Küche bis hin zur Sternegastronomie etwas dabei. Weinproben, Kellerführungen und Weinbergsrundfahrten finden fast das ganze Jahr statt. Wer den Kaiserstuhl besucht, spürt, wie eng Natur und Weinbau miteinander verbunden sind.

Besondere Höhepunkte sind die Weinfeste von Mai bis November, wenn ganze Dörfer zu Treffpunkten für Genießer werden – mit Zwiebelkuchen, Musik und Lebensfreude pur. [www.naturgarten-kaiserstuhl.de](http://www.naturgarten-kaiserstuhl.de)

**Stark durch die kalte Jahreszeit mit der Unterstützung von**

**Vitamin D3 + K2  
Vitamin C  
Magnesium**

**Für Balance, Abwehr und Wohlfühl**

**100 Jahre Rimmel**  
Reform & Kristallhaus

78224 Singen | Thurgauerstr. 12d | Tel. 07731/62606  
rimmele-reform.undkristallhaus

Total vernarrt ...

Der Ausflugs-tipp für Gruppen

[www.narrenschopf.de](http://www.narrenschopf.de)

Luisenstraße 41  
78073 Bad Dürkheim  
Tel. 07726 64 92  
info@narrenschopf.de

**museum narrenschopf**

Die Heimat der schwäbisch-alemannischen Fastnacht

**Akustikgitarren aus dem Fachgeschäft**

**DER GITARRENLADEN**  
manufaktur & Fachgeschäft

Andreas Dill  
Gitarrenbaumeister  
Waldseerstr. 9  
88250 Weingarten

[www.der-gitarrenladen.de](http://www.der-gitarrenladen.de)



Fotos: Hochschwarzwald Tourismus GmbH

## Sonne tanken im Hochschwarzwald

In der kalten Jahreszeit hält die Ferienregion Hochschwarzwald ein vielseitiges Wintervergnügen bereit: Skifahrern verspricht das Gebiet rund um den 1493 Meter hohen Feldberg Pistenspaß für Groß und Klein. Für Langläufer stehen im Hochschwarzwald mehr als 140 bestens präparierte Loipen zur Verfügung, für Familien zahlreiche Rodelstrecken. Wer es ruhiger angehen und Körper und Seele etwas Gutes tun möchte, kann ausgedehnte Spaziergänge auf präparierten Premium-Winterwan-

derwegen oder auf ausgeschilderten Schneeschuhtrails unternehmen. Besonders eindrucksvolle Ausblicke gewähren diese bei Inversionswetterlage: Dann liegen die Täler unter einer kalten Nebeldecke, während auf den Höhen milde Temperaturen und ein wolkenloser Himmel locken, der Fernsicht bis zu den Alpen ermöglicht. Mehr Informationen unter: [www.hochschwarzwald.de/winter](http://www.hochschwarzwald.de/winter)

# SKIMUSEUM HINTERZARTEN

Schwarzwälder Wintersportgeschichte erleben

Öffnungszeiten:  
Di, Mi & Fr: 14-17 Uhr • Sa, So & Feiertag: 12-17 Uhr  
Jeden 2. + 4. Samstag im Monat: Offene Führung

Erlenbrucker Str. 35,  
79856 Hinterzarten  
07652 / 982192



Schwarzwälder Skimuseum  
Hinterzarten

## VR-SKISPRUNG Erlebnis

Anlauf nehmen, die Sprungschanze  
hinabgleiten, abspringen und in die  
Luft abheben.

Treten Sie virtuell in die Welt der  
Skispringer.

Eintritt: Erwachsene 5 €, Kinder 3 €  
Erlebnisdauer: 2 Sprünge à 3 Minuten

[info@schwarzwaelder-skimuseum.de](mailto:info@schwarzwaelder-skimuseum.de)  
07652 9197-21

[www.schwarzwaelder-skimuseum.de](http://www.schwarzwaelder-skimuseum.de)





Fotos: DJD/compass private pflegeberatung

## Der Pflegegrad ist bewilligt – wie geht es nun weiter?

(DJD). Es ist geschafft: Nach Antragstellung und Begutachtungstermin ist der Bescheid über den Pflegegrad endlich da, und es stehen Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Aber wie geht es jetzt weiter? „Als erstes sollte man klären, an welchen Stellen der größte Hilfebedarf besteht“, rät Constanze Weinert, Beraterin bei der compass Pflegeberatung. „Helfen kann dabei das Pflegeprotokoll, das man für die Begutachtung geführt hat. Auch im Gutachten selbst steht, wo die Selbstständigkeit besonders eingeschränkt ist. In diesen Bereichen sollte man ansetzen.“ Das beginnt mit einfachen Maßnahmen, wie in der Küche den Kühlschrank höher zu stellen, um das Bücken zu ersparen, oder im Haus das Schlafzimmer nach unten zu verlegen.

Schon ab Pflegegrad 1 steht außerdem der Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat zur Verfügung, der zum Beispiel für Hilfe im Haushalt, Alltagsbegleitung oder Gruppenangebote eingesetzt werden kann. Auch zu Umbauten in der Wohnung – etwa für eine bodengleiche Dusche – zahlt die Pflegeversicherung einen Zuschuss. Ab Pflegegrad 2 gibt es dann Pflegegeld für die häusliche Pflege oder die Pflegesachleistung für einen Pflegedienst, außerdem weitere Leistungen wie Tages- und Nachtpflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) finden sich Anbieter in der eigenen Region. Wie man die verschiedenen Leistungen für die eigenen Bedürfnisse am besten nutzen kann, lässt sich mit fachlichem Rat im Rahmen einer Pflegeberatung klären – unabhängige, neutrale und kostenfreie Beratung bietet etwa compass unter der Service-Nummer 0800 - 101 88 00.

Neben praktischen Hilfen sollte auch auf das Aufrechterhalten sozialer Kontakte geachtet werden. „Dieser Punkt ist für das gesamte Wohlbefinden sehr wichtig“, betont Weinert. Deshalb möglichst nie ganz alleine pflegen, sondern weitere Angehörige einbinden, Freunde und Bekannte informieren und bei Kontakten unterstützen. „So ermöglicht vielleicht ein Rollator, das Haus wieder zu verlassen und spazieren zu gehen oder Nachbarn zu treffen, ein Hörgerät kann Telefonate erleichtern“, erklärt die Fachfrau. Nicht zuletzt sei auch Vorsorge wichtig: „In einen Notfallpass kann man Krankheiten und Kontaktpersonen eintragen sowie auf bestehende Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten hinweisen. Auch für den Pflegenden ist so ein Notfallpass sinnvoll, damit pflegebedürftige Angehörige nicht unversorgt bleiben, falls einmal etwas passiert.“



„Der VdK ist da, wenn ich Hilfe brauche.“

## Ihre Physiotherapie-Praxis für Krankengymnastik und Massage auch Hausbesuche

Physiotherapie-Praxis  
**Detlef Vetter**

Stockacherstraße 2, 78357 Zoznegg-Mühlingen  
Tel: 07775 - 2099 837, Mobil: 0172 77 85 369



Tel. 07775 - 2099 837 • [www.vetter-physio.de](http://www.vetter-physio.de)

**Wir suchen für unser Team noch Mitarbeiter!**

## Kompetent beraten im Sozialrecht.

Kleiner Beitrag,  
großer Gewinn!

Wir stehen Ihnen in allen Fragen zum Sozialrecht zur Seite. Im Streitfall setzen sich erfahrene Juristen für Sie ein.

VdK Sozialrechtsschutz gGmbH  
Bleichwiesenstr. 1/1 | 78315 Radolfzell

Telefon: 07732 92 36-0

Fax: 07732 92 36-20

[srg-radolfzell@vdk.de](mailto:srg-radolfzell@vdk.de)

[www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de)

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BADEN-WÜRTTEMBERG



Öffnungszeiten:  
Di.-Fr. 10-12 und 14-18 Uhr,  
Sa. 10-14 Uhr  
oder nach Vereinbarung!  
Montag geschlossen.



# EINLADUNG

Testen Sie rückenfreundliche Massage- und Relaxesessel, Sofas, Arbeitsstühle für Home-Office und das Bettsystem. Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen! Profitieren Sie von unserer Erfahrung!

**Ergonomisch gedacht, für Sie gemacht.**



**Jeder Sessel ein Unikat! Weil Ihr Rücken mehr verdient!**



**...rückenfreundliche Möbel  
im Sudturm**

Studien zeigen, dass zu wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung und einseitige Belastung Ursache für Rückenschmerzen sind. Eine falsche Haltung beim Sitzen oder Liegen, kann vorhandene Rückenprobleme verstärken.

Relaxesessel, Sofas oder Stühle und auch das Bettsystem sollen den Rücken unterstützen, damit die Bandscheiben entlasten können. Das ist Voraussetzung für Regeneration von Körper und Geist. „Jeder Körper ist anders, die Beschwerden sind vielfältig, umso wichtiger ist die richtige Beratung beim Möbelkauf“, sagt Susanne Müller-Magro, die für die Produktauswahl verantwortlich ist.

Home-Office und mobiles Arbeiten haben in den letzten Monaten zu reichlich Rückenbeschwerden bei den Betroffenen geführt. Grund: der heimische Arbeitsplatz ist nicht ergonomisch ausgestattet.



Hier kann eine Beratung beim Fachmann die Lösung sein. Kompetente, persönliche Beratung mit Freude - das erwartet den Interessenten in den großzügigen, luftigen Räumlichkeiten im Erdgeschoß des Sudturms in Gottmadingen. Gerade in diesen Zeiten ist eine Investition in Gesundheit und Wohlbefühl der richtige Ansatz! Auf Wunsch wird ein Termin mit Aufmaß, Farb- und Ergonomie Beratung vor Ort angeboten.

Die schönen, historischen Räumlichkeiten mit Fabrik-Ambiente sind wie gemacht für die besondere Möbelausstellung. Das rückenfreundliche Möbelhaus ist täglich außer Montag von 10 bis 12 und 14 bis 18 Uhr sowie Samstag 10-14 Uhr geöffnet! Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin!



Foto: DJD/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion



Foto: epr/Trex Company

## Naturtöne wie Braun bringen Wärme und Ruhe ins Zuhause

(DJD). Warme Natur- und Brauntöne prägen die Wohntrends 2026. Sie schaffen ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit und lassen sich einfach mit Materialien wie Holz, Leinen oder Keramik kombinieren. Im Mittelpunkt steht zum Beispiel die neue Schöner Wohnen-Trendfarbe des Jahres namens „Macchiato“. Der Ton liegt zwischen Beige und gedämpftem Braun und erinnert an einen cremigen Milchkaffee. Somit passt die Trendfarbe zu skandinavischen Einrichtungen ebenso wie zu modernen oder klassischen Wohnräumen. „Brauntöne sind 2026 in der Raumgestaltung besonders angesagt, weil sie Wärme und Natürlichkeit ausstrahlen“, beschreibt Interior Designerin und TV-Moderatorin Eva Brenner den Trend. Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) etwa finden sich mehr Informationen.

## Genießen statt pflegen – Jahrzehntlang frischer Holzlook

(epr) Neue Terrassendielen sind schön, doch die meisten brauchen viel Pflege und werden trotzdem viel zu schnell unansehnlich oder sogar marode. Eine Ausnahme bilden manche modernen WPC-Dielen mit Vollprofil und speziellem Schutzmantel. Auf die Transcend-Lineage-Dielen von Trex etwa gibt es bei Privatnutzung 50 Jahre Garantie, selbst gegen Flecken und Verblässen, und zur Pflege reichen Wasser und Seife oder ein Hochdruckreiniger. Ihre Oberfläche reflektiert zudem Wärmestrahlen, sodass die Dielen bei starker Sonne auch noch kühler bleiben als andere WPC-Dielen mit ähnlicher Farbe. [www.de.trex.com](http://www.de.trex.com).

**Die Wichtelmänner**



- Umzüge
- Entrümpelungen
- Einlagerungen
- Transporte
- Sperrmüllentsorgung

☎ 075 31 Michael Hornstein  
929 300 Opelstraße  
78467 Konstanz

**TOP**  
BODENBELÄGE

DIE BODENBELAGS- UND  
**PARKETT**  
SPEZIALISTEN

Otto-Hahn-Strasse 26  
78224 Singen  
T: 0 77 31 - 18 23 35  
F: 0 77 31 - 18 23 37  
[www.topbodenbelag.de](http://www.topbodenbelag.de)  
[info@top-bodenbelag.de](mailto:info@top-bodenbelag.de)

**Alles aus einer Hand**  
Aufmaß - Produktion - Montage - Service

**Deggelmann GmbH**  
Schreinerei & Fensterbau  
Tel: 07533 / 93110 Fax: 93 11 29

Wendelsbergstrasse 6  
78465 Konstanz-Dettingen

[www.deggelmann-fenster.de](http://www.deggelmann-fenster.de)  
[info@deggelmann-fenster.de](mailto:info@deggelmann-fenster.de)



**S**chreinerei  
eeberger

Wir gestalten Lebensräume  
[www.schreinerei-seeberger.de](http://www.schreinerei-seeberger.de)



Foto: Villeroy &amp; Boch/spp-o



Foto: epr/Erfurt Tapeten

## Lifestyle-Raum mit Mehrwert

(spp-o) Um das individuell passende Bad zu finden, hilft es, sich zu fragen, welcher Bad-Typ man eigentlich ist. Zu Überlegungen dieser Art rät jedenfalls die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e.V. (VDS) und beschreibt zur Orientierung verschiedene Bad-Typen. Der Wohn-Bad-Typ hält sich gerne im Badezimmer auf – gerne auch mal länger. Warum soll man es sich dann nicht auch richtig nett machen? Wohnlichkeit kann dabei repräsentativ, lifestyleig oder einfach gemütlich interpretiert werden.

Eigentlich gilt das Badezimmer als statischer Raum, der kaum Veränderungen zulässt. Layout und Raumästhetik werden durch die wasserführenden Sanitärprodukte „unverrückbar“ vorgegeben. Und dennoch: Das Bad entwickelt sich zu einem vollwertigen Zimmer, dessen Gestaltung durch den zeitaktuellen Lifestyle beeinflusst und individuell umgesetzt wird. Die Badplanung sieht dafür möglichst vielen Optionen zum Umstylen und saisonalen Dekorieren vor – etwa durch austauschbare statt fester Deko-Elemente und durch neutrale Wände und Böden, die einen gelegentlichen Anstrich, eine Foto-Wall oder einen neuen, schicken Teppich zulassen. Wer sich mutig festlegen mag, kann sich heute aber auch für originelle Fliesen oder für effektiv bedruckte Alu-Rückwände in der Dusche entscheiden. Der Wohn-Bad-Typ bevorzugt komfortable Sitzgelegenheiten zum Abhängen, Sich-Pflegen oder Musik-Hören. Vor allem aber liebt er Freiflächen zum Dekorieren, eine aufgeräumte Optik und (farblich) veränderbare Flächen als Gestaltungselemente im Bad ([www.gutesbad.de](http://www.gutesbad.de)).

## Schluss mit Langeweile: Statement statt Standard

(epr) Das Zuhause ist mehr als ein Ort zum Wohnen. Es spiegelt Persönlichkeit und Stil der Bewohner wider und schafft eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Dabei müssen längst nicht mehr nur weiße Wände den Ton angeben. Knallige Farben oder extravagante Designs verleihen Räumen Charakter und durchbrechen den cleanen Look. Ein solch starkes Gestaltungselement ist z. B. die Feature Wall. Hier wird eine Wand gezielt hervorgehoben, mit intensiven Farben, markanten Tapeten oder strukturierten Oberflächen. So erhält der Raum mehr Tiefe, Fokus oder Struktur. Reichlich Inspiration und dazu die passenden, wohngesunden Tapeten gibt's bei Wandprofi Erfurt. Das Sortiment bietet vielseitige Strukturen, feine Designs und interessante Oberflächen als Träger ausdrucksstarker Farben. Sehr prägnant zeigen sich etwa die Varianten der Strukturvliese: Sie sind robust, formstabil, kratzfest und dank Struktur-schaum auf Wasserbasis komplett PVC-frei. Auch geprägte Vliesfaser-tapeten überzeugen mit außergewöhnlichen Strukturen und sind leicht in Wandklebetechnik zu verarbeiten.

Wer bei den Farben unsicher ist, findet bei Vliesfaser Colour bereits fertig kolorierte Varianten in acht Trendtönen. Und falls sich der Geschmack ändert: Alle Erfurt-Tapeten sind mehrfach überstreichbar. Ergänzend sorgen feine Vliestapeten oder glatte Vliese auf den drei anderen Wänden für Ruhe und geben der Feature Wall so Raum zur Entfaltung. Mehr unter [www.erfurt.com](http://www.erfurt.com).

Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir:

- **WKSB-Isolierer** (als Projektleiter)
- **Blechner** (für Vorrichtung in Werkstatt und Montage)

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen.  
Email: [info@schweikart-isolierung.de](mailto:info@schweikart-isolierung.de)

**Schweikart**  
Isolierungen  
seit 1958  
Rohrisolierungen  
Brandschutzisolierungen

Schweikart Isolierungen  
Riedheimer Straße 2  
78247 Hilzingen  
Tel. 07731 - 65376+  
[www.schweikart-isolierung.de](http://www.schweikart-isolierung.de)

**GWG IMMOBILIEN**

letzte Wohnung DG  
mit See- u. Alpensicht!

Ihr Makler mit Herz und (Sach) Verstand!  
**88662 Überlingen am Bodensee**



KfW Effizienzhaus 40, Wärmepumpe mit Erdbohrung, Zentralheizung, Fußbodenheizung, Photovoltaikanlage, moderne Ausstattung und Technik, 681 m² Grundstück, kleine Wohnanlage mit nur 4 WE, mit See- und Alpensicht, Carport.

**4.0 Zi. 96 m² im DG € 794.000,- VB**

provisionsfrei für den Käufer!

Erstbezug - kurz vor der Fertigstellung!  
Bodenbeläge, Sanitäröbekte selbst aussuchen

GWG-Immobilien, Am Egental 29, 78247 Hilzingen  
Tel. 07731-865213 oder 0171-4745 686

[andrea.helmbrecht@gmx.de](mailto:andrea.helmbrecht@gmx.de)



01



02

# Wo die Ferien nach Abenteuer klingen

## Erlebniscamps für Kinder

### verbinden Natur, Gemeinschaft und Forschergeist

(DJD). Morgentau auf den Wiesen, geheimnisvolles Rascheln im Unterholz, ein Platschen am Seeufer: Ferien in der Natur eröffnen Kindern eine Welt, die sie auf dem Bildschirm in solcher Intensität niemals finden können. Hier zählt nicht, wie schnell das WLAN ist, sondern wie sich frisches Gras zwischen den Fingern und Sand unter nackten Füßen anfühlt. Eine gute Gelegenheit dafür bieten betreute Erlebniscamps. Gemeinsam mit Gleichgesinnten können die Kids Tierspuren entdecken, essbare Pflanzen sammeln oder unter freiem Sternenhimmel schlafen.

#### Zwischen Bergen und Meer

Die Bandbreite ist bunt und vielfältig. In den 27 Junior-Camps der Naturschutzorganisation World Wide Fund For Nature (WWF) beispielsweise entdecken Kinder im Alter von sieben bis 13 Jahren Berge, Wälder, Seen und Wiesen wie kleine Forschende: Sie beobachten Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum, gehen auf Spurensuche, erkunden verborgene Waldpfade oder paddeln auf Kanutouren. Bei „Kanu-Abenteuer & Biber-Safari“ etwa erleben die Teilnehmenden das Treiben am Fluss, wo die scheuen Nagetiere ihre Burgen bauen und jedes Ufer eine eigene Geschichte erzählt. Sozialpädagoge Niklas Martin, der diese Tour betreut, beschreibt den Zauber so: „Die Camps schaffen etwas Einzigartiges: Sie verbinden Wildnis-Abenteuer mit Gemeinschaft, Spiel und Nachhaltigkeit. Die Kinder erleben Natur hautnah – nicht abstrakt, sondern mit allen Sinnen. Sie gehen mit Geschichten, Erinnerungen und Erfahrungen nach Hause, die sie lange begleiten.“

#### Anfassen und ausprobieren

In weiteren Camps kommen die jungen Entdecker Wildkatze, Falke und Habicht ganz nah und begeben sich sogar in die Reviere der Wölfe. Wasserratten wiederum fühlen sich zwischen Wolken, Watt und Wellen bestens aufgehoben, während Kletterfans beim Bergabenteuer in ihrem Element sind und den Gämsen folgen können. Die Devise lautet dabei: „Anfassen, ausprobieren, staunen – statt trockener Theorie“. Erfahrene Camp-Leitungen sorgen dafür, dass Abenteuer und Sicherheit Hand in Hand gehen.

#### Wenn die Eltern mitmöchten

Neben den Angeboten für Kinder gibt es zwei Familien-Camps, in denen Eltern und Kinder Zeit finden, gemeinsam Neues auszuprobieren – ob beim Waldhütten bauen oder Fossilien suchen. Unter [camps.wwf-junior.de](https://camps.wwf-junior.de) finden sich eine Camp-Übersicht sowie Informationen zu Anmeldung, Anreise und mehr. Zwischen Lagerfeuer, Waldpfad und Wasserlauf entstehen so neue Freundschaften – und ein Gefühl dafür, wie eng echtes Abenteuer und Umweltschutz zusammengehören.

01: Für ruhige Momente bleibt in den Feriencamps zwischendurch genügend Zeit.  
Foto: DJD/WWF Deutschland/Jörg Fokuhl

02: Beim Paddeln über Flüsse und Seen entdecken die Kinder zusammen die Pflanzen- und Tierwelt am Wasser.  
Foto: DJD/WWF Deutschland/Marcel Bretschneider



01



02



03

# Warum der Boden wichtig für guten Käse ist

## Neues Kinderbuch erklärt Zusammenhänge in der Heumilchwirtschaft

(DJD). Der Boden unter unseren Füßen ist mehr als nur ein Untergrund für Pflanzenwachstum. Er ist ein lebendiges System, Heimat unzähliger Mikroorganismen und Grundlage für die landwirtschaftliche Produktion. Besonders in der Heuwirtschaft, bei der auf vergorene Futtermittel für die Kühe verzichtet wird, kommt dem Boden eine Schlüsselrolle zu. Denn nur gesunde, humusreiche Böden ermöglichen die Vielfalt an Gräsern und Kräutern, die für eine hochwertige Milch und guten Käse entscheidend sind.

### Zusammenspiel von Boden, Natur und Landwirtschaft

In jedem Teelöffel Boden leben Milliarden von Bakterien, Pilzen, Einzellern und kleinen Tieren. Gemeinsam zersetzen sie organisches Material, binden Nährstoffe, verbessern die Bodenstruktur und fördern die Wasserspeicherfähigkeit. Diese unsichtbare Arbeit ist nicht nur für das Pflanzenwachstum unverzichtbar – sie beeinflusst auch die Erträge und die Gesundheit der weidenden Tiere. Um dieses wichtige Zusammenspiel von Boden, Natur und Landwirtschaft auch jungen Menschen näherzubringen, hat die Arge Heumilch ein neues Kinderbuch für Kindergartenkinder und Leseanfänger veröffentlicht.

### Unterwegs mit Bauer Hans

In „Unsere Bodenhelden“ verbringen Laura und ihre Schulfreunde einen aufregenden Tag auf dem Heumilch-Bauernhof. Gemeinsam mit ihrem Vater Bauer Hans entdecken sie, was einen gesunden Boden ausmacht und welche Rolle er für Pflanzen, Tiere und die Herstellung wertvoller Milch spielt. Die Kinder lernen, warum Regenwürmer und andere Bodenbewohner wahre Helden sind und wie sie den Boden fruchtbar halten.

„Ohne gesunden Boden gäbe es kein Gras, keine Milch und keinen Käse“, erklärt der Bauer den staunenden Kindern. Mit Mitmach-Elementen und einem spannenden Boden-Experiment wird das komplexe Thema kindgerecht und anschaulich erklärt. Bestellbar ist das Buch kostenlos auf [heumilch.com/broschueren](http://heumilch.com/broschueren).

Doch die Lektüre vermittelt nicht nur Wissen über den Untergrund, sondern auch über die nachhaltige Bewirtschaftung der Heumilchbäuerinnen und -bauern. „Das Dauergrünland speichert große Mengen Kohlenstoff und leistet dadurch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Unsere Wiesen und Weiden werden schonend bewirtschaftet, damit die Artenvielfalt und der Lebensraum für viele Tiere erhalten bleiben“, erklärt Christiane Mösl, Geschäftsführerin der Arge Heumilch.

01: Ein neues Kinderbuch nimmt die jungen Leser mit in die Heumilchregionen.  
Foto: DJD/ARGE Heumilch

02: So sieht ein gesunder Boden aus – mit vielen unterschiedlichen Pflanzenarten darauf.  
Foto: DJD/ARGE Heumilch

03: Ohne einen fruchtbaren Boden entsteht kein leckerer Heumilchkäse.  
Foto: DJD/ARGE Heumilch



## Kresse: Das ganze Jahr ein Genuss

(akz-o) Kresse zu Hause auf der Fensterbank in der Küche oder im Wohnzimmer anzubauen, ist einfach und lohnt sich. Das grüne Minigemüse, in bester Bio-Qualität, verleiht zahlreichen Speisen einen herrlichen Geschmack und ist dazu auch noch gesund – ein wahrer Würztraum.

Die benutzerfreundliche Cressbar ermöglicht es, sofort mit der Anzucht von Kresse zu starten – zu jeder Jahreszeit. Das Cresspad, in dem die Samen bereits enthalten sind, wird einfach in die Anzuchtschale gelegt, sanft gewässert, Abdeckhaube drauf und an einen hellen, warmen Ort gestellt. Die Cresspads gibt es in vier verschiedenen Varianten: die klassische GartenCress, RadiesCress, SenfCress und RucolaCress. Schon nach wenigen Tagen sind die Keimlinge groß genug und es kann geerntet werden. Mit einer Schere schneidet man sie einfach ab und verfeinert damit Suppen, Soßen, Salate, Dips oder belegt einfach nur ein Butterbrot. Die kleinen Blättchen haben nicht nur jede Menge Geschmack, sie stecken auch voller wertvoller Vitamine und Nährstoffe und sehen dazu auch noch gut aus. Nach dem Ernten kann das Cresspad einfach über den Biomüll entsorgt werden.

Damit immer ein frischer Vorrat an Kresse da ist, kann man einfach im Abstand von wenigen Tagen mehrere Cressbar mit Cresspads bestücken und schon hat man einen abwechslungsreichen Kressegarten auf der Fensterbank. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie die Vielfalt von Cressbar und leckere Rezepte im Internet unter [www.cressbar.com](http://www.cressbar.com).

Kresse gehört zu den beliebtesten Küchenkräutern und verleiht vielen Gerichten einen würzigen Geschmack. Durch einfaches und schnelles Anziehen auf der Fensterbank lässt sich die Kresse mühelos in den täglichen Speiseplan integrieren.  
Fotos: Cressbar/akz-o



**OBST VOM BODENSEE**  
Der Biss unserer Region.

**ODE AN DEN SOMMER**

Äpfel aus der Region, mit der Maxime höchster Ansprüche unter der Pflege unserer Erzeuger gereift. Zum Anbeißen lecker, die Sinne verführend und jeden Geschmack treffend.

Obst vom Bodensee Marketing GmbH · Merkurstraße 7 · 88046 Friedrichshafen  
 Marktgemeinschaft Bodenseeobst eG · Albert-Maier-Straße 6 · 88045 Friedrichshafen  
 WOG Raiffeisen eG · Ganterhofstraße 2 · 88213 Ravensburg

Finanziert von der Europäischen Union

obstvombodensee.de



## Basische Ernährung kann Rheuma-Beschwerden lindern

(DJD). Rheuma betrifft rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland – mit schmerzenden Gelenken und eingeschränkter Beweglichkeit. Ursache ist ein Angriff des Immunsystems auf körpereigene Strukturen, eine Heilung gibt es bislang nicht. Neben Medikamenten rückt nun der Säure-Basen-Haushalt in den Fokus: Studien zeigen, dass ein zu saures Milieu Schmerzrezeptoren aktiviert und Beschwerden verstärkt. Umgekehrt kann ein Ausgleich die Symptome lindern. Empfehlenswert ist eine pflanzenbetonte, mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Salat. Unterstützend können Betroffene auf basische Präparate wie Basica zurückgreifen. Sie liefern Mineralstoffe, die den Körper beim Neutralisieren überschüssiger Säuren unterstützen.

Unter [www.basica.com](http://www.basica.com) finden sich mehr Infos und Lebensmitteltipps.

**Das Bio Läden in der Region**  
Nachhaltig, Natürlich & Köstlich

**Neue Ernte Bio Äpfel:**  
Gravensteiner, Santana, Elstar, Pinova, Topaz. Aus Äpfel: frischer Süßmost (alkoholfrei)  
Bio Birnen neue Ernte: Williams Christ.

Besuchen Sie doch mal unser Bio Läden mit der großen Vielfalt.

**Obst-Verkauf**  
Magdalenenhof  
**HÄGELE**

**Bioland**

**Magdalenenhof**  
Hilzingen  
Thomas Hägele  
07731/60607

**Duventäster-Maier**  
GEMÜSE & BUNTE VIelfALT

**Frische Vielfalt direkt vom Bodensee!**

Unsere Verkaufszeiten  
Hofladen: Dorfstraße 40, Moos  
Fr 9–18 Uhr · Di, Do & Sa 9–13 Uhr

Wochenmärkte  
Singen: Sa 6–12 Uhr, Herz-Jesu-Kirche  
Rielasingen: Do 7–12 Uhr

**Duventäster-Maier**  
Gemüse & Bunte Vielfalt  
Dorfstraße 40 · 78345 Moos  
07732 / 4454 · [www.hoeri-gemuese.de](http://www.hoeri-gemuese.de)



02

01

# Jeden Tag ein neuer Lieblingsort Hausbooturlaub: Führerscheinfrei über die schönsten Wasserstraßen Europas

(DJD). Fernab vom digitalen Alltag, im Einklang mit der Natur und in Gesellschaft der Menschen, die einem wichtig sind: Bei einem Hausbooturlaub setzt schon beim Betreten der schwimmenden Ferienwohnung eine ganz besondere Stimmung ein. Statt festen Zeitplänen folgt man seinem eigenen Rhythmus und entdeckt versteckte Orte im individuellen Tempo und direkt vom schwimmenden Zuhause aus. Eine solche Reise vermittelt ein Gefühl von Freiheit und Entschleunigung. Ein Hausbooturlaub ist unkompliziert: In der Regel werden keine Vorkenntnisse und kein Bootsführerschein benötigt, jeder und jede kann Kapitän oder Kapitänin des eigenen Bootes werden.

## Festgemacht wird dort, wo es einem gefällt

Beim Anbieter Le Boat beispielsweise kann man führerscheinfreie Boote für zwei bis zwölf Personen mieten, ideal für einen Urlaub als Paar, mit Freunden oder der Familie, auch Hunde sind willkommen. Am jeweiligen Starthafen gibt es eine intensive Einweisung, danach heißt es: Ablegen zu einem ganz persönlichen Abenteuer und einer neuen Perspektive auf idyllische Landschaften, Orte, Schlösser und die Tierwelt. Festgemacht wird dort, wo es einem gefällt: an einem lauschigen Ufer, einer pittoresken Stadtpromenade oder ankernd im See. Alle Boote besitzen gemütliche Kojen, einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Badezimmer mit fließend Warm- und Kaltwasser sowie komplett ausgestattete Küchen. Mehr Infos: [www.leboat.com/de](http://www.leboat.com/de). Vom Besteck und Geschirr bis hin zu Bettwäsche und Handtüchern steht alles an Bord bereit.

## Große Routenvielfalt in Europa und Kanada

Von der Mecklenburgischen Seenplatte über Belgien und die Niederlande, durch das vielfältige Hausbootland Frankreich bis in die Lagune von Venedig sind bezaubernde Flüsse, Kanäle oder Seen be- und erfahrbare. Wer mehr Abenteuer und Magie sucht, legt vor der dramatischen Kulisse der schottischen Highlands auf dem Caledonian Canal ab oder begibt sich auf den mystischen Shannon in Irland. Auch Städte und ihre Kultur lassen sich per Boot erkunden, wie Gent oder Brügge. In Kanada werden Hausboote auf dem zum Unesco-Welterbe gehörenden Rideau Kanal vermietet, der bis in die Hauptstadt Ottawa führt.

01: Mit Blick aufs Wasser die gemeinsame Zeit genießen, ohne Termindruck, ohne Lärm.  
Foto: DJD/Le Boat/Julian Ward

02: Mit dem Hausboot in Holland anlanden – eine ideale Gelegenheit für einen Kurzurlaub.  
Foto: DJD/Le Boat

# WIR OPTIMIEREN IHRE DRUCK-KOSTEN

Profitieren Sie von unserer Beratung  
und **reduzieren Sie spürbar die Kosten**  
der Druckproduktion.

**Gleich anrufen:**

+49(0)7531/999-1870

Oder schreiben Sie uns:

[kontakt@werkzwei-konstanz.de](mailto:kontakt@werkzwei-konstanz.de)



Das Zeichen für  
verantwortungsvolle  
Waldwirtschaft



Auf Wunsch  
**Klimaneutral**  
ClimatePartner

**werk // zwei**

Print + Medien Konstanz GmbH



**redwell**<sup>®</sup>

INFRAROT HEIZUNGEN

Willkommen  
Zuhause!



**Wohlige Wärme für Ihr Zuhause**  
[www.redwell-bodensee.de](http://www.redwell-bodensee.de)