www.bachfest.ch
Alle Veranstaltungen
und Tickets

Bach zeitlos
13.–17. Mai 2026



MAGAZIN 04/26
KULTUR & EVENTS
SOWIE TIPPS, TRENDS
UND AKTUELLES

uferZEIT

MUSIK | THEATER | TANZ | LITERATUR

BODENSEEFESTIVAL

2. – 25. Mai 2026

in Bewegung

NICOLAS ALTSTAEDT Artist in Residence
KEBYART SAXOPHONQUARTETT Ensemble in Residence

Das komplette Festivalprogramm:
www.bodenseefestival.de

IMPRESSUM

Die Ausgabe
05/26
erscheint am
05.05.2026

Anzeigenschluss
27.04.2026

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.

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das Klimaschutzprojekt „Instandsetzung von Brunnensystemen, Eritrea" zertifiziert nach GoldStandard geleistet.

Inhalt

Völklinger Hütte **6**
Kultur **7–23**
AusflugsIdeen **26–29**
Hilfe und Pflege
im Alltag **38**
Explore Science **40**
Bauen Wohnen
Renovieren **42–43**



Foto: epr/Landkreis Rottweil/
Dietmar Denger



Foto: DJD/Stadtverwaltung Ilmenau/
Thomas Wolf



Foto: Ilja Mess

Zeppelin-Stiftung
FRIEDRICHSHAFEN Kulturbüro

Kulturbüro Friedrichs-hafen

Ausgewählte Veranstaltungen:

Dunia Dance Theatre Making Men
DO • 09.04. • 19:30 • Bahnhof Fischbach
FR • 10.04. • 19:30 • Bahnhof Fischbach



Das Paket Berliner Kriminal Theater
MI • 15.04. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus

Vancouver Symphony Orchestra
James Ehnes Violine
Otto Tausk Leitung
Moussa, Barber, Prokofjew
MO • 20.04. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus

Die Wut, die bleibt
Badische Landesbühne
MI • 22.04. • 19:30 • Bahnhof Fischbach
DO • 23.04. • 19:30 • Bahnhof Fischbach

Hagen Quartett
Beethoven, Webern, Schubert
SA • 25.04. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus



HAPPY HOUR
Matthias Ningel: Harmonie
Musik und Kabarett
MI • 29.04. • 18:00 • Bahnhof Fischbach

New English Ballet Theatre
SA • 09.05. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus

Muttertagskonzert
Symphonisches Jugend-blasorchester Friedrichshafen
Pietro Sarno Leitung
SO • 10.05. • 11:00 • Graf Zeppelin-Haus

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

kulturbüro.friedrichshafen.de



01



02

Mit einer Zisterne im Garten Trinkwasser sparen

Das Sammeln von Regenwasser ist eine nachhaltige und wirtschaftliche Lösung

(DJD). Im Garten wird regelmäßig Wasser gebraucht. Um kostbares Trinkwasser zu sparen, kann eine Zisterne eine nachhaltige und wirtschaftliche Lösung sein: Sie sammelt Regenwasser, das sonst ungenutzt in die Kanalisation fließen würde. Je nach Anlage kann es sogar für die Toilette oder Waschmaschine genutzt werden.

Wasser speichern und Kosten senken

Mit einer Zisterne lässt sich Regenwasser vom Haus- oder Schuppendach auffangen und speichern. Während Regentonnen bei längeren Trockenphasen schnell leer sind, speichern unterirdische Tanks deutlich mehr. „Wasser ist kostbar. Es ist wenig sinnvoll, Blumen mit hochwertig aufbereitetem Trinkwasser zu gießen. Regenwasser ist die bessere Option. Noch dazu mögen Pflanzen Regenwasser oft lieber“, erklärt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser. Zudem kann eine Zisterne Geld sparen, da Regenwasser kostenlos ist. Ein Garten benötigt schnell deutlich über 10.000 Liter Wasser im Jahr. Hochgerechnet kommen so spürbare Kosten zusammen. Vielerorts lassen sich zusätzlich die Niederschlagswasserentgelte senken. Ein weiterer Vorteil: Mit entsprechender Filtertechnik kann Zisternenwasser auch für Toilettenspülung oder Waschmaschine genutzt werden.

Die passende Zisterne für den Garten

Betonzisternen gelten als robust und langlebig, müssen aber mit schwerem Gerät eingebaut werden. Kunststoffzisternen sind leichter zu installieren, sollten aber hochwertig verarbeitet sein. Die passende Größe hängt vom Platz, der durchschnittlichen Niederschlagsmenge, der Dach- und Grundstücksfläche sowie der Nutzung ab.

Die Kosten sind größenabhängig. In vielen Bundesländern und Kommunen gibt es spezielle Förderprogramme. „Häufig amortisiert sich die Investition bereits nach wenigen Jahren“, so Arnold. Berechnen kann man Zisternengröße und Kosten etwa mit dem Online-Rechner der Regenwasseragentur Berlin. Dort finden sich auch Förderinfos. Der Bau ist meist meldepflichtig, bedarf in der Regel aber keiner Genehmigung. Vor Einbau empfiehlt sich dennoch die Rücksprache mit der örtlichen Verwaltung.

Unabhängigkeit durch jahrtausendealte Technik

Bei Regen gelangt das Wasser über Fall- und Zuleitungsrohre in die Zisterne und wird dort gespeichert. Schwebstoffe sinken auf den Boden, Filter reinigen das Wasser zusätzlich, bevor es über eine Pumpe genutzt werden kann. Regnet es sehr viel, wird überschüssiges Wasser in die Kanalisation geleitet. „Aufgrund längerer Trockenperioden und stärkerer Hitze durch den Klimawandel bekommen Zisternen eine immer höhere Relevanz“, erklärt Jana Arnold. „Eine Zisterne im Garten schützt aktiv die Trinkwasserressourcen, spart langfristig Geld und macht unabhängiger von Trockenperioden.“

01: Mit einer Zisterne lässt sich Regenwasser vom Haus- oder Schuppendach auffangen und speichern. Danach kann man damit den Garten wässern. Foto:DJD/Forum Trinkwasser/Yulia Zavalishina- stock.adobe.com

02: Statt den Garten mit hochwertig aufbereitetem Trinkwasser zu gießen, kann auf Regenwasser aus der Zisterne zurückgegriffen werden. Foto:DJD/Forum Trinkwasser/ehrenberg-bilder - stock.adobe.com



Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das **Klimaschutzprojekt „Instandsetzung von Brunnensystemen, Eritrea“** zertifiziert nach GoldStandard geleistet.

Für Mensch und Natur.



01

02



03

Die Macht des Röntgenblicks in Kunst und Wissenschaft

Völklinger Hütte: Großausstellung „X-RAY“ im Welterbe der Industriealisierung

(DJD). 130 Jahre ist es her, dass Wilhelm Conrad Röntgen am 8. Nov. 1895 in seinem Würzburger Labor erstmals das bisher unbekannte Phänomen der „X-Strahlen“ entdeckte. Nur wenige Wochen danach verbreitete sich die bahnbrechende Entdeckung wie ein Lauffeuer um den Erdball und inspirierte nicht nur Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, sondern auch bildende Künstler, Musiker, Filmemacher und Karikaturisten.

Wechselwirkungen mit Kunst und Kulturgeschichte

Dass diese Faszination bis heute ungebrochen ist, zeigt die Großausstellung „X-RAY. Die Macht des Röntgenblicks“ im Weltkulturerbe Völklinger Hütte bis zum 16. August.
Informationen unter www.voelklinger-huette.org.
Die Ausstellung widmet sich umfassend dem Phänomen der Röntgenstrahlen und den zahlreichen kulturellen und künstlerischen Aspekten des Röntgenblicks. Auf Basis des weiten Spektrums der Röntgentechnik vom ersten Röntgenbild bis hin zum aktuellsten Röntgen-Satelliten der Weltraumforschung beleuchtet die Schau insbesondere die kreativen Wechselwirkungen mit Kunst und Kulturgeschichte, Politik, Literatur und Architektur, Musik, Mode und Kino. Die Völklinger Hütte bietet mit ihrer beeindruckenden Gebläsehalle als Maschinenraum der Moderne den idealen Ort für den als Erlebnislandschaft gestalteten Ausstellungsparcours.

Panorama der Moderne und Gegenwart in 18 Kapiteln

Der Parcours vereint eine Röntgen-Kapelle von Wim Delvoye ebenso wie ein transparentes Backstein-Labyrinth, einen Catwalk der Röntgen-Mode und ein Kino für X-Ray-Filme. Materialforschung und Sichttechnik finden sich ebenso wie Medizin und Molekularbiologie. In 18 Kapiteln entfaltet sich ein regelrechtes Panorama der Moderne und Gegenwart.

Nach der Begrüßung durch eine eigens für die Schau realisierte Graphic-Novel-Bildfolge von Jens Harder zur Entdeckung und Frühzeit der Röntgentechnik treffen die Besucherinnen und Besucher auf eine Nachempfindung von Röntgens Forschungslabor. Der große Anteil der zweimaligen Nobelpreisträgerin Marie Curie am mobilen Einsatz der Röntgentechnik im Ersten Weltkrieg wird vorgestellt, auch Politik und Geschichte ist ein großes Kapitel gewidmet.

Folgen der Industriearbeit für den Menschen

In seinem Werk „Odem“ thematisiert der Künstler Christoph Brech die konkreten Folgen von Industriearbeit. Das eigens für die Gebläsehalle realisierte Rundbogenfenster zeigt Röntgenaufnahmen von Lungen – von Menschen, die einst in und um die Völklinger Hütte arbeiteten. Nicht wenige zeigen Anzeichen einer Staublunge oder eines Karzinoms. Das Fenster erinnert so eindringlich und exemplarisch an alle Menschen, die hier unter schwersten Bedingungen im Staub der Schornsteine und Sinteranlage gearbeitet haben.

01: Blick in die Ausstellung „X-RAY“. Selbst eine Röntgenaufnahme von Marilyn Monroe wurde nach ihrem Tod zum hoch gehandelten Fetischobjekt. Foto: DJD/Weltkulturerbe Völklinger Hütte/Hans-Georg Merkel

02: Blick in die beeindruckende „Röntgen-Kapelle“ des belgischen Künstlers Wim Delvoye. Statt klassischer Glasmalerei mit Heiligen- oder Engelsfiguren bestehen die Fenster aus Röntgenbildern. Foto: DJD/Weltkulturerbe Völklinger Hütte/Hans-Georg Merkel

03: Die Erlebnislandschaft in der Völklinger Hütte präsentiert auch zahlreiche Szenen aus X-RAY-Filmen. Auf der Leinwand rechts zu sehen: Ausschnitt aus dem Film Roentgen, Deutschland, 2009, Michael Venus (Regie).

www.theaterkonstanz.de
Noch bis zum 30. April 2026
im Theater Konstanz zu erleben!

„Zehner“

Ein Stück über Politik, Protest und jugendliche Teilhabe

Foto: Ilja Mess

KULTUR

Allensbach Hat's

KULTUR FRÜHLING

25.04.26 | 19 Uhr | Gnadenkirche | *kostenfrei*
CAMERATA SERENA
Chorwerke von Henry Purcell, Thomas Tallis, Frank Martin

27.04.26 | 27. JAZZ am SEE | 20 Uhr | Gnadenkirche
WOLFGANG HAFFNER-TRIO „The Jubilee Concert“
der Weltklasse-Schlagzeuger auf Jubiläumstour | ausverkauft

IM RAHMEN DES
38. Bodenseefestivals „In Bewegung“
11.05.26 | 20 Uhr | Gnadenkirche
OBRADOVIC TIXIER DUO „Jiggled Juggler“
Lada Obradovic (Cro) - dr, perc, voc | David Tixier (F) p, kb
Spannung und Bewegung - ein phänomenales Duo.

17.05.26 | Internationaler Museumstag | Im Bahnhof
MÜHLENWEGMUSEUM Allensbach
Offenes Museum (11-19 Uhr), Führung (14 Uhr) und
ZeitzeugInnendokumentation (18 Uhr)

25.05.26 | 11 Uhr | Gnadenkirche | YOUNG & NEXT
PFINGSTMATINÉE „Klavierkonzert“
mit Jakob Büschking
in Kooperation mit der Hoschule für Musik | *kostenfrei*

www.allensbach.de

Kultur- & Tourismusbüro Allensbach | Konstanzer Str. 12
78476 Allensbach | +49 (0)7533 801 35

MODE-NEMETZ
Ihr Fachgeschäft für Damenmoden



Inhaberin: Dagmar Rettig

• Wir setzen auf Marken- und Fachkompetenz zu fairen Preisen
• Stets freundlich und individuell
• Unsere Größen: 38-52

Wir bringen Sie modisch durch den Frühling und Sommer
Mit RABE, SOMMERMANN, Toni Dress u.a.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team von Mode Nemetz

von Mo.-Fr. 9-18 Uhr und Samstag von 9-14 Uhr
78315 Radolfzell · Seestraße 15 · Tel. 07732/2062


Karl Hofer, Mädchen mit Blumen, 1936

Karl Hofer

„Zwischen Schönheit und Wahrheit“

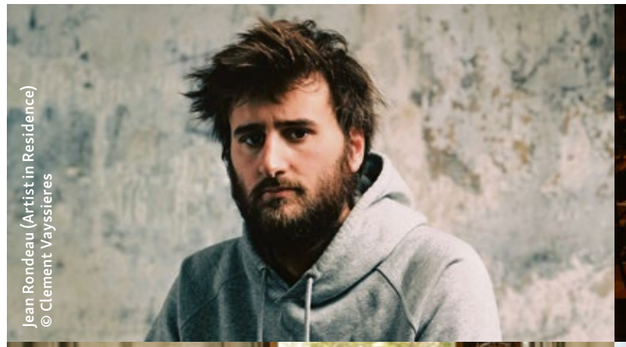
11. April bis 18. Oktober 2026
Schloss Achberg

Karl Hofer (Karlsruhe 1878 – 1955 Berlin) zählt zu den eigenständigsten, bedeutendsten Malern der deutschen Moderne. Im Zentrum seines Schaffens steht der Mensch. Seine Figuren sind Träger existenzieller Empfindungen – in stillem, oft melancholischem Ausdruck. Er zeigt den Mensch in seiner ganzen Vielschichtigkeit: Im Motiv der Mädchen mit Blumen, Maskeraden und Zirkusdarstellungen sowie den Fest- und Tischgesellschaften. Höchst subtil verarbeitet er in seinen Bildern auch die Schrecken der beiden Weltkriege. Bildnisse von anmutiger Schönheit treten somit teils visionären Mahn- und Warnbildern gegenüber.

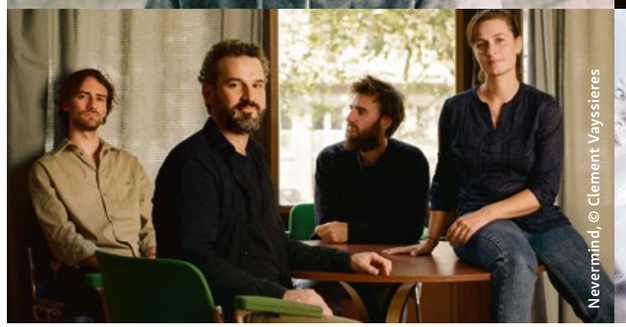
Karl Hofer schafft zeitlose Bilder, die bis heute aktuelle Fragen nach Humanität und Existenz aufwerfen. „Zwischen Schönheit und Wahrheit“ macht seine künstlerische Spannweite sichtbar und bringt sein Schaffen auf den Punkt: Schönheit als Ideal, hinter dem sich eine oft schwer erträgliche Wahrheit verbirgt.

Der Künstler ist einer der großen Einzelgänger des 20. Jahrhunderts, wohl auch deshalb, weil seine Malerei schwer zu fassen ist und sich einer Zuordnung widersetzt. Während sein Frühwerk noch stark von akademischen Vorbildern und Studien der Antike geprägt ist, entwickelt er mit den Jahren einen eigenständigen Stil. Seine unverwechselbare Bildsprache ist geprägt von klar konturierten, kantigen Umrisslinien, breitflächiger Komposition, trockener Farbigkeit und einer Verdichtung des Bildgeschehens. Seine Landschaften und Stillleben dienen ihm als Experimentierfelder für Form und Farbe.

Schloss Achberg
88147 Achberg
Telefon 0751 859510
www.schloss-achberg.de


Jean Rondeau (Artist in Residence)
© Clement Vayssieres


Les Passions de l'Âme
© Guillaume Perret


Nevermind, © Clement Vayssieres


Musica Sequenza
© Sophie Schwarzenberger

31. Internationales Bachfest Schaffhausen

„Bach zeitlos“

Musikfestival
vom 13. bis 17. Mai 2026

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 zeitgemäßem 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 La Cetra unter Andrea Marcon sowie seine h-Moll Messe mit dem Freiburger Barockorchester und Vox Luminis unter Lionel Meunier.
In der Werft der Schifffahrtsgesellschaft 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 Industrieatmosphäre 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 Compagney 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

PREMIERE 10. APRIL
IN DER FÄRBE

THEATER Die Färbe SINGEN

Michael McKeever

STARS UND STERNCHEN

Komödie

Vorstellungen im April/Mai jeweils
Mi, Do, Fr, Sa • 20:30 Uhr
26. April Sonntagsmatinée • 11 Uhr

Theaterrestaurant ab 18 Uhr

KARTEN

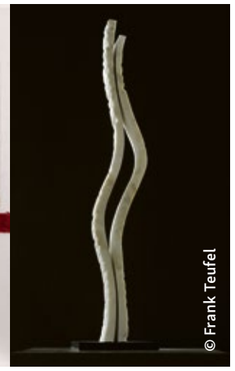
(07731) 64646 • www.diefaerbe.de
Schlachthausstraße 24 • D-78224 Singen



EURO-BAROQUE SONG CONTEST
Im Rahmen des Internationalen Bachfests Schaffhausen
SA 16. 20:00 **MAI 2026**

www.stadttheater-sh.ch





„inMotion“

Monika Rosenberger und Frank Teufel

19. März bis 17. April 2026
Galerie & Einrahmungen Heike Schumacher, Überlingen

„inMotion“ heißt wörtlich übersetzt in Bewegung sein, also nicht stillstehen, weitergehen, weitersuchen ... Dies trifft auf beide Künstler zu. Auf der Suche nach einem neuen Thema, einem anderen Stein, einer expressiven Bewegung, einem neuen Malgrund ...

Monika Rosenberger aus Überlingen mit Künstleratelier in der alten Fabrik in Uhldingen-Mühlhofen, benutzt in vielen Bildern eine Mischtechnik, die aus Malerei, Zeichnung, Druck und Fototransfer besteht. In ihren neuesten Werken geht Monika Rosenberger technisch und materialmäßig wieder neue Wege. Sie arbeitet auf Acrylglas, Glas und Aludibond. Zäune, Boote, Menschen, Fußspuren, Ruder, Hochspannungsleitungen, Häuser. All diese Motive treten nur schemenhaft in Erscheinung, sie zeigen keine Dauer im Bild, fordern keine unvergängliche Präsenz, sondern sind nur vage angedeutete Ahnungen, die zwar identifizierbar sind, die jedoch nicht unsere Wahrnehmung vom Bild bestimmen.

Der Bildhauer Frank Teufel aus Tuttlingen ist weit über die Region bekannt. An vielen öffentlichen Plätzen sind seine markanten Skulpturen zu entdecken. Lineare Zeichnungen liegen dem Entwurf im Ursprung zugrunde. In diese spannungsgeladenen Linien hinein formt Frank Teufel den Stein und geht dabei bis an die Grenzen der Statik. Damit evoziert er eine quasi-filigrane Leichtigkeit, die der eigentlichen Qualität des Ausgangsmaterials diametral entgegensteht.Linien gehen miteinander oder mit sich selbst eine spannende Verbindung ein. Verlaufen mal konkav – mal konvex – mal einmütig parallel – mal in einer pointierten Abkehr voneinander, um sich später wieder vorsichtig anzunähern.

Galerie & Einrahmungen Heike Schumacher
Hochbildstraße 22a
88662 Überlingen
Telefon 07551 972866
www.galerie-ueberlingen.de





„Sterne am Morgenhimmel“

Freitag, 10. April 2026, 20.00 Uhr (Premiere)
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Am Stadtrand von Moskau, unmittelbar vor Beginn der Olympischen Spiele: Um das allgemeine Bild der Schönheit und Lebensfreude nicht zu trüben, werden die Mädchen des leichten Gewerbes für die Zeit des Festes aus Moskau ausgesiedelt.
Der russische Autor, Alexander Galin, zeichnet eindrückliche psychologische Porträts der Sexarbeiterinnen, die an den Rand der Gesellschaft gespült und von ihr verschmäht werden – aber dennoch mittendrin leben.

Hearts and Bones

„Like the way I do“

Samstag, 18. April 2026, 20.00 Uhr
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Starke Songs von starken Frauen! Biggi Binder und Barbara Gräsle als Duo Hearts and Bones präsentieren Lieder aus Frauenfedern. Sie erzählen Geschichten von und über Heldinnen der Musik wie Cindy Lauper, Caro Emerald, Gloria Estefan und viele mehr – und haben auch eigene Songs im Gepäck. Ein Abend VON und ÜBER, aber keinesfalls nur FÜR Frauen!

Theater Zeller Kultur Zentrum
Fürstenbergstraße 7a
78315 Radolfzell
Telefon 07732 8902485
www.zellerkultur.de



Oehle · SINGEN aktiv · Sparkasse Hegau-Bodensee · BACH · SOUTH



Rose Marie Schnorrenberg zum 100. Geburtstag
Ausstellung vom 15.03. bis 12.07.26

In der Manege, o.J. © Kelli Steiner

HESSE MUSEUM GAIENHOFEN
www.hesse-museum-gaienhofen.de







„Gut gegen Nordwind“

Donnerstag, 07. Mai 2026, 19.30 Uhr
Stadthalle Singen

Leo und Emma lernen sich im Internet kennen. Nein, nicht etwa auf einem Datingportal oder über eine App – alles beginnt mit einer fehlgeleiteten E-Mail. Eigentlich wollte Emma Rothner ihr Abonnement beim Like-Magazin kündigen, landet durch einen Tippfehler allerdings bei Leo Lieke. Der Sprachwissenschaftler fühlt sich von Emmas frecher, direkter Art herausgefordert. In immer kürzeren Abständen schreiben sich die beiden fortan Mails hin und her, aus dem anfangs distanzierten Austausch wird nach einiger Zeit ein immer freundschaftlicheres Verhältnis. Oder ist es sogar mehr? Dabei haben beide noch nie direkt miteinander gesprochen, geschweige denn sich gesehen. Immerhin scheinen sie in derselben Stadt zu wohnen.

„Eingeschlossene Gesellschaft“

Sonntag, 10. Mai 2026, 18.00 Uhr
Stadthalle Singen

Nur ein Punkt fehlt Fabian Prohaska für die Zulassung zum Abitur. Ein einziger, verdammter Punkt! Und das alles nur, weil sein Lateinlehrer Herr Engelhardt, ein Pädagoge alter Schule, die um zwei Minuten verspätete Abgabe von Fabians Hausarbeit aus Prinzip nicht akzeptieren wollte. Fabians Vater Manfred Prohaska kann es nicht fassen und will die Dinge selbst in die Hand nehmen. Notfalls mit Gewalt! Am Nachmittag stürmt er fest entschlossen ins Lehrerzimmer. Allerdings ist bereits Freitag und die noch anwesenden Lehrer – mental schon im Wochenende – zeigen nur wenig Interesse an dem Anliegen des aufgebrachten Vaters.

Aboservice & Ticketing Stadthalle
Hohgarten 4
78224 Singen
Telefon 07731 85-504
www.stadthalle-singen.de





Frühling im Theater Konstanz

Bewährte Klassiker wie Anton Tschechows „Der Kirschgarten“ treffen auf Neues, wie die Uraufführung von „Zehner“. Geborgt wird aus Theodor Storms Novelle „Der Schimmelreiter“, die in „Schimmel! Ohne Pferd und ohne Reiter“ als Inspiration dient. Und auch das Blaue fehlt nicht: „Haus Blaues Wunder“ feiert auf der Werkstattbühne Premiere.

Nur noch bis 12. April ist noch **Die Kinder** von Lucy Kirkwood, in der deutschen Übersetzung von Corinna Brocher und der mitreißenden Inszenierung von Ensemblemitglied Patrick O. Beck, auf der Werkstattbühne zu sehen. Als ein Erdbeben das nahegelegene Atomkraftwerk zur Katastrophe treibt, ist der beschauliche Lebensabend von Hazel und Robin plötzlich weit entfernt. Stromrationierung, Knappheit, Sperrzone. Und dann steht auch noch Rose vor der Tür, mit einem Plan, der alles auf den Kopf stellt. Ein packender Thriller über Schuld, Verantwortung und die Frage: Was schulden wir einander und uns selbst?

Im Stadttheater ist noch bis 5. Mai die Produktion **Zehner** zu erleben. Aus einem aus erwachsener Perspektive scheinbar kleinen Anlass, der Schließung des Zehnmeterbretts im Freibad, entwickelt sich eine grundlegende Auseinandersetzung mit Fragen nach Mitbestimmung, Protest und politischem Denken. Das Stück erzählt die Geschichte von vier jungen Menschen und ihren ersten Berührungspunkten mit Politik. Gemeinsam mit 15 Konstanzer Jugendlichen und Autor*in Fayer Koch entwickelt, bezieht „Zehner“ die Perspektive junger Menschen direkt ein und wird so zu einem lebendigen Projekt gelebter Teilhabe.

Am **12.04.** lädt Intendantin Karin Becker zum 18. **Spielzeitfrühstück** ein und bietet gemeinsam mit ihren Gästen einen ganz besonderen Einblick in die anstehenden Premieren ergänzt durch unterhaltsame und ungewöhnliche Einblicke in den Theateralltag.

Am **15.04.** bietet sich erneut eine hervorragende Gelegenheit, ein Ensemblemitglied des Theater Konstanz persönlich im Klimperkasten kennenzulernen: Ensemblemitglied Kristina Lotta Kahlert lässt bei **Der Soundtrack meines Lebens**, unter der Moderation von Intendantin Karin Becker, das Publikum an ihrer musikalischen Vita teilhaben und präsentiert die bedeutendsten Songs ihres Lebens.

Ab **18. April** wird in der SPIEGELHALLE Anton Tschechows Klassiker **Der Kirschgarten**, in der Inszenierung und Choreografie von Henri Hüster und Bea Carolina Remark, gezeigt. Das Stück erzählt vom Niedergang einer Familie, die an den überholten Bewegungsmuster ihrer Vergangenheit festhält, während sich die gesellschaftlichen Verhältnisse längst verändert haben. Das Regieteam liest Tschechows Stück als körperlichen Ausnahmezustand. Ihr Zugriff denkt vom Bewegungsimpuls her und zieht den Vergleich des Kippens der sozialen Gewissheit und dem Taumeln des Körpers. Zwischen Erstarrung und Aufbruch entsteht ein Raum, in dem das Alte bereits verschwunden ist, das Neue jedoch noch keinen Körper gefunden hat.

Am **24. April** wird im Stadttheater **Schimmel! Ohne Pferd und ohne Reiter** uraufgeführt. Wie der Titel schon erahnen lässt, widmet sich Hannes Weiler und sein Team dem Klassiker „Der Schimmelreiter“ von Theodor Storm und entwickeln ihn inhaltlich und ästhetisch weiter. Dass heute viele Menschen mit derselben Emotionalität auf notwendige Maßnahmen zum Schutz von Klima, Welt und somit Menschheit reagieren wie die Dorfbewohner*innen zu Haukes Zeiten ist eine beängstigende Parallele. Bedeutet das: Je mehr wir wissen, desto stärker formiert sich eine Gegenbewegung?

Und schon am **26. April** feiert **Haus Blaues Wunder** auf der Werkstattbühne Premiere. Herr Goldbeutel und Herr Pfefferkorn mit seinem Eichhörnchen Badesalz finden sich plötzlich als unfreiwillige Mitbewohner wieder: Beide haben, ohne voneinander zu wissen, dasselbe Haus gekauft. Was folgt, ist ein „Mexican Standoff“, bei dem sich die Frage zuspitzt, wer das Zusammenleben länger aushält. Milan Gather inszeniert dieses pointierte Stück mit feinem Humor und viel Empathie – und schafft damit einen ebenso skurrilen wie berührenden Theaterabend.

Theaterkasse im KulturKiosk
Wessenbergstraße 41
78462 Konstanz
Telefon 07531 900 2150
www.theaterkonstanz.de



Nicolas Altstaedt, © Marco Borggreve



Kebyart, © Igor Studio

38. Bodenseefestival „in Bewegung“

02. bis 25. Mai 2026

Vom 02. bis 25. Mai sind in rund 20 Orten der gesamten Bodenseeregion über 60 Veranstaltungen aus den Bereichen Musik, Theater, Tanz und Literatur zu erleben. Artist in Residence ist der Cellist Nicolas Altstaedt, Ensemble in Residence das Saxophonquartett Kebyart. Das 38. Bodenseefestival steht unter dem Motto „in Bewegung“. Eröffnet wird das Festival mit dem Eröffnungskonzert von Nicolas Altstaedt und dem Freiburger Barockorchester in Friedrichshafen.

„in Bewegung“ – so lautet das Motto des Bodenseefestivals 2026. Bewegung steht dabei nicht nur für körperliche Dynamik, sondern auch für Aufbruch, Wandel und den Dialog zwischen Kunstformen, Kulturen und Menschen. „Mit dem Motto ‚in Bewegung‘ möchten wir unser Publikum einladen, sich von Kunst und Kultur auf vielfältige Art bewegen zu lassen – körperlich, emotional und geistig“, sagt Festivalleiterin Sarah Baltes.

Im Zentrum stehen Artist und Ensemble in Residence: der Cellist Nicolas Altstaedt, dessen Spiel für emotionale Tiefe und stilistische Vielfalt bekannt ist, sowie das Saxophonquartett Kebyart, das mit seinem frischen, rhythmisch präzisen Saxophonklang neue Formen des Ensemblespiels präsentiert. Beide Residenzen prägen das Festival mit mehreren Konzerten sowie Workshops und Begegnungen mit dem Publikum. „Ich freue mich sehr, mit so herausragenden Künstlern wie dem Freiburger Barockorchester, Barnabás Kelemen und Alexander Lonquich Musik neu zu erleben“ sagt Nicolas Altstaedt, der mit seinen wechselnden musikalischen Partnern in Friedrichshafen, Weingarten, Dornbirn, Münsterlingen, Ravensburg und Meersburg zu hören ist.

Das Saxophonquartett Kebyart spielt in Friedrichshafen, Tettnang, Ravensburg, Münsterlingen, Diessenhofen, Achberg, Konstanz und Feldkirch und freut sich darauf, „einige versteckte Schätze aus ihrem Repertoire“ zu präsentieren und die Energie der Bewegung auf die Bühne zu bringen. Mit ihnen zu hören sind unter anderem die Bodensee Philharmonie, das Ensemble cantissimo und Studierende der Stella Musikhochschule. Die genauen Termine zu den einzelnen Konzerten sind auf der Homepage des Bodenseefestivals einsehbar.

Passend zum diesjährigen Festivalthema finden sich im Programm zahlreiche partizipative und niedrigschwellige Angebote im Freien. Die Gäste werden so eingeladen, sich selbst in Bewegung zu bringen und beispielsweise bei den drei Wanderkonzerten gemeinsam mit Musikerinnen und Musikern die einzigartige Landschaft der Region neu zu entdecken. Beim Format „Mit-Tanzen“ kann das Publikum nicht nur tanzen, sondern auch eigene Instrumente mitbringen und gemeinsam mit professionellen Musikerinnen und Musikern musizieren. Auch ein Yoga-Konzert ist im Programm zu finden.

Neben den beiden Residenzen präsentiert das Festival zahlreiche weitere internationale Gäste aus Musik, Theater, Tanz und Literatur. Im musikalischen Bereich gastieren so unter anderem Quatuor Agate, das Trio Concept, das Obradovic-Tixier Duo, die Trombone Unit Hannover, das Vokalensemble amarcord, Violinistin Ragnhild Hemsing mit den Trondheim Soloists, das Notos Quartett und das Münchner Kammerorchester mit Violinist Sebastian Bohren. Freunde des Schauspiels dürfen sich auf die Produktionen „Der Kirschgarten“ des Theater Konstanz, „Toxic. Britney über Spears“ des Vorarlberger Landestheater und „Feste“ der Familie Flöz freuen. Tänzerisch stellen die Gastspiele des New English Ballet Theatre und der performing:group Köln Highlights im Programm dar. Literarisch runden die szenische Lesung „Brautbriefe und Widerstand“ des teatro caprile und das traditionelle Literaturschiff mit Safia Al Bagdadi, Thomas Hettche und Felicitas Hoppe an Bord das Programm ab.

Auch für Kinder und Familien bietet das diesjährige Bodenseefestival ein spannendes und vielfältiges Programm. Neben den neuen Formaten wie „Mit-Tanzen“ oder den Wanderkonzerten sind auf Schloss Achberg und in Überlingen verschiedene Veranstaltungsformate zu erleben. Den krönenden Abschluss des Festivals bildet traditionell an Pfingstmontag das Picknickkonzert im Park von Schloss Salem.

Weitere Informationen:
www.bodenseefestival.de



Lukas Kranzelbinder's „Shake Stew“ © Severin Koller



Daniel Erdmann Sextett © Romu Ducros

Lukas Kranzelbinder‘s „Shake Stew“

Freitag, 01. Mai 2026, 20.30 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

Seit der Gründung im Jahr 2016 und nach mittlerweile sechs CDs gelten die vom Bassisten Lukas Kranzelbinder ins Leben gerufenen „Shake Stew“ als Österreichs Jazzband „der Stunde – eine siebenköpfige Groovemaschine“, zwei Bassisten, zwei Drummer, Trompete, Alt- und Tenorsax. Sie präsentieren auf ihren CDs und vor allem live einen Mix aus hypnotischen Afro-Beats und ekstatischen Jazz-Eruptionen, der absolut süchtig macht.

Daniel Erdmann‘s „Thérapie de Couple“

Donnerstag, 28. Mai 2026, 20.30 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

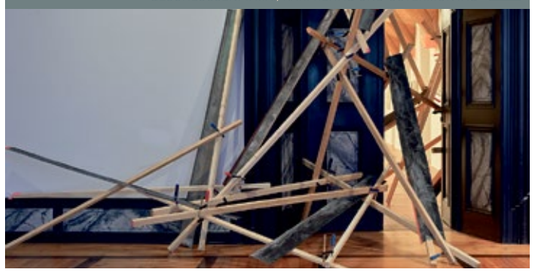
„Thérapie De Couple“ – die Rede ist natürlich vom Paar Deutschland-Frankreich. Der Saxophonist Daniel Erdmann kennt natürlich beide Länder bestens. Bei diesem Projekt machen zwei seiner alten Bekannten mit: der Geiger Théo Ceccaldi und der Cellist Vincent Courtois. Weiter gehört die französische Klarinettistin Hélène Duret, die Schlagzeugerin Eva Klesse und der Bassist Henning Sieverts dazu. Beide sind bereits fest etabliert in der deutschen Jazzszene.

Kulturzentrum GEMS
Mühlenstraße 13
78224 Singen
Reservierung unter:
karten@jazzclub-singen.de
www.jazzclub-singen.de



RAUMGREIFEND
LIESBETH DOORNBOSCH
MALEREI UND COLLAGE
ARIANE FALLER & MATEUSZ BUDASZ
INSTALLATION UND OBJEKTE

28.03.2026 – 24.05.2026 | KUNSTVEREIN RADOLFZELL E.V. IN DER VILLA BOSCH
MITTWOCH – SONNTAG 14:00 – 17:30 UHR
GESCHLOSSEN: 1. MAI, KARFREITAG UND OSTERMONTAG



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

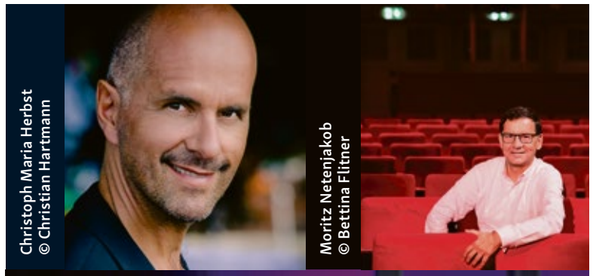
Freitag, den 29.05. | 31.07.2026
(der letzte Freitag jedes ungeraden Monats)
um 21:00 Uhr
Einsingen und Üben der Lieder ab 20.30 Uhr

…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).**

FREUNDE DER BERGKIRCHE ZU BÜSINGEN E.V.

Wichtiger Hinweis: Die Kirche ist dem natürlichen Klima überlassen!
www.bergkirche-buesingen.de





„Das ernsthafte Bemühen um Albernheit“

Sonntag, 03. Mai 2026, 18.00 Uhr
Stadthalle Tuttlingen

Christoph Maria Herbst und **Moritz Netenjakob** kommen mit ihrem Bühnenprogramm „Das ernsthafte Bemühen um Albernheit“ in die Stadthalle Tuttlingen. Die beiden Humor-Arbeiter – Starschauspieler Herbst und Bestsellerautor Netenjakob – harmonieren live auf der Bühne exzellent, wenn sie ihre Lieblings-Satiren lesen und plaudern.

„Miss Daisy und ihr Chauffeur“

Dienstag, 05. Mai 2026, 20.00 Uhr
Stadthalle Tuttlingen

Atlanta, Georgia, 1948: Miss Daisy ist eine 72-jährige pensionierte Schullehrerin. Nachdem sie eines Tages mit ihrem Auto einen Unfall verursacht hat, kauft Sohn Boolie ihr einen neuen Wagen und engagiert vorsichtshalber den Schwarzen Hoke Coleburn als Chauffeur. Hoke, mit seinen 60 Jahren selbst nicht mehr der Jüngste, ist ein ruhiger, lebenskluger Mann und somit der ideale Gegenpart zur egozentrischen Miss Daisy, die sich hartnäckig weigert, seine Dienste in Anspruch zu nehmen.

Tuttlinger Hallen
Am Europaplatz
78532 Tuttlingen
Telefon 07461 910 996
www.tuttlinger-hallen.de



Camerata Serena

„Chorkonzert“

Samstag, 25. April 2026, 19.00 Uhr
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Die Camerata Serena aus Friedrichshafen widmet sich geistlicher Chormusik aus verschiedenen Epochen. Mit großer Klangfülle und intensiver Interpretation bringt das Ensemble Werke von Henry Purcell, Thomas Tallis und Frank Martin, dessen „Credo“ und „Agnus Dei“ aus der Messe für Doppelchor a cappella im Mittelpunkt stehen, eindrucksvoll zum Klingen. Zwischen den Chorwerken setzt der Oboist Felix Goldbeck mit Solostücken von Bach, Bozza und Telemann klangliche Akzente. Ltg. Nikolaus Henseler.

Obradovic-Tixier Duo

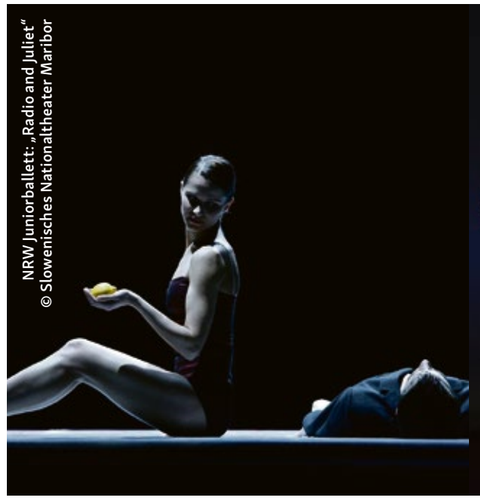
„Jiggled Juggler“

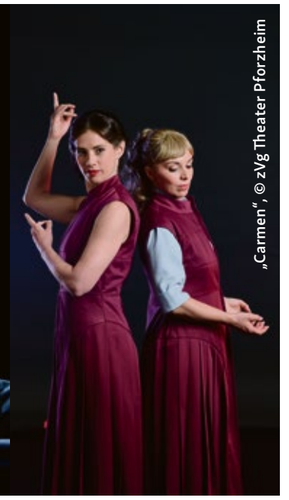
Montag, 11. Mai 2026, 20.00 Uhr
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Ein JAZZ am SEE-Konzert
im Rahmen des 37. Bodenseefestivals „In Bewegung“

Das Obradovic-Tixier Duo besteht aus der kroatischen Schlagzeugerin und Komponistin Lada Obradovic und dem französischen Pianisten David Tixier. Das vielfach ausgezeichnete Duo produziert einen zeitgenössischen Sound, einen jungen groovebetonten Jazz, der aus der Verbindung von akustischen und elektronischen Instrumenten entsteht und gleichzeitig von Emotionen und Eleganz geleitet ist. Eine sanfte und zugleich markante Musik, in der sich Tixiers raffinierte Harmonien und lyrische Dramatik mit Obradovics Polyrhythmen verweben. Ihre Schlagkraft ist dabei ein Genuss. Sie ist scharf, prägnant, präzise, groovt und kontrastiert wunderbar mit dem weichen Anschlag und virtuosen Klavierspiel.

Kultur- und Tourismusbüro
Konstanzer Straße 12
78476 Allensbach
Telefon 07533 80135
www.allensbach.de





NRW Juniorballett: „Radio and Juliet“

Donnerstag, 30. April 2026, 19.30 Uhr
Stadttheater Schaffhausen

Ballett von Edward Clug / Musik von Radiohead

Mit „Radio and Juliet“ zeigt das NRW Juniorballett ein hypnotisches modernes Ballett: Edward Clugs Choreografie verbindet Shakespeares Tragödie mit der atmosphärischen Musik von Radiohead zu einer intensiven Neuinterpretation. Die Geschichte setzt nach dem Tod Romeos an und folgt Julias innerer Reise zwischen Verlust und Hoffnung. In minimalistischer Ästhetik entfalten die jungen Tänzerinnen und Tänzer des 2014 gegründeten Ensembles einen emotionalen Abend voller Leidenschaft und Poesie.

„Carmen“

Dienstag, 05. Mai 2026, 19.30 Uhr
Stadttheater Schaffhausen

Oper von Georges Bizet / Theater Pforzheim

Georges Bizets „Carmen“ erzählt die Geschichte der wohl berühmtesten Femme fatale der Oper: selbstbewusst, verführerisch und kompromisslos. In Andalusien verdreht Carmen dem Sergeant Don José den Kopf, wendet sich jedoch bald dem Stierkämpfer Escamillo zu – mit tragischem Ausgang. Mit spanischem Flair, dramatischer Spannung und weltberühmten Arien wie „Habanera“ und „Toreador“ wurde die 1875 uraufgeführte Oper zum Meisterwerk, auch wenn Bizet den späteren Welterfolg nicht mehr erlebte.

Stadttheater
Herrenacker 23
CH-8200 Schaffhausen
Telefon 0041 52 625 05 55
www.stadttheater-sh.ch

Theater Konstanz

HIGHLIGHTS IM THEATER KONSTANZ

bis 11/04/26 — STADTTHEATER
HEDWIG AND THE ANGRY INCH
Musical von John Cameron Mitchell & Stephen Trask

bis 12/04/26 — WERKSTATT
DIE KINDER
von Lucy Kirkwood

bis 30/04/26 — STADTTHEATER
ZEHNER
von Fayer Koch
URAUFFÜHRUNG / JTK 12+

ab 18/04/26 — SPIEGELHALLE
DER KIRSCHGARTEN
von Anton Tschechow
LET'S ALLY

ab 24/04/26 — STADTTHEATER
SCHIMMEL! OHNE PFERD UND OHNE REITER
von Hannes Weiler
sehr frei nach Theodor Storm
URAUFFÜHRUNG

theaterkonstanz.de



„Ich brauche euch – LG eure Demokratie“

Freitag, 17. April 2026, 20.00 Uhr
Noltes Theater, Überlingen

Mit der Performance-Lesung „Ich brauche euch – LG eure Demokratie“ bringt das Noltes Theater ein hochaktuelles Stück auf die Bühne, das unsere Gesellschaft und den Zustand der Demokratie eindrucksvoll reflektiert. Zwischen persönlicher Ansprache und politischem Appell entsteht ein Theaterabend, der berührt, aufrüttelt und zum Nachdenken anregt. In einer fiktiven Talkshow treffen die großen Denker der Geschichte aufeinander und geraten in einen pointierten, teils humorvollen Schlagabtausch.

„Changes“

Samstag, 18. April 2026, 20.00 Uhr
Noltes Theater, Überlingen

23 Rollen, 34 Szenen, zwei Schauspieler. Das ist „Changes“, von Maja Zade in der Inszenierung von Noltes Theater. Ein wahres Schauspielfest und ein sehr spannendes, unterhaltsames und aufwühlendes Stück Theater. Im Mittelpunkt steht das Ehepaar Nina und Mark. Zwei, die sich täglich in ihren Berufen für eine bessere Gesellschaft einsetzen. Dabei stehen die beiden privat selbst vor großen Herausforderungen.

Noltes Theater
Gunzoweg 1
88662 Überlingen
Telefon 07551 8310222
www.noltes.biz



„Raumgreifend“

Liesbeth Doornbosch
Malerei und Collage

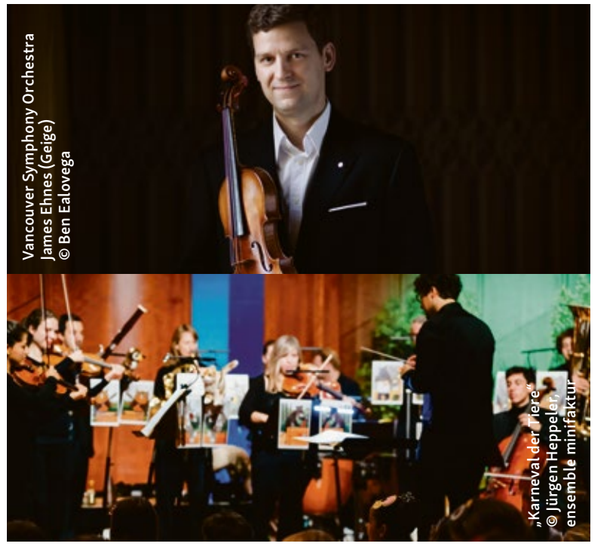
Ariane Faller & Mateusz Budasz
Installation und Objekte

28. März bis 24. Mai 2026
Kunstverein Radolfzell, Villa Bosch

Die Gemälde und Collagen der niederländischen Künstlerin und Autorin **Liesbeth Doornbosch** konzentrieren sich auf Gebäude, Innenräume und Möbel und zeigen eine Durchdringung von Malerei und Architektur, aus der sie neue abstrahierte Raumkonstruktionen erschafft. Ihre teils großformatigen Kompositionen präsentieren fragmentierte Perspektiven, die in ebenso strengen wie expressiven Schichtungen von Farbflächen und Linienverläufen komplexe Räumlichkeiten entstehen lassen. Mittels eingearbeiteter Architekturfotografien schwingen stets erzählerische Momente mit: das Erleben von Räumen ruft für die Malerin immer auch Geschichten hervor. So sind ihre Raumdarstellungen keine festgefügten Ordnungen, sondern organisch belebte Umgebungen, die eine besondere Szenerie beschwören.

Die eigens für den jeweiligen Ort geschaffenen Installationen des Künstlerduos **Ariane Faller & Mateusz Budasz** greifen gezielt in bestehende Raumstrukturen ein und transformieren diese zu neuen Erfahrungssituationen. Kühne Konstruktionen aus Holzlatten und Brettern, gerüstartig im Raum verspannt und mit Schraubzwingen fixiert, verschmelzen mit farbstarken Malerei-Objekten auf Verpackungskartons und Bildkörpern aus grob gestrickter Wolle, Glas und Fotografien. Die raumgreifenden Ensembles verstehen sich als temporäre Interventionen in das scheinbar Vertraute und Geordnete und tragen bewusst Momente des Provisorischen und Experimentellen in sich.

Kunstverein Radolfzell e.V.
Villa Bosch
Scheffelstraße 8
78315 Radolfzell
Telefon 07732 9423535
www.kunstverein-radolfzell.de



Vancouver Symphony Orchestra

Montag, 20. April 2026, 19.30 Uhr
Graf-Zeppelin-Haus, Friedrichshafen

Ein Orchester dieses Kalibers in Friedrichshafen zu erleben, ist ein besonderes Ereignis. Das Vancouver Symphony Orchestra (VSO), drittgrößtes Orchester Kanadas und kulturelles Aushängeschild der Westküste, ist einer der wenigen Klangkörper weltweit mit eigener Musikschule.
Mit auf der Bühne steht der kanadische Geiger **James Ehnes**: zwei Grammys, drei Gramophone Awards, zwölf Juno Awards – und ein Ton, der Klarheit, Tiefe und poetische Präzision vereint.

„Der Karneval der Tiere“

Samstag, 09. Mai 2026, 11.00 und 14.00 Uhr
Graf-Zeppelin-Haus, Friedrichshafen

Kinderkonzert mit Erzählung nach dem Werk von Camille Saint-Saëns
Kängurus vollbringen waghalsige Sprünge, Schildkröten tanzen in Zeitlupe Can-Can und wilde Esel versuchen, sich mit der Grazie eines Zirkuspferds zu messen. Auch der König der Tiere darf natürlich nicht fehlen: Majestätisch und mit lautem Gebrüll betritt der Löwe die Manege, um alsbald den anmutigen Schwimmkünsten des bezaubernden Schwans zu verfallen. Es ist ein grandioses Spektakel, wenn sich die Tiere zum Großereignis des Jahres versammeln: zum Karneval.

Kulturbüro Friedrichshafen
Olgastraße 21
88045 Friedrichshafen
Telefon 07541 203-53300
kulturbuero.friedrichshafen.de





BRIEFMARKEN-UND MÜNZENHAUS LENZ ANZEIGE

Briefmarken und Münzen (Gold und Silber). An- und Verkauf & Internationale Auktionen - Fachhandel seit 1958



Das Auktionshaus LENZ in Singen, die Adresse für Sammler und Händler seit über 65 Jahren für Briefmarken und Münzen.

Wir bieten Ihnen:

- **An- und Verkauf von Briefmarken, Münzen, Gold und Silber**
- **Internationale Versteigerungen**
- **Nachlassverwertungen**
- **Zubehörverkauf für Philatelie und Numismatik aller Markenfirmen**
- **Schätzungen / Taxierungen**
- **Ankauf von Altgold und Silbermedaillen**

Alljährlich richtet das Auktionshaus LENZ zwei internationale Auktionenaus. Die ca. 9.000 Losen Positionen können Sie unter www.brief-marken-lenz.de betrachten.

Die neue 116. Auktion ist am 24.-29. April 2026.

Für unsere 117. Auktion suchen wir noch Sammlungen/Nachlässe und schöne Einzelstücke. Einsendeschluss 21.08.2026.

Entscheidend für den Erfolg sind neben der riesigen Auswahl vor allem die hohe Fachkompetenz von Heinrich und Axel Lenz: Es gibt kaum eine Briefmarke oder Münze, die nicht identifiziert und deren Wert nicht eingeschätzt werden kann. Für unsere Frühjahrs und Herbstauktionen suchen wir ständig gute Einzelstücke, komplette Sammlungen und ganze Nachlässe. Einlieferungen und Barankauf jederzeit möglich.

Die Öffnungszeiten sind Di.,Do., Fr.: 9.00-12.30 und 14.30-18.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung.



LENZ

Briefmarken – Münzen
Auktionen + Fachhandel

Axel-Heinrich Lenz
Thurgauer Strasse 1
D-78224 Singen
Telefon +49 (0) 77 31/6 49 82
Fax +49 (0) 77 31/6 94 46
email: lenz@briefmarken.com
www.briefmarken.com

Inhabergeführtes Unternehmen seit mehr als 65 Jahren mit über 20.000 Kunden weltweit!


Rose Marie Schnorrenberg „Hafen" (1970)
© Judith Stuckert-Steiner

„Über die Jahre"

Rose Marie Schnorrenberg zum 100. Geburtstag

15. März bis 12. Juli 2026
Hesse Museum Gaienhofen

Sie war die jüngste der sogenannten Höri-Künstler*innen, die sich auf der idyllischen Halbinsel am Bodensee seit den 1930er Jahren niedergelassen hatten. Mit Rose Marie Schnorrenberg verstarb 2021 eine Zeitzeugin, eine charismatische Malerin und eine christlich-sozial engagierte Frau, die bis ins hohe Alter voll lebendiger Schaffenskraft war.

Rose Marie Schnorrenberg wurde vor 100 Jahren am 22. Februar 1926 in Düsseldorf geboren. Nach dem Abitur studierte sie an der Landeskunstschule in Hamburg und war Stipendiatin an der Düsseldorfer Kunstakademie. Als Meisterschülerin von Ferdinand Macketanz kam sie 1952 erstmals auf die Höri und ließ sich 1954 in Wangen am Untersee nieder. 1962 war Rose Marie Schnorrenberg Mitbegründer der Künstlergruppe „Der kleine Kreis" in Konstanz. Sie heiratete 1967 den Maler Rudolf Stuckert und betrieb mit ihm bis Ende der 1970er Jahre eine Galerie in Konstanz. Das Paar zog 1974 in ein denkmalgeschütztes Haus nach Bettnang auf die vordere Höri. Von 1972 bis 1992 unterrichtete Rose Marie Schnorrenberg Kunst an der Evangelischen Internatsschule Schloss Gaienhofen. Eine Tätigkeit, die ihr sehr am Herzen lag. Auch nach dem Tod ihres Mannes 2002 blieb Rose Marie Schnorrenberg künstlerisch aktiv.

Die Ausstellung im Hesse Museum Gaienhofen zeigt bis zum 12. Juli Bilder aus dem Privatbesitz der Malerin und vermittelt einen repräsentativen Einblick in ihr Œuvre „Über die Jahre".

Hesse Museum Gaienhofen
Kapellenstraße 8
78343 Gaienhofen
Telefon 07735 440949
www.hesse-museum-gaienhofen.de


Bernd Gieseking, © Martina Lorenz
Christine Eixenberger, © Gregor Wiebe

Bernd Gieseking

„Seepferdchen mit sechzig!"

Sonntag, 19. April 2026, 19.30 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

Reden wir gar nicht lange drum rum: mit 60 beginnt das dritte Drittel. Da sollte/muss man abwägen, was noch zu tun ist, was noch getan werden kann. Wenn der eigenen Lieblingsmannschaft der Aufstieg schon nicht gelingt, dann muss man selber ran. Und die Frau wünscht sich den Aufstieg zur Zugspitze. Upps! Aber Gott sei Dank: Die haben eine Gondel! Aber es kommt anders als von ihm gehofft.
Und das hat Folgen bzw. Voraussetzungen: Bernd Gieseking macht einen Haribo-Entzug und kauft eine Jahreskarte fürs Freibad. Er muss feststellen: Eine 50 Meter Bahn ist mehr als doppelt so lang wie eine 25 Meter Bahn!

Christine Eixenberger

„Volle Kontrolle"

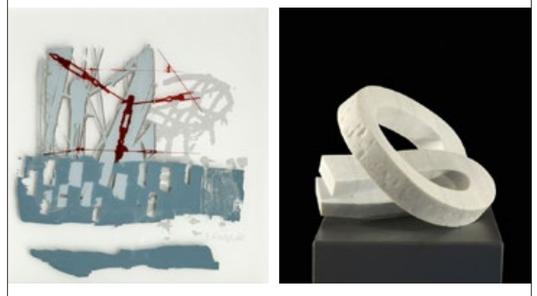
Samstag, 09. Mai 2026, 20.00 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

Viele Rollen macht sich Christine Eixenberger zu eigen, nicht zuletzt die eigene: Als Grundschullehrerin wechselte sie einst ins Bühnenfach und legte gleich eine TV-Karriere hinterher. Für die erfolgreiche ZDF-Serie „Marie fängt Feuer" steht sie seit Jahren als Feuerwehrfrau vor der Kamera und brilliert in zahlreichen weiteren Charakterrollen in Film und Fernsehen. Ihre komödiantische Kernkompetenz zeigt die Vollblutentertainerin aber vor allem live: Für ihre facettenreiche Bühnenkomik wurde sie unter anderem mit dem Bayerischen Kabarettpreis ausgezeichnet.
In ihrem neuen Solo-Programm erzählt Christine Eixenberger, wie es ist, nicht mehr solo zu sein.

Kulturzentrum GEMS
Mühlenstraße 13
78224 Singen
Telefon 07731 66557
www.diegems.de



inMOTION



Monika Rosenberger
Frank Teufel
Malerei, Skulptur und Grafik
19.3. - 17.4.2026

Galerie & Einrahmungen
Heike Schumacher, Hochbildstr. 22a, 88662 Überlingen
07551 / 972866 | Di - Fr 9 - 13 + 15 - 18 Uhr, Sa n.V.
www.galerie-ueberlingen.de | info@galerie-ueberlingen.de





„Stars und Sternchen“

Freitag, 10. April 2026, 20.30 Uhr (Premiere)
Theater „Die Färbe“, Singen

Während einer der am hellsten leuchtenden Leinwandsterne Hollywoods sich durch die Golden-Globe-Awards-Feierlichkeiten lächelt, versucht sein Mitarbeiterstab zu entscheiden, wie man am besten mit dem toten Stricher auf dem Schlafzimmer-Fußboden seiner Hotelsuite verfährt. Die Presse darf nichts erfahren, vor allem nicht, da Patrick Zane homosexuell ist. Das Zimmermädchen, das die Leiche gefunden hat, konnte noch einen hinkenden Zwerg in schwarzem Leder verschwinden sehen. Agent und Hotelmanager sind entsetzt: Es gibt also einen Zeugen. Eine rabenschwarze Satire darauf, was es bedeutet, ein „Mann“ zu sein in der Scheinwelt des Filmbusiness, wo nichts so ist wie es scheint und wo „Schränke“ nicht nur dafür da sind, seinen Tom-Ford-Smoking hineinzuhängen.

Nach „Willkommen in deinem Leben“ (2023) steht mit „Stars und Sternchen“ zum zweiten Mal eine Komödie des US-Amerikaners Michael McKeever auf dem Färbe-Spielplan. McKeever wurde 1962 in Miami geboren, Er ist Schauspieler, Maler, Designer und Autor. Er lebt und arbeitet in Florida. Mit Esprit, Einfühlungsvermögen und einer Portion schrägem Humor decken seine Stücke ein breites Spektrum an Themen und Stilen ab. Sie leuchten dabei jeden Aspekt des menschlichen Wesens aus – von den tiefsitzenden Vorurteilen des amerikanischen Kleinbürgers bis zu den prunkvollen, aber toten Hallen der „besseren“ Gesellschaft. Seine Stücke werden in Amerika und Europa gespielt und wurden mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Alle Vorstellungen finden jeweils von Mittwoch bis Samstag statt, Vorstellungsbeginn ist um 20.30 Uhr.

Theater „Die Färbe“
Schlachthausstraße 24
78224 Singen
Telefon 07731 64646
www.diefaerbe.de


© Kollektiv Korpa

„Woven Bodies, Stitched Apart“

03. April bis 30. August 2026
Gewölbekeller im Kulturzentrum am Münster, Konstanz

Im Gewölbekeller des Kulturzentrums am Münster zeigt das Kollektiv Korpa die multimediale Ausstellung „Woven Bodies, Stitched Apart“. Fünf junge Künstlerinnen – Charlotte English, Kiara Francke, Alexa Gieseler, Nina Läuger und Sophie Tichonenko – setzen sich darin mit dem Thema Schmerz und Zusammenhalt auseinander.

Die Ausstellung zeigt Kunstwerke, die von Verletzlichkeit, Nähe und Fürsorge erzählen. Sie fragt, wie Menschen mit Schmerz umgehen können – für sich selbst und miteinander. Dabei entstehen Bilder und Installationen, die Gefühle sichtbar machen und gleichzeitig Hoffnung geben.

„Woven Bodies, Stitched Apart“ behandelt Themen wie Einsamkeit, Überforderung und Zusammenhalt in einer Welt, die sich oft sehr schnell verändert. Das Projekt lädt BesucherInnen dazu ein, sich Zeit zu nehmen, zuzuschauen und mitzudenken: Was verbindet uns – und wie können wir aus Verletzungen neue Stärke gewinnen?

Das Künstlerinnenkollektiv versteht seine Arbeit als gemeinsames Experiment: Kunst soll nicht nur zeigen, sondern auch verbinden. So entsteht ein Raum, in dem persönliche Erfahrungen zu einer kollektiven Geschichte verwoben werden.

Gewölbekeller im Kulturzentrum am Münster
Wessenbergstraße 43
78462 Konstanz
www.konstanz.de/gewoelbekeller


Glauser Quintett, © Palma Fiacco

Glauser Quintett „Ich komme mit“

Freitag, 08. Mai 2026, 20.00 Uhr
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

Das Glauser Quintett wurde 2010 gegründet und bringt literarische Konzerte nach Texten von Schweizer Autorinnen und Autoren auf die Bühne. Text und Musik stehen dabei in einem dialogischen Austausch, durchdringen sich gegenseitig und werden untrennbar ineinander verwoben. Dazu kommt eine dritte, szenisch-theatrale Ebene, welche das Publikum noch tiefer in die jeweils erzählte Geschichte eintauchen lässt.

Auch in seiner achten Produktion bleibt das Glauser Quintett der Schweizer Literatur treu und bringt den Roman „Ich komme mit“ in einer engen Verzahnung von Text, Musik und Theater auf die Bühne.

Seit 42 Jahren wohnt Vita im Haus an der Torstraße 6. Für den Studenten Lazy ist sie nur die Alte von oben, bis die Krankheit kommt und seine Zukunft verscheucht. Eines Tages liest Vita den mageren, erschöpften Lazy im Treppenhaus auf und füttert ihn mit ihren Wurstbroten: bald nimmt eine ungewöhnliche Freundschaft ihren Gang.

„Ich steige aus“, sagt Lazy.
„Ich komme mit“, sagt Vita.

Eine berührende Geschichte über das Leben und über den Tod, mit feinen Zwischentönen und viel schwarzem Humor.

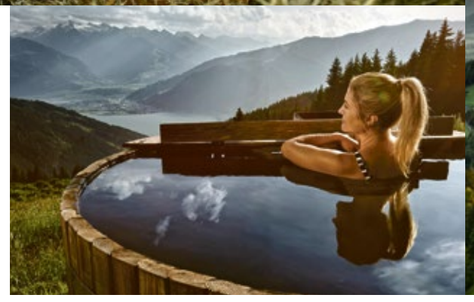
Ensemble:
Markus Keller: Schauspiel
Sibylle Bremi: Violoncello
Martin Schumacher: Klarinette, Baritonsaxophon & Maultrommeln
Daniel R. Schneider: Keyboards & Gitarre

Theater an der Grenze
Hafenstraße 8
CH-8280 Kreuzlingen
www.theaterandergrenze.ch





02



03



04

Bildschirm aus, Bergabenteuer an

Hüttenurlaub bietet Familien Naturerlebnisse abseits des Alltags

(DJD). Kühe sind nicht lila, das Wasser des Bergsees schimmert karibisch und auf dem knisternden Holzofen gelingt der Kaiserschmarrn besonders gut – beim Familienurlaub auf einer Hütte oder auf dem Bauernhof stehen Naturerlebnisse im Mittelpunkt. Wer ein passendes Domizil für authentischen Bergurlaub im Alpenraum sucht, findet bei Almliesl zahlreiche Angebote: von einfachen Almhütten über Ferienwohnungen auf dem Bauernhof bis zu komfortablen Chalets. Viele der Unterkünfte liegen in oder in der Nähe von gemütlichen Ortschaften, meist aber mitten in der Natur – umgeben von blühenden Almwiesen und stillen Wäldern sowie mit Blick auf die umliegende Bergwelt.

Abenteuer vor der Hüttentür

Gerade für Kinder wird ein Urlaub auf der Berghütte oder dem Bauernhof zu einer täglichen Entdeckungsreise. Sie beobachten scheue Rehe, streicheln neugierige Ziegen, planschen im Bach und holen die Frühstückseier frisch aus dem Hühnerstall. Fernab von Alltagsstress und Reizüberflutung schalten Groß und Klein schnell in den Entdeckungs- oder Entspannungsmodus – nicht zuletzt, weil Bildschirme hier meist dunkel bleiben. Stattdessen beginnt das Abenteuer direkt vor der Hüttentür. Aussichtsreiche Wanderungen und abwechslungsreiche Radtouren laden dazu ein, die Natur aktiv zu erkunden. Ob mit Familie oder Freunden, zu zweit oder mit Hund, urig und authentisch oder mit viel Komfort – so unterschiedlich die Wünsche an den Bergurlaub sind, so vielseitig ist auch das Angebot. Almliesl strukturiert ihre Unterkünfte deshalb nach Urlaubskategorien. So lassen sich unter www.almliesl.com mehr als 180 Hütten, Ferienwohnungen und Chalets in Österreich und Südtirol nach Themen wie „Almurlaub mit der Familie“, „Luxushütten vom Feinsten“ oder „Hüttenurlaub mit Hund“ filtern. Die Unterkünfte können online gebucht werden oder mittels persönlicher Beratung vom erfahrenen Almliesl-Team.

Selbstverständlich nachhaltig

Wasser vom Brunnen holen, ein Feuer im Ofen anzünden oder frische Almkräuter für die Brotzeit sammeln – es ist gerade die ursprüngliche Lebensweise beim Hüttenurlaub, die großen und kleinen Urlaubern oft besonders gut gefällt. Während sie ein unvergessliches Erlebnis nach dem anderen sammeln, lernen Kinder ganz nebenbei und selbstverständlich, achtsam mit Ressourcen umzugehen und den Wert der Natur zu schätzen. Auch organisatorisch sind diese Hütten auf Gäste eingestellt: Wenn eine Unterkunft nicht direkt mit dem Auto erreichbar ist, gibt es häufig Transportmöglichkeiten für Gepäck und Verpflegung.

01: Gerade Kinder können beim Urlaub auf der Berghütte oder dem Bauernhof täglich Neues entdecken.
Foto: DJD/Almliesl Touristik/Michael Groessinger

02: Bergurlaub bedeutet auch: Bildschirm aus, Entspannungsmodus ein.
Foto: DJD/Almliesl Touristik/Matthias Kendler

03: Urlaub auf der Alm: Erholung mit Ausblick.
Foto: DJD/Almliesl Touristik

04: Ob zu zweit, mit der Familie, Freunden oder dem Vierbeiner – für jeden Geschmack gibt es ein passendes Zuhause auf Zeit mitten in den Bergen.
Foto: DJD/Almliesl Touristik/Bernadette Gruber





Fotos: © Schlachter Andreas - Photography

BREGENZERWALD

Museumsbahn Wälderbähnle

Bezau, die rund 2.000 Einwohner zählende Marktgemeinde, Hauptort des Bregenzerwaldes und Endstation der ehemaligen Bregenzerwaldbahn, ist der attraktive Ausgangspunkt der 5 km langen Zugfahrt mit den nostalgischen Zuggarnituren des Wälderbähnle – „im Rhythmus der Zeit“. Mit Blick auf den markantesten Berg des Bregenzerwaldes, die Kanisfluh, verlässt der Zug die Gemeinde und steuert der Grebenbachbrücke und der großen Kastenbrücke über der Bregenzerach zu.

In der Ebene durchschlängelt das schmale Schienenband einen Ortsteil von Reuthe, bis die Haltestelle Reuthe Hof erreicht wird. Beim original erhaltenen Haltestellenhäuschen aus der Gründerzeit hält die Bahn und lässt den Fahrgästen kurz Zeit, um sich am schönen Blumenschmuck zu erfreuen.

Nach einer kurzen Walddurchfahrt schmiegt sich die wildromantische Bregenzerach bis fast an das Gleis heran und begleitet den Zug durch die Vorsäßsiedlung Hohlstein zur 68 m langen Sporeneggbrücke, dem neuen Wahrzeichen der Museumsbahn. Diese stürzte am 22. Mai 1999 durch Hochwassereinfluss in die Bregenzerach und bedrohte damit die Existenz des Vereins auf dramatische Weise. Im Juni 2000 konnte die Neueröffnung gefeiert werden.

Die anschließende Steigung am Sporenegg, der historischen Grenze zwischen dem Hinterbregenzerwald und dem Mittelwald, fordert den Lokomotiven alles ab. Für den Fahrgast besteht hier die Chance, einmal dabei zu sein, wenn es eng wird mit dem Weiterkommen.

An der großen Stützmauer beim Sporenegg entschwindet die Ache aus dem Blickfeld der Fahrgäste, in Sicht kommt die Gemeinde Schwarzenberg. Ohne echte Möglichkeit, sich zu erholen, müht sich der Zug neuerlich an einer Vorsäßsiedlung vorbei in Richtung Bahnhof Schwarzenberg.
Dieser wird über eine, mit einem Ampel- und Sicherheitsposten geregelte Kreuzung mit der L 200 erreicht. Hier ist die Verschnaufpause nur kurz, bevor die Rückfahrt nach Bezau beginnt.

Von Mai bis Mitte Oktober schnauft das Wälderbähnle am Samstag und Sonntag die Strecke Bezau-Schwarzenberg und wieder zurück, von Mitte Juli bis Mitte September zusätzlich auch noch am Mittwoch.

Besonders beliebt sind auch die Nikolausfahrten im Dezember.

Wälderbähnle
Im Rhythmus der alten Zeit
Fahrplan und Buchungen:
Tel. 43 664 4662330
www.waelderbaehnle.at · info@waelderbaehnle.at




Herz-Jesu-Kirche, © Stadt Singen, Büro Klare

Stadtführung Singen: „Stein trifft Wein – Verborgene Schätze der Gründerzeit“

Diese Führung widmet sich der architektonischen Blütezeit der Gründerjahre und rückt eindrucksvolle Fassaden, kunstvolle Details und historische Hintergründe in den Mittelpunkt. Ergänzt wird der Rundgang durch spannende Bezüge zur / Einblicke in die regionalen Weinkultur – eine Kombination, die Geschichte genussvoll erlebbar macht. Die Weinexpertin Ricarda Netzhammer von der Weinhandlung Baumann wird diesen Part übernehmen und die Gäste zum Abschluss der Führung mit einem guten Tropfen verwöhnen. Die Weinhandlung Baumann wird seit über 100 Jahren in dritter Generation geführt.

Stadtführer: Tilo Brügel
Termine: 12.05., 02.06., 21.07., 04.08.2026
Jeweils Dienstag, von 17.00 bis ca. 19.00 Uhr

Tickets und Anmeldung:
Tourist-Information Singen, Marktpassage, August-Ruf-Straße 13, 78224 Singen oder online unter www.singen-tourismus.de


Foto: DJD/Markt Nesselwang/Sandra Geiger

Abwechslungsreiche Familienferien im Allgäu – Wo Kinder willkommen sind

(DJD). Jeder Tag hält für Familien im Ferienort Nesselwang neue Entdeckungen bereit. Der Luftkurort liegt wie auf einer Aussichtsterrasse vor den Allgäuer und Tiroler Alpen. Direkt vor der Haustür beginnen die Wanderwege ins Voralpenland, von der barrierefreien Kinderwagentour über den historischen Kreuzweg bis zum steilen Gipfelaufstieg auf die Alpspitze. Nesselwangs Hausberg ist aber auch mit der Alpspitzbahn zu erreichen, an deren Stationen zudem einen Streichelzoo, eine Sommerrodelbahn und eine Zipline für Abwechslung sorgen. Unvergessliche Highlights sind Erlebniswanderungen wie die Rätselrallye „Bastis Königsweg“ oder der spektakuläre Wasserfallweg. Unter www.nesselwang.de gibt es einen interaktiven Tourenplaner, Wanderkarten und Ausflugstipps.

TAXI
0049 151-10 56 86 10
Jakob Huhn

ZWEIRAD
MEES 3.0
Inh. Dennis Olfermann
Dennis Olfermann
Höllturmpassage 1
78315 Radolfzell
www.zweirad-mees.de
info@zweirad-mees.de
+49 77 32 - 28 28
+49 77 32 - 570 42

Höri Gartenbau
Wir suchen Fachkräfte (m/w/d)
für den Landschafts- und Gartenbau
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Tel.: +(49)7735 938 844, Email: info@hoerigartenbau.de

Akustikgitarren aus dem Fachgeschäft
DER GITARRENLADEN
Andreas Dill
Gitarrenbaumeister
Waldseerstr. 9
88250 Weingarten
www.der-gitarrenladen.de


Foto: epr/Landkreis Rottweil/Dietmar Denger

In Wanderschuhen durch den naturverwöhnten Landkreis Rottweil

(epr) Oft merken wir gar nicht, wie Stress und Hektik unseren Alltag, bestimmen. Umso wichtiger sind die bekannten kleinen Fluchten, um zu neuer Kraft zu gelangen. Was dabei hilft? Eine Portion Bewegung, die Sonne im Gesicht sowie reizvolle Natur um uns herum. Kurzum: rein in die Wanderschuhe. Ideale Bedingungen, um Naturerlebnisse mit Aktivität und Stressbewältigung zu verbinden, erwarten uns im Landkreis Rottweil im Schwarzwald. Zum Beispiel auf der ParadiesTour Schlichemklamm ab Epfendorf. Wer dem Lauf der Schlichem durch das Naturschutzgebiet folgt, spürt, dass Wasser auch im übertragenen Sinne reinigend wirkt. Sprudelt der Fluss über die Steinterrassen, lassen wir negative Gedanken los und schärfen unseren Blick für die Schönheit der Natur. Auch der Besinnungsweg Epfendorf regt dazu an, innezuhalten und neue Blickwinkel zuzulassen. Und während Spaziergänger bspw. in Schiltach ein charmantes Fachwerkstädtchen vorfinden, finden ambitionierte Wander-Fans ihr Schwarzwaldglück auf der Lauterbacher Hochtalrunde. Zur Stärkung lohnt die Einkehr in den Gasthof Adler. Und apropos Einkehr: Die ParadiesTour Kloster Kirchberg gewährt nicht nur Möglichkeiten zum „Waldbaden“. Ein Aufenthalt im Kloster schenkt kraft- und ruhespendende Momente in einer Atmosphäre, die spirituell beflügelt. Alle Details unter www.landkreis-rottweil.de, Touren-Tipps gibt’s unter www.rad-und-wanderparadies.de.



Bundesehrenpreis 2025 für Hegauer Süßmostkelterei Wilhelm Auer

Das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) hat die Hegauer Süßmostkelterei Wilhelm Auer aus Mühlhausen-Ehingen mit dem Bundesehrenpreis für Fruchtgetränke geehrt. Das ist die höchste Qualitätsauszeichnung der deutschen Ernährungswirtschaft, die das Familienunternehmen bereits zum zwölften Mal erhält. Bundesminister Alois Rainer überreichte gemeinsam mit Dr. Diedrich Harms, Vizepräsident der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft), Urkunde und Medaille in Berlin.

„Es ist mir eine ganz besondere Freude und Ehre, die Bundesehrenpreise in der Kategorie Fruchtgetränke zu überreichen. An die Preisträgerinnen und Preisträger mein herzlicher Dank für die gute Arbeit! Sie alle sorgen dafür, dass bei uns jeden Tag frische und qualitativ hochwertige Getränke auf den Tisch kommen. Alle diesjährigen Gewinner sind schon mindestens einmal mit dem Bundesehrenpreis ausgezeichnet worden. Das zeigt: Bei dieser Preisverleihung geht es nicht um eine Momentaufnahme. Die Bundesehrenpreise stehen für ein konstant hohes Maß an Qualität,“ so Bundesminister Alois Rainer.

Die Bundesehrenpreise werden jährlich an acht Unternehmen der deutschen Fruchtsaftbranche verliehen. Die Hegauer Süßmostkelterei hat zuvor bei der Internationalen Qualitätsprüfung der DLG mit ihren Produkten eines der besten Gesamtergebnisse erzielt.

„In Zeiten steigender Rohstoffpreise, wachsender Nachhaltigkeitsanforderungen und technischer Umbrüche zeigt sich, wer das Fruchtsafthandwerk wirklich beherrscht. Die besten Erzeuger setzen nicht nur auf Qualität und Genuss, sondern meistern mit Leidenschaft und Präzision die Herausforderungen der Zeit – und setzen damit Maßstäbe für die gesamte Branche. Die Bundesehrenpreisträger sind dabei nicht nur Spitzenbetriebe, sondern auch Vorbilder für verantwortungsvolles und zukunftsorientiertes Handeln“, so der DLG-Vizepräsident.

Mit ihren strengen Prüfkriterien, Laboranalysen sowie einer Experten-Jury, die sich aus sensorisch geschulten Prüfern zusammensetzt, gehören die Internationalen DLG-Qualitätsprüfungen zu den wissenschaftlich anspruchsvollen und objektiven Qualitätsprüfungen der Lebensmittelbranche. Alle Produkte werden umfangreichen Qualitätskontrollen unterzogen. Die Bundesehrenpreisträger haben die jeweils besten Gesamtergebnisse ihrer Branche erzielt.

Bundesminister Alois Rainer (rechts) und DLG-Vizepräsident Dr. Diedrich Harms (links) überreichen Urkunde und Medaillen an Ulrike und Andreas W. Bohnenstengel. Foto: DLG/ Christian Lietzmann

„Unser Saft – erfrischend regional“
AUER
Obstsäfte
vielfach DLG-prämiert
Hegauer Süßmostkelterei
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 Getränkehändler



Fotos: Privatbrauerei Waldhaus



PR-Anzeige

Privatbrauerei Waldhaus: Eine Familie. Drei Biere. Eine Geschichte

Mit „Klein Fritzle“ bringt die Privatbrauerei Waldhaus eine neue Produktlinie auf den Markt und setzt ein klares Zeichen für Herkunft und Handwerk im Schwarzwald. Statt kurzlebigen Trends zu folgen, verbindet die Brauerei ihre lange Tradition mit einem modernen Auftritt – vom Etikett bis zur eigens gestalteten Schwarzwald-Kiste.

Die Pionieredition umfasst drei Sorten (Lager, Pils, Helles) in der 0,33-Liter-Euroflasche. Jede steht für eine Generation der Familie Schmid. Der Name „Klein Fritzle“ greift die Familiengeschichte auf: Von Stammvater Johann Friedrich Schmid bis zu Dieter Friedrich Schmid trugen alle Brauereichefs den Namen Friedrich als Erst- oder Zweitnamen.
So zeigt Waldhaus, wie gelebte Schwarzwald-Tradition zeitgemäß weiterentwickelt werden kann.

Foto li.: Die drei Klein-Fritzle Sorten Lager, Pils & Helles.

Foto re.: Das Marketing-Team der Privatbrauerei Waldhaus präsentiert gemeinsam mit Brauereichef Dieter Schmid die neue Produktlinie (v.l.: Tanja Blum, Niklas Wasmer, Moritz Eckert, Annabell Isele, Dieter Schmid).







01



02



03

Zwischen Höfen und Höhen: Das Dreisamtal

Urlaub im Südschwarzwald – nah an Freiburg, weit vom Alltag

(DJD). Am Morgen lädt der frische Tag zu einer Wanderung auf die nahen Schwarzwaldgipfel ein – vielleicht sogar mit Lamas oder Alpakas, die am Halfter geführt werden und ihren menschlichen Begleitern ganz nebenbei zeigen, wie man in der Natur im Hier und Jetzt zur Ruhe kommt. Am nächsten Tag folgt eine Spritztour auf dem gemieteten E-Roller mit einem aussichtsreichen Picknick am Ufer der Dreisam. Und abends lockt ein Bauernhofkonzert zum Open-Air-Erlebnis unterm Sternenzelt. Das alles und mehr können Aktivurlauber im Dreisamtal erleben, das sich nur zwölf Kilometer östlich von Freiburg im Breisgau erstreckt. Das weite Tal im Naturpark Südschwarzwald wird umrahmt von der eindrucksvollen Kulisse der Berggipfel, die bis zu 1.500 Höhenmeter auftragen. Hier zeigt sich das sprichwörtliche Ländle wie im Bilderbuch: Zwischen den vier kleinen Gemeinden Kirchzarten, Oberried, Buchenbach und Stegen wird die malerische Landschaft von traditioneller Landwirtschaft geprägt. Wer hier Urlaub auf dem Bauernhof macht, genießt das Landleben hautnah. Zudem bieten Hofläden, Bauernmärkte und Landgasthöfe regionale Spezialitäten an.

Livemusik zwischen Obstbäumen

Neben dem jährlichen Viehabtrieb in Oberried sind die sommerlichen Bauernhofkonzerte im Dreisamtal kulturelle Höhepunkte für Touristen wie auch Einheimische. „Die Kombination aus handverlesener Musik, regionalem Genuss und persönlicher Atmosphäre findet großen Anklang“, berichtet Julian Semet, Geschäftsführer des Tourismusvereins Dreisamtal. „Die Bauernhofkonzerte rücken die landwirtschaftlichen Höfe und gastgebenden Menschen in den Mittelpunkt, die das Dreisamtal prägen.“ Unter www.dreisamtal.de sind Impressionen vergangener Konzerte und kommende Termine zu finden, aber auch interaktive Übersichtskarten, Wander- und Fahrradtouren, Tipps für Ausflüge und vieles mehr.

Tierische Erlebnisse

Zum Landleben im Dreisamtal gehören auch viele verschiedene Tiere, mal versteckt und geschützt in den Wäldern und Wiesen des Schwarzwaldes, mal auf den Höfen und Weiden der Landwirte. Unter dem Motto „Tierisch gut!“ lädt ein Faltblatt zu Begegnungen und Erlebnissen ein: Da gibt es geführte Wanderungen mit Alpakas, Lamas oder Eseln. Mehrere Reiterhöfe bieten Ponyreiten an, und ein Erlebnisbauernhof lässt seine Gäste hinter die Kulissen schauen. Daneben zeigen Kräutergärten und geführte Kräutertouren den traditionellen Gebrauch von Küchen- und Heilpflanzen. Und der Wildnis-Erlebnispfad im Biosphärengebiet Schwarzwald macht die ganze Familie auf knapp fünf Kilometern mit einheimischen Pflanzen und Tieren wie etwa Auerhahn oder Luchs bekannt.

01: Genusswanderer können das sonnige Dreisamtal auf bequemen, aussichtsreichen Wegen umrunden.
Foto: DJD/Tourismus Dreisamtal/Dominik Sackmann

02: Neuerdings können Aktivurlauber E-Roller mieten, um das Dreisamtal zugleich umweltschonend und vergnüglich zu erkunden.
Foto: DJD/Tourismus Dreisamtal/Dominik Sackmann

03: Unter dem Motto „Tierisch gut!“ gibt es geführte Wanderungen mit Lamas, Alpakas oder Eseln.
Foto: DJD/Tourismus Dreisamtal/Michael Corona



Foto: Gemeinde Salem / Nina Gessler



Foto: Gemeinde Salem / Plessing

Kulinarische Genüsse mit regionaler Tradition

Das Projekt „Salemertal genießen" wurde im Jahr 2000 auf Initiative des Arbeitskreises „Gastronomie und Landwirtschaft" der Agenda 21 ins Leben gerufen. Hierbei wurde der Versuch unternommen, eine regionale Speisekarte mit Gerichten und Zutaten von heimischen Erzeugern aufzubauen. Weiter hatte das Projekt zum Ziel, auf die hochwertigen einheimischen landwirtschaftlichen Produkte aufmerksam zu machen und diese Produkte verstärkt in den Gastronomiebetrieben anzubieten.

Fruchtbare Böden garantieren seit jeher im Salemer Tal reiche Ernten. Wald und Weideland, alte Streuobstwiese und zeitgemäß bewirtschaftete Obstanlagen bilden heute wie früher die Grundlage für die Produktion hochwertiger Lebens- und Genussmittel.
Einheimische Produkte – von Obst und Gemüse, über regionale Brot-, Käse- und Wurstspezialitäten, bis hin zu erlesenen Weinen und köstlichen Bränden – werden auf den Bauernmärkten der Region angeboten.

Etwas ganz Besonderes bieten die „Salemertal genießen"-Gastwirte aus Salem, Owingen, Frickingen, Heiligenberg und Herdwangen-Schönach: die „Salemertal genießen"-Speisekarte umfasst kulinarische Spezialitäten, die nur aus regional erzeugten Produkten zubereitet sind!
In Zeiten von Fast-Food ein Bekenntnis zur Qualität einheimischer Erzeugnisse, zur nachhaltigen Landwirtschaft und Landschaftspflege.

HOTEL OCHSEN
Hotel | Restaurant | Gartenterrasse
Münsterstraße 48 | 88662 Überlingen
07551-919960 | contact@hotel-ochsen-ueberlingen.de






19 LB 53
Landhotel Bodensee
KN-Wallhausen
Telefon 0 75 33 / 52 69
www.landhotel-bodensee.de

SEEGARTEN ALLENSBACH
Einfach gut mit Aussicht
von März bis Oktober ab 9.00 Uhr geöffnet
Strandweg 2 · 78476 Allensbach
Tel: 07533 9330011 · www.seegarten-restaurant.de



Wiischöpfle
Lassen Sie sich inspirieren...
· Weinhandlung
· Ferienhäuschen
· Sektempfänge
Kennen Sie schon unsere eigenen Kreationen?
№ 11 GUSTUS
Familie Manuela und Bernd Griß
Kapellenstraße 11 · D-78343 Gaienhofen · www.wiischoepfle.de
Neben Hermann-Hesse-Höri-Museum · Tel. +49(0)7735/1061

Gasthof Adler
Schwedenstr. 17 · Beuren · Tel. 07554/323
www.adler-beuren.de · Gästezimmer
Öffnungszeiten:
DO - MO. 17.30 - 22 Uhr
SA + SO. 11.30 - 14 Uhr

Lupinenprodukte aus regionalem Anbau
- eiweißreich - glutenfrei - ballasstoffreich - vegan - basisch
Lupinen: Kaffee, Samen, Flocken, Mehl, Schrot, Kerne, Porridge, Würze, Öl, uvm.
Lupinello · Gutes vom See · Biolandhof Kelly
www.lupinello-shop.de

Hofgut Möking
88690 Uhldingen-Seefelden
Tel. 07556/60 0
Spargel, Hofbäckerei, Besenwirtschaft und Hofladen
tägl. ab 9 Uhr geöffnet.
www.bodenseebauernhof.de

Landgasthof zur Post
Betenbrunn 17-19
88633 Heiligenberg
Tel. 07554/99880 · Fax 998825
www.landgasthof-neue-post.de
Gästezimmer

Hofgut Rimpertsweiler
Unser Bio-Hofladen in Rimpertsweiler
Eigene Hofbäckerei, saisonales Gemüse aus eigenem Anbau, frische Fleisch und Wurstwaren.
Mi. 8 -12 und 14.00 -17.30 Uhr, Sa 6.30 - 13 Uhr
www.rimpertsweiler.de

Kartoffelhof Hubert Störkle
Moos 3 · 88633 Heiligenberg
Tel. 07552/6110 · Verkauf ab Hof
www.kartoffelhof-Stoerkle.de

Käserei Heggelbachhof
Heggelbach 8 · 88634 Herdwangen-Schönach · Tel. 07557/1542
Herstellung von Alpkäse, Tilsiter, Schibli und Camembert in Demeter-Qualität. Hofverkauf - Di, Fr 17-19 Uhr oder an vielen Käsetheken der Region.
www.hofgemeinschaft-heggelbach.de

Landmetzgerei Lallathin
Eigene Schlachtung und Herstellung
Tel. 07552-5262, info@metzgerei-lallathin.de
Egg 14, 88634 Herdwangen - Schönach
Großes Sortiment Lactose- und Glutenfreier Produkte, ohne Geschmacksverstärker
Unsere Verkaufsöffnungszeiten
Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 8.00 - 12.00 Uhr
Verkaufsautomat
24/7
Direkt neben unserem Laden!

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 • www.aach-pavillon-restaurant.de

Hotel Krone
RIELASINGEN · SEIT 1899
Das Haus mit Tradition und persönlicher Note
Wir heißen Sie wieder herzlich willkommen!
Genießen Sie unsere Badischen Spezialitäten in einem gepflegten Ambiente
A. Gnädinger · Hauptstraße 3 · 78239 Rielasingen
Tel.: +49 7731 8785 - 0 · www.kroneonline.de



01



02

Ritterburgen und Märchenschlösser

Unterwegs auf den „hochgehbergen“ der Schwäbischen Alb

(DJD). Zwischen Bauerngärten und Streuobstwiesen, durch sonnige Weinberge und schattige Wälder steigen die Wanderinnen und Wanderer am Nordrand des Albtraufs langsam bergauf. Oben angekommen, erwartet sie die Burg Hohenneuffen – mit einem weiten Rundumblick über die Schwäbische Alb, mit Einblicken in die Geschichte einer der größten Festungsanlagen Süddeutschlands sowie einem Aussichtsrestaurant und Falkner-Vorführungen auf dem Gipfelplateau. Die wehrhafte Adelsburg aus dem 11. Jahrhundert wurde in ihrer langen Geschichte nie eingenommen und ab dem 15. Jahrhundert zur württembergischen Landesfestung ausgebaut. Im Jahr 1948 wurde hier bei der „Dreiländerkonferenz“ die Fusion Baden-Württembergs beschlossen. Heute ist die markante Ruine ein beliebtes Ziel für alle Wanderfans auf den „hochgehbergen“, einem Netz von 22 Premiumwegen im und ums Biosphärengebiet Schwäbische Alb.

Premiumwanderwege über Berg und Tal

Auf Burg Hohenneuffen treffen sich zwei der zertifizierten Rundwege: Die Tour „hochgehfestigt“ führt von Norden aus dem Kurort Beuren über Vulkangestein zur Festung hinauf, „hochgehkeltert“ heißt es im Südwesten zwischen den Weinbergen. „Das Motto der hochgehberge lautet: hochgehen, um runterzukommen“, erläutert Laura Neubert von der Geschäftsstelle hochgehberge in Esslingen. Unterwegs erleben die Wandernden die typische Landschaft der Schwäbischen Alb mit ihren Felsformationen und Wacholderheiden, historische Kulturschätze wie Burgen, Schlösser oder Höhlen.

Zudem können sie die regionale Gastronomie genießen und alle Routen mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Unter www.hochgehberge.de sind die Wanderwege in interaktiven Karten zu finden, dazu Broschüren, Adressen und Veranstaltungen. Alle Touren sind als Rundwege in beide Richtungen markiert, die Länge variiert zwischen vier und 14 Kilometern.

Mittelalterliche Ruinen oder prunkvolle Filmkulissen

„Hochgehen und runterschauen“ ist ein Merkmal mehrerer Wanderwege, die zu historischen Höhenburgen führen. So verläuft die Tour „hochgehswiggert“ auf den Spuren des Ritters Swigger von Gundelfingen aus dem 12. Jahrhundert zu zwei Burgen: In der Ruine Hohengundelfingen laden ein Turmrest mit fast drei Meter dicken Wänden, Grundmauern und Treppen zum Klettern ein. Und in der gut erhaltenen Burganlage Derneck wartet ein Biergarten im schönen Innenhof. Dagegen führt den Weg „hochgehträumt“ zu einem veritablen Märchenschloss: Das romantische Schloss Lichtenstein aus dem 19. Jahrhundert hat schon in mehreren Märchenfilmen als Kulisse mitgespielt, der Schlosshof ist frei zugänglich, bei Führungen können auch die Innenräume besichtigt werden.

01: Die Burgruine Hohengundelfingen ist einer der Höhepunkte im Wanderwegenetz der „hochgehberge“.
Foto: DJD/hochgehberge/Steffen Steinhäußer

02: Als Kulisse für Märchenfilme ist Schloss Lichtenstein auch bei Kindern bekannt.
Foto: DJD/hochgehberge/Angela Hammer



Tradition & Gegenwart: „Singen Classics“ und verkaufsoffener Sonntag am 26. April 2026

Am 26. April 2026 findet bereits zum zwölften Mal „Singen Classics“ als der erste verkaufsoffene Sonntag im Frühjahr in Singen statt. Im Mittelpunkt stehen über 110 historische Fahrzeuge, die von Oldtimerfreunden präsentiert werden. Die liebevoll gepflegten Fahrzeuge bieten Besucherinnen und Besuchern nicht nur einen besonderen optischen Reiz, sondern auch zahlreiche Einblicke und Geschichten rund um die Automobilgeschichte. Ein Tag für die ganze Familie.

Im Zeitraum zwischen 13.00 bis 18.00 Uhr zeigt das Handelszentrum der Region seine Vielseitigkeit und sein breites Angebotsspektrum.

Die unterschiedlichsten Wünsche der ganzen Familie können erfüllt werden. Auf rund 200.000 m² präsentiert sich der Handel mit einer beeindruckenden Markenvielfalt in der Innenstadt und im Singener Süden. Die Einzelhandelsgeschäfte, Cafés und Bistros haben in der ganzen Stadt geöffnet und laden zum Verweilen, Bummeln und Shoppen ein.

Die Anreise der teilnehmenden Oldtimer Fahrzeuge erfolgt zunächst in den Singener Süden. Dort beginnt die Ausgabe der Start- und Standnummern, zwischen 09.00 und 10.00 Uhr, auf dem Gelände von Möbel Braun. Im Anschluss startet um 11.00 Uhr eine gemeinsame Corsofahrt in die Innenstadt, angeführt von einem historischen Fahrzeug der Singener Feuerwehr. Zwischen 12.00 und 17.00 Uhr sind die Oldtimer Fahrzeuge in der Innenstadt ausgestellt und können bewundert werden. Zu bestaunen sind u.a. ein DeLorean (BJ 1982), bekannt aus „Zurück in die Zukunft“, Borgward Hansa 1800 (BJ 1954), Opel Commodore Coupé (BJ 1975), Honda CB 125 (BJ 1978) und viele mehr.

Die Präsentation der Oldtimer erfolgt in der Innenstadt entlang der August-Ruf-Straße, der Hegaustraße, der Scheffelstraße sowie auf dem Heinrich-Weber-Platz. Zudem zeigt die Singener Feuerwehr in der Höhe des Einkaufszentrums CANO und GALERIA zwei Feuerwehr-Oldtimer-Schätze. Ergänzend wird um 14.00 Uhr eine fachlich begleitete Vorstellung ausgewählter Oldtimer durch den Oldtimerexperten Peter Willhardt angeboten. Treffpunkt für den Rundgang ist der Stand des MAC-Museums vor dem ehemaligen Heikorn. Parallel zu den historischen Fahrzeugen präsentieren sieben Autohäuser der Singener Automeile in der August-Ruf-Straße aktuelle Elektro- und Hybridfahrzeuge in der Innenstadt. Weitere Infos unter: www.singen-aktiv.de







01



02



03

Wo Goethe Inspiration fand und Weltliteratur schuf



04

(DJD). Vor 250 Jahren reiste Johann Wolfgang Goethe zum ersten Mal nach Ilmenau: Als Beamter des Weimarer Hofes sollte er sich um die Wiederbelebung des Bergbaus kümmern. Als er am 3. Mai 1776 „endlich glücklich betreckt" in der Stadt am Fuße des Thüringer Waldes ankam, fand er den Anblick der alten Bergbauanlagen zwar „traurig", aber die Gegend „herrlich". Und so kehrte er immer wieder hierher zurück. „Ich war immer gerne hier und bin es noch …", schrieb er später an seinen Dichterfreund Friedrich Schiller. „Ich glaube, es kommt von der Harmonie, in der hier alles steht: Gegend, Menschen, Clima, Thun und Lassen." Vieles von dem, was Goethe an Ilmenau schätzte, lässt sich bis heute an den historischen Schauplätzen der Stadt ablesen. Im Goethe-Jahr 2026 wird daraus vom 3. Mai bis 13. September ein Programm aus Ausstellungen, Lesungen, Führungen und Veranstaltungen, das die Verbindung zwischen Dichter, Landschaft und Geschichte neu sichtbar macht.

Ein Weg durch Goethes Ilmenau

Auf dem Goethewanderweg wird dieser Zusammenhang besonders anschaulich. Auf 20 Kilometern Länge verbinden sich zwischen Ilmenau und Stützerbach bedeutsame Wirkungsstätten seines Namenspatrons. Los geht's am Amtshaus am Markt, wo im GoetheStadtMuseum dessen ehemalige Dienstwohnung und die Sonderausstellung „Goethes Ankunft in Ilmenau – Abenteuer Reise vor 250 Jahren" zu sehen sind. Durch den Thüringer Wald führt der Weg ins Ilmtal und auf aussichtsreiche Gipfel. Ein Höhepunkt ist das Goethehäuschen auf dem Kickelhahn, wo der Literat sein berühmtes Gedicht „Wandrers Nachtlied" direkt an die Bretterwand schrieb: „Über allen Gipfeln ist Ruh, in allen Wipfeln spürest du kaum einen Hauch; die Vögelein schweigen im Walde. Warte nur – balde ruhest du auch." Weiter geht es zum Museum Jagdhaus Gabelbach und zum Museum Goethehaus Stützerbach, die weitere authentische Wohn- und Arbeitszimmer zeigen. Unter ilmenau.de/tourismus sind interaktive Wanderkarten, alle Sehenswürdigkeiten und das Jubiläumsprogramm zu finden.

Finale im Zeichen Goethes

Zum Finale des Jubiläumsjahres feiert Ilmenau die Goethe-Festwoche: Sie beginnt an Goethes Geburtstag, dem 28. August, mit frischgebackenen „Goethe-Brötchen" und freiem Eintritt in alle Museen. Bis zum 6. September gibt es täglich Programmpunkte, so auf dem Goethewanderweg, im Felsenkellerstollen, in den Museen und der „Alten Försterei". Workshops führen „Mit Goethe in den Wald" oder in die „Kavalierschule – Benehmen wie zu Goethes Zeiten". So zeigt sich Ilmenau in diesem Jubiläumsjahr als lebendiger Erinnerungsort, an dem ursprüngliche Landschaft, Weltliteratur, Geschichte und Gegenwart auf eindrucksvolle Weise ineinandergreifen.

01: Goethe kam oft und gern nach Ilmenau.
Heute lädt er bei Kostümführungen höchstpersönlich zum Stadtrundgang ein.
Foto: DJD/Stadtverwaltung Ilmenau/Thomas Wolf

02: Der Goethewanderweg führt zum berühmten Goethehäuschen
auf dem Kickelhahn, wo der Dichter „Wandrers Nachtlied" schrieb.
Foto: DJD/Stadtverwaltung Ilmenau

03: Goethes Schreibzeug ist heute ein Museumsstück.
Foto: DJD/Stadtverwaltung Ilmenau/Thomas Wolf

04: Im Jagdhaus Gabelbach war Goethe häufig zu Gast und tafelte
mit der Jagdgesellschaft im Festsaal.
Foto: DJD/Stadtverwaltung Ilmenau/Thomas Wolf

Willkommen im neuen vhs-Trimester

Aktuelle Vorträge im April und Mai 2026 (Auswahl)

Ronen Steinke
Meinungsfreiheit.
Wie Polizei und Justiz
unser Grundrecht einschränken –
und wie wir es verteidigen
Mi, 15.04.26, 19:00 Uhr
Konstanz, Kulturzentrum
8,00/12,00 €



Ronen Steinke
© Tobias Kruse/Ostkreuz

Der renommierte Jurist und Autor Ronen Steinke zeigt auf, wo neuerdings die Grenzen der Meinungsfreiheit verlaufen, auch im digitalen Raum.

Ulrike Herrmann
Geld als Waffe.
Wie die Wirtschaft über Krieg und Frieden entscheidet
Mi, 22.04.26, 19:30 Uhr
Konstanz, Kulturzentrum
7,00 €



Ulrike Herrmann
© Andrew James Johnston

Wie entstehen Kriege?
Und wie Frieden?
Ulrike Herrmann untersucht große internationale Konflikte und analysiert, dass die Gründe nicht nur historisch, psychologisch oder politisch sind, sondern dass oft ökonomische Faktoren ausschlaggebend sind.

Maike Sippel
Die Welt, der Wandel und ich.
12 Portionen Mut
für das Abenteuer Zukunft.
Do, 23.04.26, 19:30 Uhr
Konstanz, vhs
Eintritt frei



Maike Sippel
© Torben Nuding

In Zeiten grundlegender Veränderungen zeigt Maike Sippel, Professorin für Nachhaltigkeit, warum wir nicht hilflos auf Weichenstellungen der Politik warten müssen.
Es ist an der Zeit, selbst die Segel zu setzen.

Golli Marboe
Jugend unter Druck:
Wie Mental Health gefördert
und gestärkt werden kann
Mo, 27.04.26, 19:30 Uhr, Konstanz, vhs
7,00 €



Golli Marboe
© Vsum

Die psychische Gesundheit junger Menschen steht im Fokus wie nie zuvor. Doch was brauchen Jugendliche wirklich? Wie können Eltern, Lehrer/-innen und die Gesellschaft unterstützen?

Götz Aly
Wie konnte das geschehen?
Deutschland zwischen 1933 und 1945
Mi, 29.04.26, 19:30 Uhr
Konstanz, Kulturzentrum
10,00 €

Götz Aly schildert in einer fesselnden Erzählung die Herrschaftsmethoden, mit denen die NS-Machthaber Millionen Deutsche in gefügige Vollstrecker oder in vom Krieg abgestumpfte Mitmacher verwandelten – und von denen nicht wenige beängstigend aktuell sind.

Gerald Schneider
Wie enden Kriege? Was passiert danach?
Auch mit Blick auf die Ukraine
Mo, 04.05.26, 19:30 Uhr
Konstanz, vhs
7,00 €

Vier Jahre nach dem Angriff Russlands auf die Ukraine stellt sich die Frage, warum dieser Krieg und auch andere bewaffnete Konflikte so lange dauern und was nach einem Ende des Tötens und Kämpfens folgt.

Eva Wlodarek
50 Tools für mehr Lebensfreude,
Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung
Do, 07.05.26, 19:00 Uhr
Singen, Städtische Bibliotheken

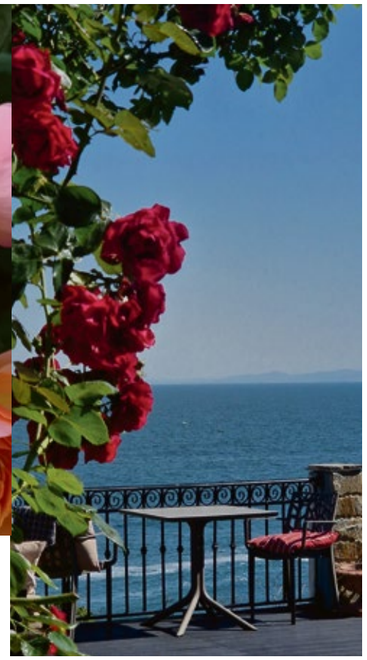


Eva Wlodarek
© Katrin Saalfrank

Alle Informationen
www.vhs-landkreis-konstanz.de







Rosen –
Die Stars im Garten

(akz-o) Rosen stehen für Eleganz, Farbe und Lebensfreude – und das heute ganz ohne großen Pflegeaufwand. Moderne Sorten sind robust, blühfreudig und überraschend unkompliziert. Perfekt für alle, die Garten oder Balkon stilvoll gestalten möchten – ganz entspannt.

Schönheit ohne Allüren

Eine Rose, die immer gut aussieht und unermüdlich blüht: die Zepeti. Gezüchtet in Frankreich, vereint sie die Blühfreude einer Zwergrose mit der Widerstandskraft bewährter Sorten. Ihre leuchtend roten Blüten und das glänzend dunkelgrüne Laub setzen starke Akzente. Kompakt, extrem robust und vielseitig einsetzbar – ob im Beet oder im Topf. Hitze, Frost oder Krankheiten? Für die Zepeti kein Problem. Selbst Verblühtes bleibt lange ansehnlich.

Farbenfrohe Leichtigkeit

Ein echter Gute-Laune-Garant: Die Sugar Candy Rose begeistert mit faszinierenden Farbverläufen von Orange über Lachsrosa bis Gelb. Jede Blüte ist ein kleines Kunstwerk.
Mehrere Blüten pro Stiel sorgen für eine üppige, langanhaltende Pracht. Mit ihrer kompakten Größe (ca. 30–50 cm) eignet sie sich ideal für Beet, Kübel oder Balkon. Dazu ist sie bienenfreundlich und angenehm pflegeleicht.

Mediterraner Zauber

Urlaubsfeeling für zuhause: Die Côte d'Azur Rosen bringen das Flair der Provence in den Garten. Inspiriert von Grasse begeistern sie mit mehrfarbigen Blüten und intensiven Duftnoten – von fruchtig bis blumig. Fast stachellos, robust und zuverlässig blühend von Mai bis zum Frost.

Dank ihrer flexiblen Triebe eignen sie sich auch als Kletterrose oder Sichtschutz. Der azurblaue Topf macht sie zusätzlich zu einem echten Hingucker.

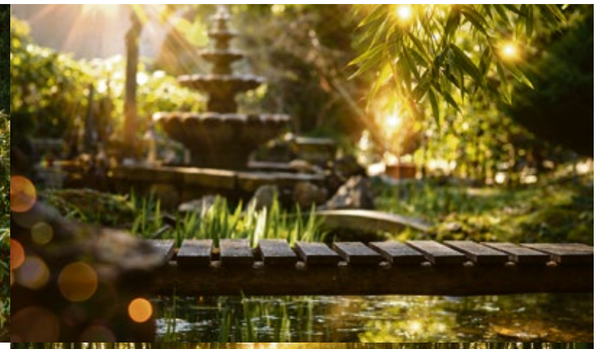
Rosenpflege leicht gemacht

- Sonniger Standort (mind. 5 Stunden täglich)
- Morgens gießen, Staunässe vermeiden
- Düngung im Frühjahr genügt
- Rückschnitt im Frühjahr
- Frosthart, bei Bedarf leichter Winterschutz

Ob kompakt, farbenfroh oder duftend, Rosen machen Garten oder Balkon zum stilvollen Blütenparadies.
Fotos: zu Jeddeloh Pflanzenhandels-GmbH/akz-o



Fotos: Hofstetter Mühle





Hofstetter Mühle – eine erlebnisreiche Gartenwelt

PR-Anzeige

Manche Orte besucht man. Andere entdeckt man – und möchte sofort bleiben. Die **Hofstetter Mühle in Heiligenberg-Steigen am Bodensee** ist so ein Ort.

Schon beim Ankommen spürt man, dass dies weit mehr ist als eine Gärtnerei. Zwischen üppigem Grün, kunstvoll inszenierten Wegen, sanften Naturklängen und überraschenden Blickachsen entfaltet sich eine Welt, die gleichermaßen beruhigt, inspiriert und staunen lässt. Wer hier durch die Anlage geht, schlendert nicht einfach an Pflanzen vorbei – er taucht ein in ein lebendiges Gartenkunstwerk.

Seit vielen Jahren widmet sich die Familie Egenolf mit großer Hingabe einer besonderen Verbindung aus **asiatischer und europäischer Gartenkultur**. Das Ergebnis ist ein Gelände voller Atmosphäre, Charakter und Ideenreichtum. Besonders eindrucksvoll ist die Vielfalt an **Bambus**, für die die Hofstetter Mühle weit über die Region hinaus bekannt ist. Mal elegant und leicht, mal kraftvoll und exotisch verleiht er der Anlage eine fast entrückte, fernöstliche Stimmung.

Doch die Hofstetter Mühle hat noch weit mehr zu bieten: Stauden, Kräuter, Gehölze, mediterrane Pflanzen und sorgfältig ausgewählte Gartenbegleiter machen den Rundgang zu einer Reise durch verschiedenste Gartenwelten. Überall eröffnen sich neue Eindrücke – einmal wildromantisch, dann wieder klar gestaltet, hier naturnah, dort fast märchenhaft. Gerade diese Mischung macht den Reiz aus: Inspiration findet man an jeder Ecke.

Ein besonderer Zauber geht auch von den dekorativen Elementen und der **Steinkunst aus Europa und Asien** aus. Brunnen, Schalen, Pagoden, Figuren und Skulpturen setzen auf dem Gelände eindrucksvolle Akzente und verleihen dem Ort seine unverwechselbare Handschrift. So wird aus einem Pflanzenbesuch ein Erlebnis für alle Sinne.

Die Hofstetter Mühle ist mehr als nur ein Ziel für Gartenliebhaber, besonders für Menschen, die schöne Orte schätzen, neue Ideen für das eigene Zuhause suchen oder sich einfach eine inspirierende Auszeit gönnen möchten. Hier kann man schauen, entdecken, träumen und den Lebens-Akku aufladen.

Wer den Bodensee von seiner grünen, stillen und besonders schönen Seite erleben möchte, sollte der Hofstetter Mühle unbedingt einen Besuch abstatten. Denn manche Orte vergisst man nicht.
Dieser gehört dazu.





txn-Foto: Bialasiewicz/123rf/randstad



Foto: DJD/compass private pflegeberatung

Internationaler Tag der Pflege 12. Mai 2026

txn. Nächstenliebe und die Bereitschaft, sich für Kranke und Pflegebedürftige buchstäblich aufzuopfern: Bis ins 19. Jahrhundert genügte das als Qualifikation für die Krankenpflege. Erst Florence Nightingale erkannte, dass mehr dazugehört, nämlich fundierte medizinische und pflegerische Kenntnisse. Sie machte sich für eine professionelle Ausbildung für die Pflegeberufe stark und revolutionierte und professionalisierte damit das gesamte Krankenpflegewesen.

Geboren wurde sie am 12. Mai 1820, und an ihrem Geburtstag wird jedes Jahr der Internationale Tag der Pflege begangen. Ins Leben gerufen wurde er vom International Council of Nurses (ICN), einem internationalen Zusammenschluss von Pflege-Berufsverbänden. Der Tag der Pflege soll die Arbeit von Pflegenden würdigen und auf ihre Bedeutung, aber auch auf die Herausforderungen des Berufs aufmerksam machen.

Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland, erklärt: „Wie wichtig die Pflegeberufe für die globale Gesundheit sind, hat die Coronapandemie in den letzten Jahren deutlich ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Das hat auch das Selbstbewusstsein vieler Pflege-Professionals gestärkt und nicht zuletzt die Notwendigkeit von Reformen gezeigt. Es tut sich was in der Pflege – eine spannende Zeit, um dabei zu sein!“

Montag Büro, Dienstag Pflegefall Wie Berufstätige die ersten Wochen der Pflege organisieren

(DJD). Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, stehen ihre Kinder oft noch mitten im Beruf. Gerade eine plötzlich auftretende Pflegebedürftigkeit kann für Beschäftigte zur Herausforderung werden. „Sie dürfen sich dann im Rahmen der ‚kurzfristigen Arbeitsverhinderung‘ bis zu zehn Arbeitstage freinehmen“, erklärt Beatrix Müller-Schaube von der Pflegeberatung compass. „Währenddessen zahlt die Pflegeversicherung meist 90 Prozent des Nettolohns als Pflegeunterstützungsgeld.“ Um die Zeit bestmöglich zu nutzen, rät die Fachfrau, eine Pflegeberatung wahrzunehmen – etwa unter der kostenfreien Service-Nummer 0800-1018800. „Dann sollte man überlegen, was genau organisiert werden muss und ob externe Hilfe benötigt wird.“ Bei der Suche nach Anbietern hilft die Pflegesuche unter www.pflegeberatung.de.

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
Wir suchen für unser Team noch Mitarbeiter!

Lebensqualität für Senioren
Selbstbestimmt leben, auch im hohen Alter.
- Unterstützung Zuhause
- Begleitung im Betreuten Wohnen
- Besuche in Pflegeeinrichtungen

Meine Unterstützung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und kann jederzeit inhaltlich und zeitlich verändert werden.



Senioren-Assistenz
Gabriela Stärk
Säntisstrasse 7
78247 Hilzingen
Telefon: 07739 - 362 04 02
Mobil: 0176 – 396 55 625
info@senioren-assistenz-staerk.com
www.senioren-assistenz-staerk.com



Foto: DJD/VISUfarma/Dmytro Sheremeta - Freepik



Foto: DJD/VISUfarma/igork48 - Freepik

Wenn Pollen und Co. ins Auge gehen SOS-Maßnahmen und sanfte Linderung bei allergischen Reizzuständen

(DJD). Es ist buchstäblich zum Heulen: Juckende, gerötete und tränende Augen begleiten viele Allergiker durch die Heuschnupfensaison. Gelangen Pollen oder Hausstaub auf die empfindliche Bindehaut, reagiert der Körper mit der Freisetzung von Histamin. Die Folge sind die beschriebenen Symptome. Kühlende Kompressen und Abspülen der Augenpartie sind Erste-Hilfe-Maßnahmen. Lindernd können Augentropfen wirken.

Präparate wie VisuEctoine kombinieren Ectoin mit Hyaluronsäure. Sie sollen den Tränenfilm stabilisieren, Feuchtigkeit spenden und vor äußeren Reizen schützen. Vorbeugend hilfreich sind eng sitzende Sonnenbrillen, Pollenschutzgitter und künstliche Tränen, um Allergene auszuspülen. Mehr dazu unter www.visufarma.com. Bleiben die Beschwerden bestehen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

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.

30 Jahre JUBILÄUM

AUGEN NATURHEILPRAXIS ZIER

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





Fotos: Klaus Tschira Stiftung





Entdecken, tüfteln, staunen

07. bis 09. Mai 2026, Uferpromenade Friedrichshafen

Vom 07. bis 09. Mai wird die Uferpromenade in Friedrichshafen erneut zum Treffpunkt für neugierige Köpfe: Die MINT-Erlebnistage Explore Science laden Kinder, Jugendliche und Familien dazu ein, Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) hautnah zu erleben. Veranstaltet von der Klaus Tschira Stiftung in Kooperation mit der Stadt Friedrichshafen, verwandelt sich das Seeufer in ein lebendiges Freiluftlabor.

An zahlreichen Mitmachstationen können Besucherinnen und Besucher selbst aktiv werden und Phänomene aus Natur und Technik entdecken. Ob beim Programmieren kleiner Roboter, beim Löten eines eigenen Morseapparats oder beim Experimentieren mit Luftströmungen und Auftrieb, hier wird geforscht und gestaunt. Auch die Technik hinter dem Zeppelinbau wird anschaulich vermittelt. Wer den Blick lieber nach oben richtet, kann mit Teleskopen sogar einen Blick auf die Sonne werfen.

Das Angebot richtet sich gezielt an Familien, Schulklassen und Kita-Gruppen, die gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen möchten. Ergänzt wird das Programm durch Workshops, Wettbewerbe und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm.

Ein besonderes Highlight sind die „Science Notes“ am Freitag, 8. Mai, von 16.00 bis 18.30 Uhr: In entspannter Atmosphäre verbinden sich kurze wissenschaftliche Vorträge mit Live-Musik und elektronischen Klängen. Thematisch dreht sich in diesem Jahr alles um die Geschichte des Bodensees, von frühen Pfahlbauten bis hin zu historischen Wasserfahrzeugen.

Am Samstag präsentieren, von 14.00 bis 17.00 Uhr, zudem junge Talente bei der Schüler-Forscher-Konferenz „Potzblitz!“ ihre eigenen Projekte und geben spannende Einblicke in ihre Ideen und Experimente.

Explore Science zeigt eindrucksvoll, wie vielseitig und faszinierend MINT-Themen sein können und lädt dazu ein, selbst Fragen zu stellen, Antworten zu suchen und die Freude am Entdecken zu erleben.

Öffnungszeiten:
Donnerstag bis Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Informationen unter:
www.explore-science.de/friedrichshafen

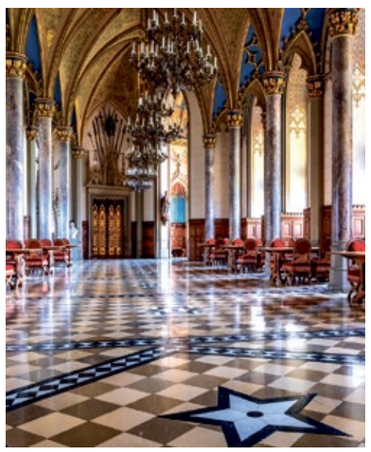
Anzeige



Schon vor 1000 Jahren bewiesen die Grafen von Zollern Weitblick, als sie ihre Burg auf dem kegelförmigen Zollerberg errichteten, der sich genau zwischen dem Bodensee und Stuttgart erhebt. Die Steilhänge machten Angreifern das Leben schwer, während die exponierte Lage eine fantastische Rundsicht bot – strategisch wie landschaftlich ideal.

Aus der einst kleinen Festung entwickelte sich das Stammhaus der Hohenzollern-Dynastie, aus der schwäbische Grafen und Fürsten, die Markgrafen und Kurfürsten zu Brandenburg sowie die preußischen Könige und sogar die deutschen Kaiser hervorgingen. Die heutige Burg ist bereits die dritte Anlage auf dem Berg und wurde nach Zerstörung und Verfall ihrer Vorgängerinnen aus dem 11. und 15. Jahrhundert von 1850 bis 1867 wieder errichtet.

Heute ist vom einstigen Säbelrasseln nichts mehr zu hören. Stattdessen erobern täglich





friedliche Besucher aus aller Welt die Zollernburg und genießen den weiten Blick über die Zollernalb – bei klarer Sicht sogar bis zum 100 Kilometer entfernten Feldberg.

Auch im Inneren hat die Burg einiges zu bieten: Prunkvolle Räume wie der Blaue Salon oder der festliche Grafensaal sowie die Schatzkammer mit der preußischen Königskrone und der legendären Tabaksdose, die Friedrich dem Großen einst das Leben rettete. Die Besucher können das alles ganz entspannt im eigenen Tempo erkunden, unterstützt von hilfsbereitem Personal und der kostenlosen Burg-App.

Für das leibliche Wohl sorgt das burgeigene Restaurant mit regionalen Spezialitäten sowie vegetarischen und veganen Gerichten. Bei schönem Wetter lockt zudem einer der schönsten Biergärten der Region. Kuchen, Torten und Preußens Pilsener, das Bier der Hohenzollern, inklusive.

Wer die Burg richtig genießen möchte, sollte mindestens zwei bis drei Stunden einplanen. An Veranstaltungstagen gerne mehr.

WANN
Täglich 10:00 – 18:30 Uhr
Letzter Einlass 17:00 Uhr
WO
Burg Hohenzollern
D-72379 Burg Hohenzollern
Telefon: +49(0)7471.2428
Die Burg Hohenzollen liegt genau zwischen Singen und Stuttgart.
Anfahrt über: A 81/B 27
TICKETS & INFO
www.burg-hohenzollern.com





Foto: epr/Neher

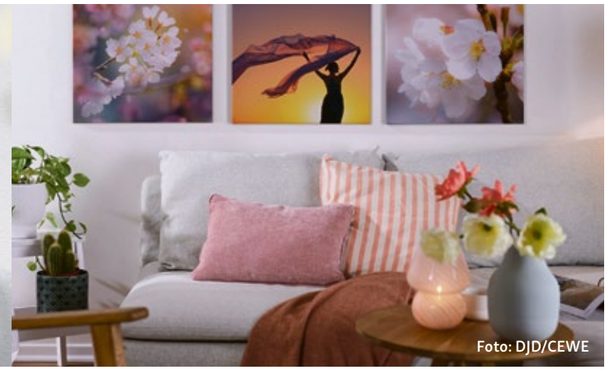


Foto: DJD/CEWE

Maßgeschneiderte Insektenlösungen für ein rundum geschütztes Zuhause

(epr) Die warmen Monate bringen echte Lebensfreude und puren Genuss mit sich. Doch neben all den schönen Seiten gibt es auch weniger erfreuliche Begleiter: Fliegen in der Küche oder Mücken im Schlafzimmer können schnell zur Plage werden. Der einfachste Weg, um Insekten fernzuhalten, sind Fliegengitter an Fenstern und Türen. Doch nicht jede Lösung von der Stange passt zu jeder Wohnsituation. Neher Systeme passt seine Insektenschutzlösungen individuell nach den Bedürfnissen der Bewohner an. Dabei reicht die Auswahl von klassischen Spannrahmen über flexible Rollos bis hin zu Pendelrahmen, Schiebetüren & Co. Die Profis beraten, planen und messen an der Einbausituation und bringen das maßgeschneiderte Produkt anschließend fachmännisch an. So entsteht eine passgenaue Lösung, die sich nahtlos in das Wohnkonzept einfügt und maximalen Schutz bietet. Mehr unter www.neher.de.

Kreative Wohnideen: Wenn Wände Geschichten erzählen

(DJD). Mit einem individuell gestalteten Wandschmuck erhält das Zuhause einen unverwechselbaren Charakter. Drei aktuelle Trends zeigen, wie leicht sich eine neue Stimmung erzeugen lässt. So steht der Einrichtungstrend Roots für geborgene Wohnlichkeit. Erdige Farben wie Ocker und Karamell schaffen einen ruhigen Rückzugsort zum Entspannen. Besonders edel wirken hierbei mehrteilige Motive auf Alu-Dibond. Wer es bunt mag, setzt auf Color Pop 2026. Leuchtende Farben und Typografie verbreiten sofort gute Laune. Gut geeignet für diesen Look sind Premium Poster im Rahmen, die sich unter www.cewe.de einfach gestalten lassen. Sanfte Leichtigkeit vermittelt der Trend Flow. Ob auf Fotoleinwänden oder etwa in einem Cewe Fotobuch: Pastelltöne wie Salbei und Naturaufnahmen sorgen für viel Harmonie.

Die Wichtelmänner
• Umzüge
• Entrümpelungen
• Einlagerungen
• Transporte
• Sperrmüllentsorgung
07531 929300 Michael Hornstein Opelstraße 78467 Konstanz

TOP BODENBELÄGE
DIE BODENBELAGS- UND PARKETT SPEZIALISTEN
Otto-Hahn-Straße 26 78224 Singen
T. 07731 - 18 23 35
F. 07731 - 18 23 37
www.topbodenbelag.de
info@top-bodenbelag.de

seit 1960
• zuverlässig
• qualitätsbewusst
• kompetent
• wirtschaftlich
Bau-Qualität nach Maß
• Erdarbeiten
• Kanalisationsarbeiten
• Stahlbetonarbeiten
• Maurerarbeiten
• Renovation
• Hochbau
• Neubau, Umbau
• Fertigkeller
• Ingenieurbau
• Baustoffe
Die richtige Adresse fürs Bauen
Baugeschäft Arnold Zimmermann
Hinter Zinnen 18 Tel. 07738/291
78256 Steißlingen Fax 07738/1684

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
info@deggelmann-fenster.de



Foto: DJD/SÜDWEST Lacke + Farben/Getty Images/Visivasnc



Foto: DJD/Dr. Klein Privatkunden/Getty Images/gpointstudio

Schluss mit Schimmel: Tipps für eine langfristig wirksame Sanierung

(DJD). Schimmel in den eigenen vier Wänden ist keine Seltenheit. Um gesundheitliche Folgen durch den Befall zu verhindern und den Schimmel langfristig zu beseitigen, kommt es auf ein systematisches Vorgehen an. Fachleute aus dem Malerhandwerk können den Ist-Zustand analysieren und geeignete Maßnahmen vorschlagen. Das Herzstück dabei bilden mineralische Perlitplatten, die wie ein Puffer für übermäßige Feuchtigkeit wirken. Anschließend folgen atmungsaktive Putze, Spachtelmassen und geeignete Anstriche. Bei Malerfachbetrieben oder etwa unter www.suedwest.de gibt es weitere Informationen.

Baufinanzierung mit Spielraum

(DJD). Der Traum vom Immobilienbesitz erfordert eine weitsichtige Finanzierung. Zwar führt hohes Eigenkapital häufig zu einem geringeren Zinssatz, dennoch ist Umsicht geboten. „Ich empfehle immer, einen Puffer für Unvorhersehbares zurückzulegen“, sagt Ringo Hellwig, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein in Lübeck. Liquidität für Reparaturen oder Lebenskrisen sei oft wertvoller als minimale Zinsvorteile. Auch die Tilgungsrate muss flexibel bleiben, um Einkommensschwankungen, etwa durch Elternzeit, abzufangen. Ein weiterer kritischer Punkt ist die Anschlussfinanzierung: Da Darlehen meist länger laufen als die erste Zinsbindung, sollten künftig mögliche Zinsveränderungen frühzeitig eingeplant werden. Das vermeidet finanzielle Engpässe bei der jahrzehntelangen Rückzahlung.

steidle
BETON-GARAGEN
GARAGEN NACH MAß
Individuell gestaltete Wunschgaragen - typisch steidle.
EMIL STEIDLE GMBH & CO. KG
Geschäftsbereich BETON-GARAGEN
Alte Krauchenwieser Straße 1
72488 Sigmaringen
Tel. 07571 / 71-155
www.steidle-garagen.de
Werk + Ausstellung:
Sigmaringer Straße 40
72505 Krauchenwies
(Beratung während den Geschäftszeiten oder nach Terminvereinbarung.)
FORTSCHRITT MIT TRADITION - SEIT 1823.

Schreinerei & Innenausbau
SCHREINEREI FAHRNER
Individuelle Einbaumöbel & Küchen
• Altbausanierung
• Innen-, Dach- sowie Badausbau
• Küche nach Maß
• Exkl. Türelemente
• Parkett- sowie Laminatböden
• Sonderangebote
Inh. ALEXANDER FAHRNER, Bohlinger Dorfstr. 22,
78224 Singen, Tel. 0 77 31 / 2 39 50, www.fahrner-schreinerei.de

SEIT 1987
BLERSCH
DER INSEKTENSCHUTZ
DAS ANTI-SUMM FÜR‘S ZUHAUSE
Jetzt Termin vereinbaren.
Carl-Benz-Straße 15 | 88471 Laupheim
T 07392.96 60-0 | blersch-insektenschutz.de



Wenn der Kopf nicht abschalten kann

Was hilft, wenn Entspannung zur Herausforderung wird

(DJD). Der Kopf rattert, die To-do-Liste wächst und nachts kreisen die Gedanken. Ob Prüfungsstress, Termindruck im Job oder der Spagat zwischen Familie und Beruf – Daueranspannung ist für viele zum Normalzustand geworden. Smartphones und soziale Medien verstärken das. Der Stressreport 2025 der Techniker Krankenkasse zeigt, dass rund zwei Drittel der Deutschen sich regelmäßig gestresst fühlen und nur eine Minderheit einen gesunden Umgang damit findet. Die Folgen können gravierend sein. So überflutet anhaltende Belastung den Körper mit Hormonen wie Cortisol, schwächt das Immunsystem, stört den Schlaf und erhöht unter anderem das Risiko für Burn-out.

Kraft des Lavendels

Wenn „Runterkommen" zur Herausforderung wird, suchen viele nach sanften Möglichkeiten, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neben bewährten Strategien wie Bewegung, festen Schlafenszeiten und Entspannungsübungen kann pflanzliche Unterstützung eine Option sein. Präparate aus der Apotheke wie etwa RetortaRelax kombinieren Lavendelblütenextrakt inklusive Lavendelblütenöl, dem traditionell beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden, mit Magnesium, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt, und Vitamin B12, das den Energiestoffwechsel unterstützt. Weiterführende Informationen gibt es unter www.retorta-gmbh.de. Auf diese Weise lässt sich innere Unruhe, Erschöpfung, Prüfungsdruck oder Anspannung oft abmildern.

Und wer tagsüber immer wieder Momente der Entspannung findet, schafft oft bessere Voraussetzungen für eine ruhige Nacht. Denn ein Nervensystem, das über den Tag hinweg weniger unter Daueranspannung steht, kann abends leichter herunterfahren.

Kleine Eingriffe mit Wirkung

Kleine Maßnahmen im Alltag können ebenfalls helfen. Manchen hilft es, Gedanken „auszulagern" statt zu grübeln: abends drei Minuten alles notieren, was im Kopf kreist, etwa Aufgaben, Sorgen oder Ideen. Das kann dem Gehirn signalisieren: für heute geparkt. Auch ein ruhiger Atemrhythmus wird oft als entlastend erlebt. Vier Sekunden durch die Nase einatmen, sechs Sekunden langsam ausatmen. Wenige Minuten genügen, um Puls und Nervensystem zu beruhigen. Für den Übergang in den Schlaf kann eine kurze Entspannungsübung im Liegen helfen: Im Bett nacheinander Füße, Beine, Schultern und Gesicht bewusst anspannen und lösen. Diese Kurzform der Muskelentspannung hilft, körperliche Spannung wahrzunehmen und loszulassen. Wenn die Gedanken trotzdem kreisen, können ruhige Hörgeschichten und geführte Einschlafmeditationen über Streamingdienste als akustische Schiene dienen, die von Gedankenschleifen ablenkt. So endet vielleicht nicht jede Nacht ruhig. Aber manche endet ruhiger als die davor.

Lavendel hat sich im Einsatz gegen Stress und Schlafprobleme bewährt.
Foto: DJD/Retorta



01



02

Wenn Tradition auf Geschmack trifft

Tipps für Freizeitgärtner: Alte Gemüsesorten neu entdecken

(DJD). Zurück zu den Wurzeln: Alte, fast vergessene Gemüsesorten erobern immer mehr Beete und Hochbeete in unseren Gärten. Denn zahlreiche Selbstversorger möchten weg von der Perfektion makelloser Supermarktware, hin zu Gewächsen, die Ecken, Kanten und vor allem eine Geschichte haben. In diesem Zuge liegen traditionelle Sorten im Trend. Diese Klassiker bringen nicht nur Farbe zurück in den Garten, die Küche und auf den Teller, sondern stecken voller Aromen, die viele Menschen an den Gemüsegarten von Oma und Opa erinnern.

Gemüsegenuss wie bei Oma

Ein aktuelles Beispiel für diese Renaissance ist die Buschbohne Saxa. Früher war sie ein fester Bestandteil in fast jedem Nutzgarten, heute überzeugt sie wieder durch ihre unkomplizierte Art. Die fadenlosen grünen Hülsen sind bereits ab Juli erntereif und entfalten ihr volles Aroma, wenn sie ohne Umwege im Kochtopf landen. Doch Saxa ist nur eine Vertreterin des Trends. Unter dem Motto „Tradition trifft Geschmack" hat der Saatgutspezialist Sperli insgesamt 44 authentische Gemüsesorten ausgewählt, die neu entdeckt werden wollen. Wer es farbenfroh mag, greift etwa zur Wachsbohne Beste von Allen. Ihre goldgelben Hülsen und die weißen Samen mit einer schwarzen Zeichnung sind ein optischer Gewinn für jedes Beet. Ein Tipp: Nach der Ernte, die von Juli bis Oktober erfolgt, die Wurzelreste zur Düngung im Boden belassen und einarbeiten. Salatfans können beispielsweise zur Kopfsalat-Sorte Mona greifen. Sie benötigt lediglich einen humosen Boden und einen sonnigen Standort, um vom Frühjahr bis zum Herbst für frisches Grün auf dem Tisch zu sorgen.

Kulturgüter mit echtem Geschmack

Auch bei den Wurzeln und Früchten zeigt sich der Wunsch nach Ursprünglichkeit. Die tiefviolette Möhre Purple Sun ist weit mehr als eine optische Spielerei. Sie erinnert an die Wildformen der Karotte und punktet mit einer Süße, die moderne Züchtungen mitunter vermissen lassen. Ihr hoher Anteil an bioaktiven Inhaltsstoffen macht sie zu einer wertvollen Zutat in der Küche. „Alte Sorten sind lebendige Kulturgüter, die uns zeigen, dass echter Geschmack oft jenseits der industriellen Norm liegt", erklärt die Sperli-Saatgutexpertin Claudia Vogel die Begeisterung für das Traditionelle. Ebenfalls wiederentdeckt wird das Stielmus. Stielmus war früher ein klassisches Saison- und Bauerngartengemüse, das schon im zeitigen Frühjahr geerntet werden konnte und als Vitaminlieferant zur Verfügung stand. Auf diese sehr positiven Eigenschaften wird sich heute wieder mehr besonnen, und das pflegeleichte, schnell wachsende, würzig schmeckende Frühlingsgemüse wird wieder vermehrt in Rezeptvorschläge aufgenommen. Es kann roh, gekocht oder gegart verwendet werden.

01: Genießen wie früher: Traditionelle Gemüseklassiker lassen sich einfach im eigenen Garten anbauen.
Foto: DJD/SPERLI

02: Gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan: Traditionelle Gemüsesorten erleben ihre Renaissance.
Foto: DJD/SPERLI



Warum Glück oft dort zu finden ist,
wo man es nicht erwartet

(ak-o) Studien zeigen: Zufriedenheit hat weniger mit Geld zu tun als mit Beziehungen und Vertrauen.
Viele Menschen verbinden Glück mit Wohlstand, Karriere oder materiellen Möglichkeiten. Doch internationale Studien zeigen seit Jahren ein anderes Bild: Entscheidend für ein glückliches Leben sind vor allem stabile Beziehungen, Vertrauen in die Gesellschaft und ein Gefühl von Sinn.
Besonders deutlich wird das im regelmäßig veröffentlichten World Happiness Report, der die Lebenszufriedenheit von Menschen in über 140 Ländern untersucht. Bewertet werden unter anderem soziale Unterstützung, persönliche Freiheit, Vertrauen in Institutionen und wirtschaftliche Sicherheit.

Kleine Dinge mit großer Wirkung

Auffällig ist: Länder mit besonders hohen Einkommen liegen nicht automatisch an der Spitze der Glücksrankings. Entscheidend ist vielmehr, ob Menschen sich aufeinander verlassen können. Wer Freunde, Familie oder hilfsbereite Nachbarn hat, empfindet seinen Alltag deutlich positiver.
Psychologen sprechen von „sozialem Kapital“ – also dem Vertrauen und den Beziehungen innerhalb einer Gesellschaft. Menschen, die regelmäßig Zeit mit anderen verbringen, gemeinsam essen, sich austauschen oder engagieren, berichten deutlich häufiger von Lebenszufriedenheit.

Gemeinschaft macht glücklich

Auch ehrenamtliches Engagement spielt eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass Menschen, die anderen helfen oder sich in Vereinen engagieren, langfristig glücklicher sind. Der Grund: Sie erleben, dass ihr Handeln Wirkung hat. Das bedeutet nicht, dass Geld unwichtig ist. Finanzielle Sicherheit erleichtert vieles im Alltag. Doch über ein bestimmtes Maß hinaus wächst das persönliche Glück nicht automatisch mit dem Einkommen.

Glück ist oft näher als gedacht

Viele Faktoren, die Menschen zufrieden machen, sind überraschend einfach: ein Gespräch mit Freunden, ein Spaziergang in der Natur oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Wissenschaftler sprechen deshalb von „alltagsnahem Glück“. Vielleicht liegt darin eine der wichtigsten Erkenntnisse moderner Glücksforschung: Ein erfülltes Leben entsteht weniger durch spektakuläre Ereignisse – sondern durch viele kleine positive Momente im Alltag.

Foto: pexels.com/ak-o




Waldhaus
Frühlings-
gefühle.
Vielfältig. Charakterstark. Waldhaus.
Waldhaus
Waldhaus