

SCHNELLE HILFE

Polizei: 110
Notruf: 112 (Feuerwehr, Rettungsdienst, Wasserrettung)

Krankentransport: 19 222 (mit Vorwahl)

Gift-Notruf: 0761/19240, Info-Zentrale für Vergiftungsfälle der Uni-Kinderklinik Freiburg, rund um die Uhr

► **Apotheken-Notdienst:**

Radolfzell:

Di 8.30-Mi 8.30 Uhr; Scheffel-Apotheke Radolfzell; Haselbrunnstr. 48; 07732/971270

Singen:

Bis Di 8.30 Uhr; Marien-Apotheke; Rielasinger Str. 172; 07731/21370

► **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117. Die zentrale Vermittlung von Ärzten aller Fachrichtungen (falls der Hausarzt nicht erreichbar) erfolgt von Montag bis Freitag, 18 bis 8 Uhr des nächsten Tages

► **Zahnärztlicher Notdienst:**

01803/2225525

► **Telefon-Seelsorge:**

0800/1110111 (für Erwachsene); 0800/1110333 (für Kinder und Jugendliche)

► **Gewalt gegen Frauen:**

0800/0116016. Das bundesweite Hilfetelefon bietet es vertraulich, kostenfrei und rund um die Uhr Hilfe und Unterstützung

► **Sozialdienst kath. Frauen:** Beratung für schwangere Frauen, Paare und Familien: 07732/57615

► **Fachstelle Sucht:** Schützenstraße 2; 07732/8203950

► **Integrationsfachdienst:** Beratung und Unterstützung schwerbehinderter Menschen und deren Arbeitgeber, Kaufhausstraße 5; 07732/8203900

► **Pflegestützpunkt LRA Konstanz:** Scheffelstraße 15, 07531/800-2608

► **Psychologische Beratungsstelle des Landkreis Konstanz:** Otto-Blesch-Straße 49; 07531/800-3211 und 07531/800-2700

► **Frauen- und Kinderschutzhause:** 07732/57506

► **Vertrauensstelle bei Kindesmisshandlung und sexuellem Missbrauch:** 07531/3632620

► **Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach und Umgebung:** 07732/52496 (Begleitung Schwerkranker, Sterbender sowie Trauerbegleitung)

► **Tierärztlicher Notdienst:** Beim Haustierarzt zu erfragen

► **Tierschutzverein Radolfzell:** 07732/7463

► **Ambulante Tierrettung:** 0160/5187715 (24-Stunden)

JUBILARE

RADOLFZELL
Sükrü Aktay, 80 Jahre;
Anne Cesaroni, 80 Jahre.

Die Angaben zu den Jubilaren erhalten wir von den Meldebehörden der Gemeinden. Die Veröffentlichung erfolgt im allgemeinen Interesse. Wenn Sie keine Veröffentlichung wünschen, können Sie gemäß Bundesmeldegesetz der Übermittlung der Daten direkt bei Ihrer Gemeindeverwaltung widersprechen.

Seit 20 Jahren Qigong am Morgen

- Chinesische Bewegungsform für Körper und Geist
- Heilpraktiker Hanno Kilian hat das Projekt initiiert
- Auch Touristen nehmen das Angebot dankend an

VON NICO TALENTA

Radolfzell – Wer unter der Woche früh morgens am Radolfzeller Seeufer unterwegs ist, dem ist die kleine Gruppe Menschen beim Konzertsegel sicher schon mal aufgefallen. Sie stehen früh morgens am Ufer und schütteln sich, bewegen sich ohne zu sprechen und machen sich danach wieder auf den Heimweg. Hanno Kilian ist Initiator der Gruppe, die drei mal wöchentlich ihre Qigong-Übungen am Seeufer macht. Schon seit 20 Jahren können Passanten das morgendliche Ritual immer wieder beobachten. „Die Aktion ist unabhängig und soll keine Werbung für irgendetwas sein. Es gibt keine Vereinsstrukturen oder Kosten“, erklärt der 52-Jährige.

Die Teilnehmer kämen und gingen nach Lust und Laune. „Genau das ist das Schöne an dem Projekt: Die Gruppe hängt mittlerweile nicht mehr nur an mir, sondern ist selbstständig.“ Mittlerweile gebe es zwischen 40 und 50 Menschen, von denen zwischen zehn und 20 pro Morgen anwesend seien. Mit reichlich Abstand versteht sich. „Die Teilnehmerzahl hat sich über die Jahre gehalten. Sogar Touristen, die öfter in der Region Urlaub machen, kommen regelmäßig vorbei“, sagt Kilian.

Der Initiator hinter dem Projekt

Aber wer ist Hanno Kilian, der vor 20 Jahren in Radolfzell diese Idee umsetzte? Hanno Kilian lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Radolfzell. Er absolvierte seine Grundausbildung in chinesischer Medizin in München, arbeitete später längere Zeit an der Nordsee, bis er 1997 in Radolfzell seine eigene Heilpraktiker-Praxis eröffnete. „Mein Highlight in der Ausbildung war eine China-Reise, während der ich mit Gleichgesinnten auf einem Berg irgendwo in China eine Woche lang Qigong-Übungen gemacht habe. Immer wieder die gleichen Übungen, nur eben immer intensiver“, berichtet der gebürtige Österreicher.

Als Kilian mit 18 Jahren in Österreich sein Fachabitur machte, habe ihn eine chronische Fußkrankheit gequält. Die Diagnose damals: Achillodynie – eine Entzündung der Achillessehne. Weil ihn sein Hausarzt nur mit Kortison behandeln wollte, habe er damals angefangen, nach Alternativen zur Schulmedizin zu suchen. „Zehn Jahre lang bin ich gehumpelt. Jeder Schritt hat geschmerzt. Mittlerweile geht es mir gut.“ Die Entzündung habe er mit der alternativen Medizin gut in den Griff bekommen.

Bei seinen Methoden stehe immer im Vordergrund, das aus der Vergangenheit gelernte Wissen mit anzuwenden: „Gerade während der Corona-Pandemie wäre es zumindest mal ein Ansatz für eine Diskussion, alternative Heilmethoden in die Debatte um die Langzeitfolgen von Corona mit einzubringen“, ist sich der 52-Jährige sicher.



Hanno Kilian, Heilpraktiker, litt zehn Jahre lang an Achillodynie, einer Entzündung der Achillessehne. Dann kam er zur chinesischen Medizin. Er ist Initiator des Qigong am Konzertsegel in Radolfzell. BILD: NICO TALENTA



Morgens am Bodensee: Teilnehmer des Qigong-Angebots treffen sich, um mit Übungen gut in den Tag zu starten. BILD: ALFRED HEIM

Als Heilpraktiker wird in Deutschland bezeichnet, wer die Heilkunde befreis- oder gewerbsmäßig ausübt, ohne als Arzt oder Psychotherapeut ausgezeichnet zu sein. Auch die Befugnisse gegenüber denen des Arztes sind eingeschränkt. So ist es dem Heilpraktiker beispielsweise nicht möglich, verschreibungspflichtige Medikamente zu verordnen oder gemäß Infektionsschutzgesetz bestimmte Krankheiten zu behandeln.

Noch eingeschränkter ist die Situation in Österreich. Dort dürfen ausschließlich Ärzte und Psychotherapeuten die Heilkunst ausüben. Die Ausübung des Berufes des Heilpraktikers sowie die Ausbildung dazu ist in Österreich durch das „Ausbildungsvorbehaltsgesetz“ verboten und sogar strafbar. Selbst der Europäische Gerichtshof hat diese Regeln geprüft und als EU-rechtskonform bestätigt.

Um seinen Berufswunsch trotzdem auszuüben, sei er nach Deutschland gekommen: „Ich bin halt nun mal ein Exil-Österreicher“, scherzt Hanno Kilian. Auch wenn er in den Bergen mit Ski großgeworden ist, gefällt ihm die

Region am Bodensee gut: „Wir fühlen uns hier wohl.“

Die drei Säulen des Qigong

Wer sich in den Tiefen des Internets auf die Suche nach einer Definition für Qigong macht, wird schnell herausfinden, dass es sich dabei um eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geistes handelt. Hanno Kilian hat seine eigene Definition: „Qigong heißt übersetzt Arbeit an der Lebendkraft.“ Dabei seien Freiheit, Einfachheit und Bescheidenheit – achte Kilian immer darauf, mit einem klaren Kopf durch das Leben zu gehen. „Nur so kann ich mir die schönen Bilder des Tages einprägen.“ Weiter solle man stets ein warmes Herz zeigen und sich in Mitmenschen einfühlen. Im Hier und Jetzt zu leben sei letztendlich das Wichtigste, der Kern des Qigong, glaubt der Exil-Österreicher und Radolfzeller Qigong-Lehrmeister: „Körperliche Bewegung, Atmung, Spirituelles, all das sei Qigong. Wichtig ist, dass das in den Alltag überspringt.“

Die Teilnehmer in den Sitzungen des Qigong am Konzertsegel nennt der 52-Jährige deshalb auch Freigeister. Zu seinem Angebot am See könne jeder kommen, egal welcher Religion er angehört. „Qigong kann für jeden in einer anderen Tätigkeit stecken, im Musizieren beispielsweise“, erklärt der Heilpraktiker. Auch Tai-Chi sei eine Form, den Körper und Geist in Einklang zu

Qigong am Konzertsegel

Am 5. Juni 2001 stand Heilpraktiker Hanno Kilian das erste Mal am Konzertsegel in Radolfzell um Qigong zu machen. Zwischen zehn und 20 Teilnehmer treffen sich seither dienstags bis donnerstags, um 7 Uhr eine halbe Stunde lang. Zu Beginn der Übungen werden für 15 Minuten die Knie gewippt, um diese zu entspannen und zu lockern. Im zweiten Teil führen alle Teilnehmer 15 Minuten lang zehn Übungen durch, die die Bewegung fördern und die Konzentration steigern sollen. Interessierte können jederzeit dazustossen. Das Angebot ist kostenlos. In diesem Jahr gibt es das Qigong-Angebot am Konzertsegel seit 20 Jahren.

bringen, „diese Form ist allerdings kursintensiver.“ Wichtig sei es im Leben mit Qigong, eine Leidenschaft zu haben. „Meine ist, etwas in die Welt zu setzen und etwas miteinander zu gestalten.“ Neben den Säulen – Freiheit, Einfachheit und Bescheidenheit – achte Kilian immer darauf, mit einem klaren Kopf durch das Leben zu gehen. „Nur so kann ich mir die schönen Bilder des Tages einprägen.“ Weiter solle man stets ein warmes Herz zeigen und sich in Mitmenschen einfühlen. Im Hier und Jetzt zu leben sei letztendlich das Wichtigste, der Kern des Qigong, glaubt der Exil-Österreicher und Radolfzeller Qigong-Lehrmeister: „Körperliche Bewegung, Atmung, Spirituelles, all das sei Qigong. Wichtig ist, dass das in den Alltag überspringt.“

Seit 20 Jahren gehört zumindest der morgendliche Gang zum Seeufer zu Kilians Alltag. Dabei ist es egal, ob es regnet, neblig ist oder die Sonne gerade aufgeht: Durch das Projekt am Konzertsegel habe er seine Leidenschaft gefunden und sei selbst überrascht, dass es bereits 20 Jahre her ist, als er das erste Mal am Ufer stand.

Ein Häuschen voller Infos zum Fuß fassen

Die Radolfzeller Stadtbibliothek ist einer der Standorte des Projekts „Ankommen in Deutschland“ des Goethe-Instituts

Radolfzell (pm/bub) Mit dem Projekt „Ankommen in Deutschland“ will das Goethe-Institut an mehreren Standorten eine Anlaufstelle für die erste Zeit in Deutschland bieten. Eine davon ist laut einer Mitteilung der Stadtverwaltung die Radolfzeller Stadtbibliothek. Die ihrer Gestaltung wegen sogenannten Infohäuser informieren demnach in 30 Sprachen über die Angebote des Bundes und ermöglichen die Vernetzung mit regionalen Einrichtungen und Initiativen.

Integration für Neuzugewanderte sollte leichter werden, heißt es weiter.

Das Infohaus orientiere über die Anerkennung von Berufs- und Studienabschlüssen und Möglichkeiten, befruchtlich Fuß zu fassen oder auch ohne Ausbildung zu arbeiten. Das Infohaus helfe mit digitalen Übungen und Spielen, Deutschkenntnisse zu verbessern. Außerdem bietet es Informationen zum Alltags- und Berufsleben sowie Antworten auf zentrale Fragen. Zudem informiert es über gesellschaftliche Gegebenheiten.

Bei dem kostenlosen Projekt sei es egal, egal ob Neuzugewanderte aus beruflichen oder privaten Gründen nach Deutschland gekommen sind. Über das iPad in der Stadtbibliothek erhielten sie Zugriff auf das Portal „Mein Weg nach Deutschland“ des Goethe-Instituts und könnten somit alle wichtigen Informationen in aller Ruhe nachschauen.

„Das Goethe-Infohaus bietet eine tolle Möglichkeit, Informationen rund ums Ankommen in Deutschland anschaulich zur Verfügung zu stellen. Bei uns in Radolfzell gibt es bereits viele Akteure, die in diesen Bereichen eng zusammenarbeiten und Menschen auf ihrem Weg in unterschiedlicher Weise unterstützen. Gemeinsam mit der Stadtbibliothek haben wir wichtige Beratungsstellen und Experten im Bereich Integration und Migration in Radolfzell und im Landkreis zusammengetragen, welche auf dem iPad zu finden sind. Wir hoffen, dass das Infohaus viel Freude bringt – und vor allem dazu beiträgt, sich zu informieren und auszutauschen“, sagt die kommunale Flüchtlingsbeauftragte Dunia Binder.

Informationsblätter geben Hinweise, an welche Stelle man sich bei den verschiedenen Fragen wenden kann. Eine Pinnwand in der Stadtbibliothek ermöglicht Initiativen, Angebote für Deutschlernende und anderes anzubringen und sich mit Informationsblättern zu präsentieren.

Das Projekt „Ankommen in Deutschland“ ist laut der Pressemitteilung eine Initiative des Goethe-Instituts, werde vom Europäischen Integrationsfonds (EIF) gefördert und aus den Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) kofinanziert.

Kontakt: Ansprechpartner in Radolfzell für die Initiativen und Möglichkeiten, die bei der Integration und beim Lernen der neuen Sprache helfen, sind die kommunalen Integrations- und Flüchtlingsbeauftragten Dunia Binder und Susanne Schaffart. Informationen im Internet: www.goethe.de



Die Auszubildende Laura Reinhard bereitet in der Radolfzeller Stadtbibliothek das von ihr betreute Infohaus des Goethe-Instituts vor. BILD: STADTVERWALTUNG