ausgabe januar / februar nr. 162

krähwinkler bote

lesen, was interessiert

die innovative bürgerzeitschrift für grünwinkel, heidenstückersiedlung, rheinstrandsiedlung, daxlanden, albsiedlung und mühlburg

FÜR **GENÜSSE ALLER ART** IN KARLSRUHE.

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr!

Wenn Sie das Besondere suchen,
dann sind Sie bei uns genau richtig.

- **Humidor 15 qm²**
- **Whisky, Rum und Wein***
- **exclusive Accessoires**
- **Wohn-Accessoires**
- **Geschenkideen und vieles mehr!**

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unseren kompetenten Mitarbeitern beraten.

Wir freuen uns auf Sie!

*Diese Angebote richten sich ausschließlich an Personen über 18 Jahre.

GENUSS HECK

Genuss Heck · Anke Heck
Rheinstraße 57 · 76185 Karlsruhe · Tel.: 0721 551060
info@genuss-heck.de · www.genuss-heck.de

Editorial

4 Gedanken der Redaktion

Neues aus der Region

5 Weihnachtlicher Lichterzauber in Karlsruhe mit neuen Highlights
8 Festabend 120 Jahre rmsc Karlsruhe
9 Hochbedrohte Amphibienart nachgezüchtet
11 Dringend Mitbläser gesucht!
12 Manege frei für den 14. Karlsruher Weihnachtscircus
13 Karlsruhe macht's
14 Bewegungspass in Kitas und Sportvereinen
16 Pfitzenmeier ist einfach besser – trainieren, entspannen, fühlen

Schon gewusst?

19 Winter-Tipps für Elektroauto-Fahrer
21 Winterliche Snackbar für Vögel - ja oder nein?
23 Wintererlebnisse im Schwarzwald

Festliches zu Weihnachten

27 Knusprige Entenbrust mit buntem Röstgemüse
28 Ofenlachsforelle mit Würzkruste und Zitronenkartoffeln

Rubriken

3 Impressum
26 Veranstaltungen
30 Kostenlose Private Kleinanzeigen

Wir wünschen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr!

Der Krähwinkler Bote sucht Austräger!
Bei Interesse: 0721-5597861 (AB)

IMPRESSUM:
Herausgeber: Wipper & Partner GmbH · Mahlbergstr. 18
76189 Karlsruhe · Tel.: 0721 - 55 97 86 1
Anzeigenannahme: Wipper & Partner GmbH · Mahlbergstr. 18
76189 Karlsruhe · Tel.: 0721 - 55 97 86 1
Anzeigenpreisliste 16 vom 09/2021
Anzeigen / Berichte an: bernd.wipper@wipperundpartner.de

Verteilungsgebiet: Albsiedlung / Daxlanden / Grünwinkel / Heidenstückersiedlung / Rheinstrandsiedlung / Mühlburg
Die Berichte stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar.
Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.
Anzeigenschluss: Siehe jeweils aktuelle Ausgabe

Wärme ist unser Job.

GRAF Heizung

Öl- und Gasfeuerung
Wärmepumpen
Solartechnik
Kundendienst

Manfred Graf GmbH
76185 Karlsruhe · Lotzbeckstraße 7
Telefon 0721/577033 · www.graf-heizung.de

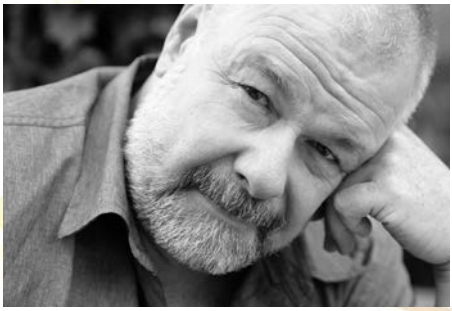
MANFRED STUPPERT
UND SEIN WERKSTATT-TEAM
WÜNSCHEN EIN
GESEGNETES WEIHNACHTSFEST
UND EINEN GUTEN RUTSCH
INS NEUE JAHR.

GLEICHZEITIG MÖCHTEN WIR UNS
BEI ALL UNSEREN KUNDEN
FÜR DAS ERWIESENE VERTRAUEN
BEDANKEN.

wipperundpartner.de

Autohaus Flick
Inhaber
Manfred Stuppert
Ford-Service-Partner
Schwarzwaldstr. 5 · 76767 Hagenbach
Tel.: 07273 /800 10 · www.autohaus-flick-hagenbach.de

EDITORIAL



Liebe Leserin und lieber Leser,
ich begrüße Sie zu unserer Weihnachtsausgabe!
In Karlsruhe gibt es zahlreiche Attraktionen um den Weihnachtstrubel zu genießen. Sei es der Christkindlesmarkt mit dem fliegenden Weihnachtsmann, der Christmas Garden im Zoo oder die Stadtwerke Winterzeit – überall erstrahlt die Stadt in buntem Gewand. Auch beim Weihnachtscircus heißt es wieder „Manege frei“ für eine neue Show.
Ich wünsche Ihnen eine festliche Weihnachtszeit, entspannte Feiertage mit Ihren Liebsten und einen guten Rutsch in das Neue Jahr.
Viel Spaß beim Lesen des Krähwinkler Bote!

Ihr Bernd Wipper

Seit über 40 Jahren
Trauerkultur in Karlsruhe

Hans-Ludwig Gonther
Bestattungen

Tel. 57 30 22

76189 Karlsruhe · Pfarrstraße 31
www.beerdigungen-gonther.de

Weihnachtlicher Lichterzauber in Karlsruhe mit neuen Highlights

Vom Zoologischen Stadtgarten über den Marktplatz bis vor das Schloss zieht sich dieses Jahr der Karlsruher Christmas Boulevard mit zahlreichen Attraktionen. Aber auch außerhalb der Innenstadt präsentiert sich Karlsruhe in festlichem Gewand.

Der Christmas Garden feiert Premiere im Zoo Eine leuchtende Winterwunderwelt erwartet die Besuchenden noch bis 7. Januar 2024 im Zoologischen Stadtgarten. Zum ersten Mal findet hier der Christmas Garden statt. Dabei werden die Wege und Flächen mit mehr als 30 winterlichen und weihnachtlichen Leucht-Installationen versehen. Nach Anbruch der Dunkelheit entsteht so eine magische Landschaft. Das Konzept des Christmas Garden gibt es bereits in anderen deutschen und europäischen Städten wie Berlin, Hamburg, London und Paris.

Christkindlesmarkt mit Riesenrad und fliegendem Weihnachtsmann

Leckeres Essen, Glühwein und allerlei Geschenkideen. Das bietet der Christkindlesmarkt vom 28. November bis 23. Dezember auf dem Marktplatz und Friedrichsplatz. Ein Highlight ist auf jeden Fall das 40 m hohe Riesenrad auf dem Marktplatz. Wer sich in eine der geschlossenen Gondeln traut, wird mit einem grandiosen Rundum-Blick über das weihnachtliche Karlsruhe belohnt. Auch eine Fahrt bei Dunkelheit ist empfehlenswert. Dann erstrahlt die Stadt in bunten Farben.

Auch der fliegende Weihnachtsmann begeistert wieder die Besucher.
© KME GmbH Jürgen Rösner

Zwei Mal am Abend fliegt der Weihnachtsmann über den Marktplatz. Leuchtende Kinderaugen sind garantiert! Der bekannte Hochseilartist Falco Traber freut sich schon, die Kleinen und Großen zu begeistern. Und er verspricht eine Neuerung im Programm.
Aber nicht nur der fliegende Weihnachtsmann ist für die Kinder da. Das Kinderland St. Stephan bietet bis 23. Dezember zahlreiche Aktionen, wie eine Fahrt mit der Dampflok oder einen Briefkasten für Wünsche an das Christkind. Das erscheint an den ersten drei Adventssonntagen persönlich und kümmert sich um die Erfüllung von 10 ausgelosten Wünschen.

Hybrides Konzept bei der Stadtwerke WINTERZEIT

Auf Kufen flitzen kann man bis 28. Januar 2024 bei der Stadtwerke WINTERZEIT vor dem Schloss. Nach der Kunststoffbahn von 2022 gleiten die Läufer*innen in diesem Jahr über eine mit 100% Ökostrom betriebene Eisbahn. Daneben gibt es eine Aktionsfläche aus Kunststoff, die vor allem für Eisstock-Schießen benutzt wird. Ein romantischer Rundweg führt entlang der Baumallee. Und wer sich nach der Fahrt aufwärmen will, kann dies in der beheizten Stube oder der Feuerstelle im Winterdorf direkt neben der Eisfläche.

Mittelalter und höchster Weihnachtsmarkt in Durlach

Auch außerhalb der Karlsruher Innenstadt ist in der Vorweihnachtszeit viel geboten. Wer schon immer einmal wissen wollte, wie das Leben im Mittelalter war, ist auf dem mittelalterlichen Weihnachtsmarkt in Durlach genau richtig. Direkt vor der märchenhaften Karlsburg gibt es vom 29. November bis 22. Dezember unter anderem Lagerfeuer, Ritterspiele und Feuershows. Zahlreiche Mitmachaktionen für Jung und Alt erhellen den Blick auf das „Dunkle Zeitalter".

Gemütlich - und mit den rund 1000 Lichtern bestimmt nicht dunkel - wird es beim höchsten und kleinsten Weihnachtsmarkt auf dem Turmberg. Dort serviert Starkoch Sören Anders noch bis 31. Januar 2024 Wildschweingulasch, Glühwein und andere Leckerbissen. Am 23. Dezember steigt hier eine Open-Air Christmas Party mit DJ-Musik von Butch Voyage. Und das Beste: der atemberaubende Ausblick auf das weihnachtlich leuchtende Karlsruhe ist inklusive!

Mehr Informationen finden Sie unter: www.karlsruhe-erleben.de/weihnachtsstadt.

Essen auf Rädern
Jeden Tag lecker – frisch auf den Tisch
Speisepläne: www.paritaet-ka.de/essen
0721 91230-10
Bestellung:
Mo–Fr von 8–13 Uhr
Paritätische Sozialdienste

LBS
Ihr Baufinanzierer!

- Bausparen
- Modernisierungen
- Beratung über öffentliche Fördermittel (KfW, L-Bank)

LBS-Bezirksleiter **Ralf Büchel**
Beratungsstelle Karlsruhe, Siegfried-Kühn-Str. 4,
Telefon 0721 91326-15, Ralf.Buechel@LBS-SW.de
* ab dem Sparjahr 2021. Es gelten Einkommensgrenzen, Förderhöchstbeträge und Verwendungsregeln.
10% WOHNUNGSBAUPRÄMIE*

Festabend 120 Jahre rmsc Karlsruhe

Am Freitag, 20.10.2023 feierte der Rad- und Motorsportclub Karlsruhe mit einem Festabend seinen 120'sten Geburtstag.

Jubilare von rechts: E. Kwiet, E. Wachter, Min Ngo Hue, G. Ruf; H. Becker © Lukas Beckers

Im vollbesetzten Clubhaus „Radlertreff" begrüßte der 1. Vorsitzende Gerhard Ruf zahlreiche Mitglieder und Freunde des Vereins sowie die Vertreter befreundeter Vereine. Besonders begrüßt wurde der Präsident des Spoprtverbandes Solidarität Baden Charly Kastner und die Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft Bulacher Vereine Simon Eglau und der Interessengemeinschaft Oberreuter Vereine Johannes Stober. In zwei Power Point Präsentationen berichtete Andreas Ruf anschließend über die wechselvolle Geschichte des rmsc Karlsruhe. Zunächst über die „Frühen Jahre" von 1903 bis 1947 gefolgt von den Ereignissen in den Jahren von 1947 bis 2023. Zahlreiche „Weißt du noch…" und andere Erinnerungskommentare begleiteten die Vorführung die ausgiebig mit Beifall belohnt wurde. Im Anschluss wurden den Gästen Platten mit thailändischem Fingerfood gereicht.

In den folgenden Glückwünschen und Grußworten der Vereinsvertreter wurde der rmsc für seine Erfolge im Sport und sein Engagement im kommunalen Umfeld beglückwünscht. Die Jubilare des Vereins erhielten für ihre langjährige Treue zum rmsc von Charly Kastner die Ehrenurkunde des RKB Soilidarität. Die Präsente des Vereins wurden vom 2. Vorsitzenden Bernd Reiber überreicht. Geehrt wurden für 25 Jahre Min Ngo Hue, für 40 Jahre Emmi Kwiet und Heinz Becker, für 70 Jahre Ernst Wachter und Gerhard Ruf und für 75 Jahre Mitgliedschaft im Verein Guste Zöller.

Die Gäste nahmen nach dem offiziellen Teil des Abends ausführlich die Gelegenheit für Gespräche wahr und so endete eine gelungene Jubiläumsveranstaltung weit nach 23.00 Uhr.

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2024!

Stärkenüberprüfung
Führerscheinsehtest
Brillenreparaturen

koch optik
annette pendelin-koch
kastenwörtstraße 26
76189 karlsruhe - daxlanden
telefon & telefax (0721) 57 69 65
e-mail: koch-optik-ka@t-online.de

„Kleine Juwelen des Zoos“

Hochbedrohte Amphibienart nachgezüchtet

Karlsruhe gelingt mit Jungtieren der Rio-Pescado-Stummelfußkröte großer Erfolg im Artenschutz

Noch sind es bislang erst drei Jungtiere, doch damit kann der Karlsruher Zoo dennoch schon einen großen Erfolg verbuchen. Als erstem Zoo in Europa gelang den Artenschützern aus der Fächerstadt die erste erfolgreiche Nachzucht der Rio-Pescado-Stummelfußkröte (Atelopus balios), eine der am stärksten bedrohten Amphibienarten der Welt. Aktuell messen die Jungtiere nur etwa fünf Millimeter, ausgewachsen werden die in der Natur ausschließlich im Südwesten Ecuadors vorkommenden Tiere gerade einmal drei bis vier Zentimeter groß.

Die Stummelfußkröte ist ausgewachsen nur drei bis vier Zentimeter groß. © Joshua Förg / Zoo Karlsruhe

Galt bereits als ausgestorben

Von der Weltnaturschutzunion IUCN wird die Stummelfußkröte auf der Roten Liste nicht nur als „vom Aussterben bedroht“ eingestuft, sie galt bereits als ausgestorben, bis einzelne Tiere im Jahr 2010 wiederentdeckt wurden. Heute findet sie sich auf der Liste der 100 am stärksten bedrohten Arten der Welt wieder.

In Ecuador werden die Tiere seit ihrer Wiederentdeckung in einem Artenschutz-Zentrum in Menschenobhut gehalten. Im Centro Jambatu ist es bereits mehrfach gelungen, die Stummelfußkröten nachzuzüchten.

Unsere Kompetenzbereiche im Sanitätshaus Langmann

Langmann
Das Sanitätshaus

- Reha-Technik
- Orthopädie-Technik
- Sanitätshaus
- Homecare

Ihr Partner für Gesundheit & Mobilität
Wir helfen Menschen, in den eigenen vier Wänden und im Freien selbstständig sowie mobil zu bleiben.

Karlsruhe-Mühlburg • Rheinstr. 25 • 76185 Karlsruhe
Tel. (0721) 2 01 80 24-0 • info@langmann.de • www.langmann.de

Mitte des Jahres waren es dort genügend Nachkommen, so dass Tiere für weitere Back-Up-Populationen zur Verfügung gestellt werden können. Zusammen mit der Organisation Citizen Conservation wurden sie im Juni in den Zoo Karlsruhe importiert, der damit als erster Zoo in Europa diese Art erhielt.

Vernichtung von Lebensräumen

In Citizen Conservation bündeln Zoos, Forschungseinrichtungen und viele engagierte Privathalter ihre Kräfte, um gesunde Reservepopulationen in Menschenobhut durch gezielte Zucht aufzubauen. Gestartet wurde das Projekt bereits 2018 von Frogs & Friends mit der Deutschen Gesellschaft für Herpetologie und Terrarienkunde (DGHT) und dem Verband der Zoologischen Gärten (VdZ), dem auch der Zoo Karlsruhe angehört.

Zootierarzt Dr. Lukas Reese, der auch Kurator für Amphibien und Reptilien im Zoo Karlsruhe ist, hatte bereits bei der Ankunft erläutert: „Die ganze Gattung der Stummelfußkröten steht wie keine andere für das weltweite Amphibiensterben. Sie leidet nicht nur unter der Vernichtung der Lebensräume, sondern auch unter einem aggressiven Hautpilz, dem Chytridpilz, der sich mittlerweile weltweit verbreitet hat. Dieser setzt den Stummelfußkröten wie kaum einer anderen Amphibiengattung zu. Niemand weiß, ob diese Tiere in zehn Jahren überhaupt noch in der Natur vorkommen.“

Aufzucht ist nicht einfach

Der Zoo Karlsruhe übernahm die Quarantäne der farbenprächtigen Amphibien, bevor diese an verschiedene Zoos und Privathalter weitergegeben wurden. In Karlsruhe verblieben aber auch einige Tiere, die schon bald Laich ablegten, aus denen sich Kaulquappen entwickelten. „Die Aufzucht der Tiere ist nicht einfach.

Wasserwerte und Futter müssen für die Entwicklung der Tiere stimmen. Da haben wir leider auch nicht alles so hinbekommen, wie wir uns das erhofft haben. Deshalb sind es jetzt auch nur zwei Jungtiere. Die Erfahrungen sind für uns aber sehr wichtig. In den nächsten Monaten werden wir hoffentlich zahlreiche weitere Quappen zur Metamorphose bringen“, erklärt Reese. Auch bei den im Projekt beteiligten Privathaltern gab es bereits erste Nachzuchterfolge.

„Die kleinen Juwelen unseres Zoos“

Die Schwierigkeiten bei der Aufzucht enden jedoch nicht mit der Verwandlung von Quappe zu Frosch. „Wenn die Tiere das erste Mal an Land kommen, benötigen sie so kleines Futter, dass wir dafür extra Milben züchten müssen. Bei allen Schwierigkeiten ist es dennoch eines unserer wichtigsten Projekte in der Erhaltungszucht vom Aussterben bedrohter Arten. Die Rio-Pescado-Stummelfußkröten sind sozusagen die kleinen Juwelen unseres Zoos, der sich voll und ganz dem Artenschutz verschrieben hat“, betont Zoodirektor Dr. Matthias Reinschmidt.

Dringend Mitbläser gesucht!

Der Posaunenchor an der Evangelischen Hoffnungsgemeinde mit Sitz in Daxlanden und Grünwinkel sucht Verstärkung. Wir üben jeweils dienstags zur Zeitr ab 18 Uhr 30 im Philippus-gemeindezentrum in der Rheinstrandsiedlung. Im Jahr über spielen wir mehrmals in Gottes-diensten, am Martinstag an der Albkapelle zu Weihnachten zum öffentlichen Weihnachtssingen mit den Bürgern von Grünwinkel und an den Gemeindefesten der Hoffnungsgemeinde.
Aus den verschiedensten Gründen, wie krankheits-, wegzugs- und altersbedingt, haben wir momentan Probleme unserem Auftrag nachzukommen. Wenn Sie oder du, wenn ihr ein Blech-blasinstrument spielen könnt oder aber auch lernen wollt, Lust habt mit zu spielen, so meldet euch bei mir. Schaut auf unsere Webseite www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de
Wir freuen uns auf dich!
Dieter Kraft Obmann des Posaunenchores, Tel.: 0721 8243 832.

Badens beliebteste Weihnachtsshow ist zurück!

Manege frei für den 14. Karlsruher Weihnachtscircus

Vom 21. Dezember 2023 bis zum 07. Januar 2024 heißt es endlich wieder „Manege frei“ für das völlig neue Manegen-Spektakel des Karlsruher Weihnachtscircus! Bereits zum 14. Mal bringt die Romanza Circusproduction in Zusammenarbeit mit dem Marktamt der Stadt Karlsruhe die „Besten der Besten“ aus der internationalen Circuswelt in die Fächerstadt.

Der Weihnachtscircus bietet dieses Jahr wieder beste Unterhaltung für die ganze Familie. © Romanza Circusproduction

Das Publikum kann sich auch in diesem Winter auf eine hochkarätige Show mit spektakulärer Artistik, faszinierenden Darbietungen, erfrischender Comedy und selbstverständlich wieder bester Live-Unterhaltung für die ganze Familie freuen! „Gerade in diesen unruhigen Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Menschen die Sorgen, Krisen und den grauen Alltag mal für zweieinhalb Stunden vergessen können.“, so Zirkuschef Joachim Sperlich. „Wir möchten auch in diesem Winter wieder eine herausragende Show präsentieren, die den hohen Erwartungen des Karlsruher Publikums gerecht wird“.

Zu sehen gibt es in der neuen Show des Karlsruher Weihnachtscircus unter anderem die spektakuläre Schleuderbrett-Sensation der 10-köpfigen Truppe Amaraa aus der Mongolei. Schier unglaubliche Flüge am russischen Barren präsentiert die Habesha-Group aus Äthiopien. Eine etwas andere Liebesgeschichte an den Strapaten hoch oben in der Luft präsentiert das Duo Romance. Natürlich gibt es für die kleinen und großen Zuschauer auch in diesem Jahr wieder besonders viel zu Lachen. Dafür sorgt unter anderem Bauchredner Jean Paul und wenn Mr. Jumping das Trampolin besteigt, bleibt kein Auge trocken. Sandmalerin Kimberly Lester bringt mit ihrer vergänglichen Kunst besonders magische Momente in die Manege des Karlsruher Weihnachtscircus. Abgerundet wird der 2,5-stündige Show-Cocktails von vielen weiteren faszinierenden Darbietungen in der Luft und auf dem Manegenboden.

Freuen Sie sich schon jetzt auf eine völlig neue, speziell für die Spielzeit in Karlsruhe zusammengestellte Show und beste Unterhaltung für die ganze Familie zum schönsten Fest des Jahres. Veranstaltungsbegleitend gibt es selbstverständlich wieder eine vielfältige Gastronomie in einer gemütlichen, weihnachtlichen Atmosphäre mit Weihnachtsmarkt. Ein einzigartiges Ambiente, das zum Verweilen einlädt.

Weitere Infos zum Ticketverkauf gibt es unter www.karlsruher-weihnachtscircus.de.

Karlsruhe macht‘s

Gemeinsam gegen Kinderarmut und für einen sparsamen Energieverbrauch

Aktuell sieht sich unsere Gesellschaft mit großen Herausforderungen konfrontiert. Die Sorge vor hohen Energiekosten ist nur ein Teil des Problems. Die steigende Inflationsrate und die gestiegenen Preise belasten viele Haushalte zusätzlich. Die Schwächsten der Gesellschaft trifft dies besonders. Derzeit sind knapp 5.000 Kinder und Jugendliche in Karlsruhe von Armut betroffen, da ihre Eltern über weniger als die Hälfte des durchschnittlichen Einkommens verfügen.

„Du sparst, wir spenden!“ verknüpft das Sparen mit dem Helfen

Unter dem Motto „Du sparst, wir spenden!“ möchten die Stadtwerke als Energieversorger vor Ort aktiv werden und gegen Kinderarmut angehen und dabei das Sparen mit dem Helfen verknüpfen. Ihre Mission besteht darin, Menschen, Kommunen und Stadtwerke im Landkreis

zu motivieren, aktiv zu werden, denn wir sind überzeugt, dass gemeinschaftliches Handeln eine stärkere Wirkung erzielt. Mit der „Karlsruhe macht's"-Kampagne möchte das Unternehmen nicht nur Kinderarmut bekämpfen und Chancengleichheit fördern, sondern auch den Anreiz zum Energiesparen durch den Solidaritätsgedanken zu stärken.

Das Konzept dahinter

Die Stadtwerke stellen einen festen Betrag in Höhe von 25.000 Euro für soziale Einrichtungen im Bereich der Prävention gegen Kinderarmut bereit. Durch sparsamen Energieverbrauch erhöht sich diese Spendensumme: Jedes Prozent an Energieeinsparung bedeutet zusätzliche 1.000 Euro für die Spenden. Das heißt, je mehr in Karlsruhe eingespart wird, desto mehr kann für bedürftige Kinder getan werden. Eine eigens eingerichtete Website zeigt den wöchentlichen Verbrauch sowie die Spendensumme auf. Die Stadtwerke haben sich für zwei lokale Einrichtungen entschieden, die den Spendenerlös erhalten sollen: Zum einen die Hanne-Landgraf-Stiftung, die als soziale Lobby gegen Kinderarmut in Karlsruhe agiert. Zum anderen der Sportkreis e.V., der Vereine mit Sportausrüstungen für bedürftige Kinder ausstattet.

Teilnahme leicht gemacht

Den Stadtwerken ist wichtig, dass jeder die Möglichkeit hat, einen Beitrag zu leisten. Selbst kleine Energiesparmaßnahmen wie das Kaltduschen am Freitag oder das Zurückdrehen der Heizung an bestimmten Tagen ermöglichen es jedem, einen Beitrag zu leisten. Daneben können Kundinnen und Kunden, die sich beim #moments-Mehrwerteprogramm der Stadtwerke registrieren, den Spendentopf im Aktionszeitraum um 10 € erhöhen und erhalten so auch die Chance auf Gewinne.

Bewegungspass in Kitas und Sportvereinen

Neue Zertifizierungsschulungen in 2024

Kinder bewegen sich häufig zu wenig und motorische Auffälligkeiten haben bei Kindern in den letzten Jahren stark zugenommen. Dem soll der Bewegungspass abhelfen: Kinder im Alter von zwei bis sieben Jahren werden spielerisch an verschiedene grundlegende Bewegungsfertigkeiten herangeführt und so in ihrer motorischen Entwicklung unterstützt.
Für Fachkräfte gibt es nun neue Termine für Zertifizierungsschulungen. Die Schulung befähigt die Teilnehmenden dazu, den Bewegungspass in ihrer Einrichtung und im Verein umzusetzen. Die Schulungen 2024 finden an folgenden Terminen statt:
15. Februar 2024, Malsch | 27. April 2024, Kraichtal | 15. Juni 2024, Karlsruhe | 29. Oktober 2024, Karlsruhe. Übungsleitungen können sich für diese Termine anmelden: 3. Februar 2024, Karlsruhe | 12. Oktober 2024, Waghäusel. Mit der Teilnahme an der Schulung können sich die Übungsleitungen acht Lerneinheiten anrechnen lassen.
Das städtische Schul- und Sportamt und die Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitsförderung vom Landkreis Karlsruhe organisieren die Schulungen. Die Teilnehmenden erhalten neben vielen Tipps zur kindlichen Bewegungsförderung verschiedene Materialien, um den Bewegungspass im Sportverein oder in der Kita umsetzen zu können.
Weitere Informationen zur Anmeldung unter: www.karlsruhe.de/bewegungspass.

Stadtwerke Karlsruhe

Karlsruhe macht's

Jetzt anmelden!

Du sparst, wir spenden!

Jetzt anmelden!
Mehr Infos hier:

EnergiePaktKA

Karlsruhe

Pfitzenmeier ist einfach besser – trainieren, entspannen, fühlen

Gute Vorsätze für's nächste Jahr besser umsetzen - dabei hilft Pfitzenmeier! © Pfitzenmeier

Manchmal ist etwas gut, hätte aber auch besser sein können. Eine Note in der Schule oder Uni beispielsweise. Die Zwei ist gut, die Eins wäre besser. Oder das Unentschieden gegen den Favoriten im Sport wäre mit einem Sieg sogar noch besser gewesen. Die meisten Menschen geben sich mit gut auch zufrieden, andere probieren jeden Tag etwas besser zu werden. Die Gelegenheit dazu gibt es im Alltag in vielen Kleinigkeiten ständig, gerade zum Ende des Jahres gibt es die besondere Chance: 2024 soll besser werden als 2023 – egal, wie gut oder schlecht das auslaufende Jahr rückblickend war.
Den Vorsatz hat fast jeder, auch wenn der gesamte Jahresverlauf nicht immer in der eigenen Hand liegt. Es ist eher eine Floskel, der Standardsatz, eine Tradition.

Die Nummer eins der Region vereint Fitness, Wellness und Gesundheit in einem ganzheitlichen Konzept. © Pfitzenmeier

Besser starten bei Pfitzenmeier

Doch es gibt viele Vorsätze, die sicher gut sind, aber oft nicht umgesetzt werden. Zum Beispiel mehr Sport zu treiben, mehr Bewegung ins Leben zu bringen und generell gesünder zu leben. Der Vorsatz ist gut, ihn umzusetzen ist noch besser. Dabei hilft Pfitzenmeier! Die Nummer eins der Region bietet Abwechslung und Vielfalt beim Training und Entspannen. Mit dem ganzheitlichen Konzept, das Fitness, Wellness und Gesundheit vereint, ist Pfitzenmeier einfach besser, denn es findet Jede und Jeder genau das Richtige in allen Bereichen.

lukas-Apotheke

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

...persönlich für Sie da!

Gesundheit in Grünwinkel

Jutta Thöle e.K.
Bernsteinstraße 4
76189 Karlsruhe
Tel. (0721) 57 72 73
lukasapotheke-ka@t-online.de

Seit 45 Jahren baut Pfitzenmeier auf mutige Innovationen und reichhaltige Expertise. Der ständige Wandel und Fortschritt beim Schwetzinger Unternehmen hat auch Auswirkungen auf die Mitglieder, die in den Premium Clubs und Resorts genau das finden, was sie brauchen. Schließlich ist nicht jeder gleich, aber jeder kann seine Fitness, körperlich wie mental, und das Wohlbefinden verbessern, wenn es richtig angegangen wird.

Besser trainieren bei Pfitzenmeier

Auf den riesigen Trainingsflächen warten moderne Geräte darauf, zum Muskelaufbau, der Ausdauer, Kraftausdauer und anderen Zielen beizutragen. Ob allein oder mit Freund und Freundin – die Auswahl ist groß und dennoch bleibt alles ganz familiär bei Pfitzenmeier. Die Coaches stehen bei Fragen zur Seite, die Atmosphäre lädt zum Training ein. Dass es anstrengend ist, ist gut. Dass das Training bei Pfitzenmeier Spaß macht, ist noch besser. Wer eher mit anderen Menschen trainieren möchte, findet im vielfältigen Kursbereich mehr als eine Lösung.

Trotz riesiger Trainingsflächen bleibt es familiär bei Pfitzenmeier. © Pfitzenmeier

Woche für Woche bietet Pfitzenmeier über 1300 Kurse und Workouts an den Standorten an, die von Yoga und Zumba bis TRX und Bodega Moves reichen. Vielleicht geben die Gleichgesinnten einen Motivationsschub, um den eigenen Trainingsplan einzuhalten? Vielleicht hilft aber auch der Sprung ins wohltemperierte Nass, das bei Pfitzenmeier weitere Abwechslung bringt. In den Aqua Domes, den großen Schwimmhallen, die an vielen Standorten inzwischen angebaut wurden, finden Kurse im Wasser statt. Weniger anstrengend? Mitnichten, denn das Wasser sorgt für Widerstand, gleichzeitig ist es aber auch gelenkschonend. Bei Pfitzenmeier lässt es sich besser trainieren. Doch nicht nur das!

Besser entspannen bei Pfitzenmeier

Auch die Entspannung darf nicht zu kurz kommen, denn schließlich bauen Wohlbefinden und Gesundheit auf Fitness und Wellness auf. Im Wellnessbereich von Pfitzenmeier gibt es viel zu entdecken. Das Wellnessbecken mit Massagedüsen oder der Ruheraum zum Abschalten. Der Saunabereich ist das Aushängeschild, denn dort gibt es unterschiedliche Aufgüsse, verschiedene Dampfbäder mit einer Auswahl an Duftessenzen und ganz wichtig: Auch einen Bereich nur für die weiblichen Gäste. Hinzu kommen Dachterrassen und Außenbereiche, die im Sommer zum Verweilen einladen. Der Geist kann sich vom Alltag erholen bei Pfitzenmeier – gut so, noch besser: Die Energie wird schnell wieder aufgeladen und das bunte Treiben in der Familie, bei der Arbeit oder im Sportverein wird etwas entschleunigt. Bei Pfitzenmeier lässt es sich besser entspannen.

Fitness, Wellness und Gesundheit sind eins im ganzheitlichen Angebot und helfen, das Wohlbefinden zu steigern. Damit mussman auch nicht warten, sondern kann direkt starten und dabei noch über 20 Prozent sparen. Besser trainieren, besser entspannen und damit besser fühlen. Denn der Vorsatz ist gut, sofort zu Pfitzenmeier ist einfach besser.

Winter-Tipps für Elektroauto-Fahrer

Der ADAC hat mehrere Elektroautos getestet: Auch bei niedrigen Temperaturen keine Angst vor Staus / Vorheizen erhöht die Reichweite

Nähern sich die Temperaturen dem Gefrierpunkt, bekommen viele Elektroautofahrer sprichwörtlich kalte Füße: Mit sinkenden Gradzahlen steigt die Angst vor schwindender Reichweite - um dem entgegenzuwirken, wird häufig die Heizung runtergedreht. Aber ist das wirklich nötig? Und was passiert, wenn man im Winter mit dem Stromer in einen Stau gerät? Der ADAC hat bereits mehrere Elektroautos auf ihre Kältetauglichkeit getestet und gibt Entwarnung: Kein E-Auto-Fahrer muss Angst haben, im Winter im Stau zu erfrieren oder überhaupt zu frieren. ADAC Tests haben ergeben, dass Elektroautos circa 1,5 bis 2 kW Leistung benötigen, um den Innenraum bei minus 12 Grad Außentemperatur konstant auf 20 Grad zu erwärmen. In einem zwölfstündigen Stau, was ja ein äußerst seltenes Szenario darstellt, wäre demnach mit einem Stromverbrauch von 18 bis 24 Kilowattstunden zu rechnen – die meisten Elektroautos haben heutzutage Akkus mit deutlicher größerer Kapazität verbaut.

Die Heizung kann also in einer staureichen Winternacht selbst ohne Sparmaßnahmen mehrere Stunden laufen. Vorausgesetzt, der Akku ist bei Staubeginn noch ausreichend voll – das gilt aber auch für den Tank bei Verbrennerfahrzeugen. Benziner und Diesel brauchen übrigens im Stand rund 1 bis 1,5 Liter Kraftstoff pro Stunde. Wichtig für alle Antriebsarten: Aus Sicherheitsgründen sollte nachts im Stau nie an der Beleuchtung gespart werden.

Im Stau gibt es also keinen Grund zur Sorge. Viele Elektroauto-Fahrer haben darüber hinaus Bedenken wegen der im Winter geringeren Reichweite. Eine Sorge, die aus ADAC Sicht weitgehend unbegründet ist, da die maximale Reichweite ohnehin bei den meisten Fahrten nicht benötigt wird. Mit ein paar Tipps lässt sich aber auch im Winter der Aktionsradius des E-Autos erhöhen.

Gut vorbereitet kann man im Winter die Reichweite seines E-Autos verlängern. © Shutterstock/ginger_polina_bublik

Grundsätzlich ausschlaggebend für den höheren Verbrauch von Elektroautos bei niedrigen Temperaturen ist das Heizen. Während Benziner und Diesel hierfür die Abwärme des Motors nutzen können, brauchen E-Autos Strom, um die Luft zu erwärmen. Diese Energie steht dann nicht mehr zum Fahren zur Verfügung. Bei E-Autos muss neben dem Innenraum bei niedrigen Außentemperaturen außerdem auch der Akku auf Wohlfühltemperatur gebracht werden, er arbeitet zwischen 20 und 40 Grad Celsius am besten. Im Schnitt steigt der Verbrauch von E-Autos im Winter deshalb um 20 bis 30 Prozent; im Kurzstreckenbetrieb ist im Extremfall deshalb eine bis zu 50 Prozent geringere Reichweite möglich. Die gute Nachricht: Alle E-Autos heizen schnell und verfügen über eine Standheizung, die sich in den meisten Fällen unkompliziert über eine Smartphone-App steuern lasst. Wer sein Auto vor Fahrtbeginn noch an der Ladesäule oder Wallbox vorheizt, verbraucht zumindest für das erste Erwärmen keinen Strom aus dem Akku und kann damit die Reichweite steigern. Was für den Stau gilt, funktioniert auch während der Fahrt: Sitz- und Lenkradheizung sorgen für wohlige Temperaturen und arbeiten effizienter als die Luftheizung.

Weitere Winter-Tipps für E-Auto-Fahrer:

- Wenn möglich in einer Garage parken, um ein extremes Auskühlen des Akkus zu vermeiden.
- Türen und Fenster nicht länger ocenhalten als notwendig.
- Manche Elektroautos bieten eine Sparfunktion, bei der vorwiegend der Fahrerplatz beheizt wird.
- Kurze Fahrten mit langen Standzeiten vermeiden, da der Innenraum und die Batterie abkühlen und immer wieder neu aufgeheizt werden müssen.
- Viele Hersteller bieten ihre E-Autos mit einer Wärmepumpe als Extra an. Ist die Reichweite im Winter ein relevantes Kriterium, kann diese Investition sinnvoll sein.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 09.02.24

Winterliche Snackbar für Vögel - ja oder nein?

NABU-Vogelexperte Dr. Stefan Bosch beantwortet fünf Fragen rund um die Vogelfütterung

Heimische Standvögel, wie Blau- und Kohlmeise, Haussperling und Amsel, verbringen den ganzen Winter bei uns. Dabei trotzen die gefiederten Gartenbewohner Schnee, Frost und vor allem der Nahrungsknappheit. Beim Anblick der nur wenige Gramm schweren Tiere fragen sich viele Vogelfans, ob sie ihnen bei der Kälte nicht mit Futter unter die Flügel greifen sollten.

Jede Vogelart hat besondere Vorlieben bei der Futterwahl. © Alexander Erdbeer

Ist die Winterfütterung eine gute Sache für die Vogelwelt?

Eines stellt NABU-Vogelexperte Dr. Stefan Bosch vorab klar: „Die Vogelfütterung ist kein effektiver Schutz für bedrohte Vogelarten, da davon fast ausschließlich häufige, wenig bedrohte Arten profitieren.“ Eine sinnvolle Maßnahme ist für ihn ein naturnah gestalteter Garten, in dem Vögel viele natürliche Nahrungsquellen finden. Dennoch ist die Vogelfütterung laut Bosch ein tolles Naturerlebnis

vor der Haustüre und vermittelt obendrein Artenkenntnisse. Daher eignet sich die Fütterung vor allem im Winter, da in dieser Jahreszeit mehr Vögel an der Futterstelle beobachtet werden können.

Fly-in oder Besuch am Futterhaus?

Die beste und sauberste Wahl bei der Vogelfütterung ist ein Futtersilo. Das funktioniert wie ein Schnellimbiss: Die Vögel sitzen bei dieser Variante auf Stangen außerhalb und können nicht im Futter herumlaufen. „Nüsse, Getreide und Kerne sind im Silo besser geschützt, werden nicht durch Kot verschmutzt und verderben nicht so leicht. Das ist hygienischer und minimiert die Gefahr, dass sich Krankheitserreger ausbreiten“, empfiehlt Bosch. Wer klassische Futterhäuschen bevorzugt, sollte diese regelmäßig mit heißem Wasser reinigen.

Wo futtert es sich am besten?

Der beste Platz für einen Futterspender ist eine übersichtliche Stelle. So bemerken Vögel anschleichende Katzen frühzeitig. Gebüsche und Bäume in der Nähe sind beliebt als Landeplatz. Glasscheiben in der Umgebung können eine Gefahr darstellen: Daher sollte das Futter entweder mit großem Abstand zu Fenstern oder direkt an der Scheibe platziert werden. So haben an- und abfliegende Vögel bereits abgebremst beziehungsweise noch nicht richtig beschleunigt.

Wem schmeckt was?

„Sonnenblumenkerne und Erdnüsse kommen bei Kohl- und Blaumeise, Grün- und Buchfink sowie Kleiber gut an. Sie eignen sich als Basisfutter, das im Zweifel von fast allen Arten gefressen wird“, erklärt Bosch. Eichelhäher lockt man mit Maiskörnern und Wal- sowie Haselnüssen an die Futterstelle. Amseln freuen sich auch über Obst, wie Äpfel und Rosinen. Mit einer rein pflanzlichen Kost geben sich nicht alle Vogelarten zufrieden: „Rotkehlchen und Amseln nehmen unter anderem auch Mehlwürmer zu sich.“

Futter kaufen oder Selbermachen?

Wer Vogelnahrung kauft, sollte darauf achten, dass sie aus biologischem Anbau stammt. Das Futter aus konventionellem Anbau kann mit Pestiziden belastet sein und unseren Gartenvögeln schaden. Meisenknödel sollten ohne Plastiknetz gekauft werden. Vögel können sich mit ihren Beinen darin verheddern und schwer verletzen. Eine Alternative sind selbst gebastelte Knödel und Futtertassen aus Pflanzenfett oder Rindertalg.

Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe
Das Institut Ihres Vertrauens
Erreichbar Tag und Nacht
Telefon: 0721 964133
info@bestattungen.karlsruhe.de
www.bestattungen-karlsruhe.de

Karlsruhe

Wintererlebnisse im Schwarzwald

Der Schwarzwald hat im Winter allerhand zu bieten: Geführte Touren, gastronomische Einkehrstopps und außergewöhnliche Veranstaltungen sorgen für besondere Wintermomente mit und ohne Schnee. Hier haben wir ein paar Tipps für Sie.

Bei Kerzenschein und Glühwein im Kloster Alpirsbach

Mit seinen imposanten roten Sandsteinmauern ist das mittelalterliche Kloster im Herzen von Alpirsbach im oberen Kinzigtal ein eindrucksvolles Zeugnis romanischer Baukunst. Für die abendliche Sonderführung „Bei Kerzenschein und Glühwein“ durch das ehemalige Benediktinerkloster im nördlichen Schwarzwald werden die Räume stimmungsvoll mit Kerzen beleuchtet. Mit Geschichten und Erzählungen über das einstige Leben in den 900 Jahre alten Klostermauern, fühlt man sich beim Rundgang leicht in die Zeit der Mönche zurückversetzt. Im Anschluss an die Führung bietet sich bei einer wärmenden Tasse Glühwein oder alkoholfreiem Punsch die Gelegenheit zum Gedankenaustausch. Die zweistündige Führung wird bis Mitte Februar 2024 jeweils samstags sowie am 27. und 28. Dezember 2023 und am 5. Januar 2024 um 17 Uhr angeboten und kostet 14 Euro pro Person. www.kloster-alpirsbach.de.

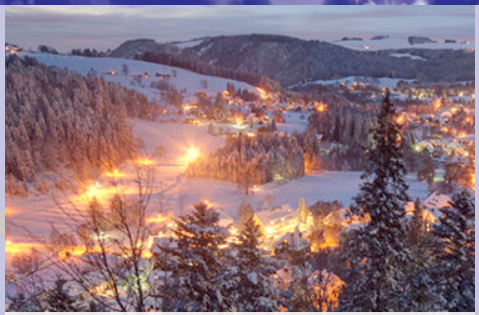
Geführte Wanderung rund um die Rauhnächte in Hinterzarten

In alten Zeiten (und zuweilen auch noch heute) richteten sich die Menschen nach dem Mondkalender: Der Begriff „Monat“ entstammt unmittelbar dieser germanischen Gepflogenheit. Ihr Nachteil war, dass das Mondjahr mit 354 Tagen deutlich kürzer ausfiel als das Sonnenjahr. So begann man an seinem Ende elf bis zwölf Tage einzuschieben, es war die buchstäbliche Zeit „zwischen den Jahren“, die dadurch ihren Namen erhielt. Sie war schon bald aufgeladen mit

FA. HESS
DER Installateur
Ist die Leitung mal defekt,
FA. HESS löst es perfekt
· Gas-Wasser-Installationen
· Heizung
· Solartechnik
· Kundendienst
· Schwimmbadtechnik
· Entkalkung aller Geräte
· Bäder-Planung und Montage
· Klimaanlagen
Grünwinkel: Fon 9 55 32 66
Fax 9 55 32 67
Notdienst Mobil: 0172/ 7210646
www.hess-installateur.de
Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr!

Blumenfachgeschäft
Das blühende Leben
Moderne Floristik · Hochzeitsfloristik
Individuelle Floristik
Grab-Bepflanzung und Trauerfloristik
Lieferservice
Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes Neues Jahr 2024
Yvonne Schiel · Zeppelinstr. 15
76185 Karlsruhe · 0721-530 730 5
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-14 Uhr
Dienstag ist Ruhetag

SCHON GEWUSST?



Winterstimmung Hinterzarten
© Hochschwarzwald Tourismus GmbH

allerlei Bräuchen, Mythen und Sagen. Bei zwei geführten Wanderungen, am 29. Dezember 2023 und am 2. Januar 2024 (jeweils um 14.30 Uhr mit Start am Kurhaus Hinterzarten), erzählt Wanderführer Klaus Geschichten über altes Schwarzwälder Brauchtum rund um den Jahreswechsel. Bei Schnee sind die Teilnehmer auf gebahnten Wegen unterwegs, gut zweieinhalb Stunden dauert die Tour „Raus mit Klaus“. Anmeldung erforderlich, Preis pro Person 2 Euro. www.hochschwarzwald.de.

Winter-Survival-Camp

Wer in der kalten Jahreszeit seine Grenzen austesten möchte, ist beim Winter Survival Training in Nagold im nördlichen Schwarzwald genau richtig: Bei diesem Outdoor-Abenteuer lernen Interessierte alles, was sie brauchen, um bei winterlichen Temperaturen in der freien Natur zu überleben. Nur mit Karte und Kompass ausgerüstet, zeigt Guide Luke den Teilnehmern beispielsweise, wie man sich im Gelände mit natürlichen Hilfsmitteln orientiert oder wie man auf ursprüngliche Weise ohne Feuerzeug und Streichhölzer ein Feuer entfacht. Ganz Hartgesottene können auch im selbstgebauten Unterschlupf übernachten. Das Training findet bei jedem Wetter statt. Mehr Infos unter www.hochseilgarten-nagold.de/angebote/survival-camp/

Beim Winter Survival Training in Nagold kann man seine Grenzen austesten. © Alex Kijak

Magische Moment auf dem Baumwipfelpfad bei Vollmond. © Baumwipfelpfad Bad Wildbad

Sonnenaufgang und Vollmond auf dem Baumwipfelpfad

Der Baumwipfelpfad in Bad Wildbad im nördlichen Schwarzwald erstrahlt bei Sonnenaufgang in besonderem Glanz: Auf dem Turm des Baumwipfelpfadesm können die ersten Sonnenstrahlen des Tages mit ihrem goldenen Licht erlebt werden. Davor begeistert ein Spaziergang über den Baumwipfeln. Doch nicht nur der Sonnenaufgang ist ein einzigartiges Erlebnis auf dem Baumwipfelpfad – auch im Vollmondschein entfaltet der Pfad eine besondere Magie. Inmitten des Waldes lassen sich Mond und Sterne besonders gut beobachten. Mehr Infos unter www.schwarzwald-tourismus.info

Sylvies zuverlässiges Putzteam für Senioren

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne kompetent und kostenlos.

Unsere Leistungen im Überblick:

- **Private Haushalte putzen**
  (auch über Ihre Pflegekasse 125,- Euro)
- Treppenhausreinigung
- Glasreinigung innen & außen
- Gartenpflege, **NEU!!!** Rollrasen, Pflasterarbeiten Vorgarten & Hofeinfahrt gestalten, Teich anlegen
- Büroreinigung
- Parkett abschleifen & versiegeln
- Teppichreinigung
- Hofreinigung
- Hausmeisterservice
- Hausverwaltung
- **NEU!!!** Haushaltsauflösung
- **NEU!!!** Entrümpelung
- **NEU!!!** Umzüge mit Lagerung
- Schneedienst

Wir brauchen Verstärkung auf 450 Euro-Basis!

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch

Ich freue mich auf Ihren Anruf:

0721-530 712 77

Ihr Ansprechpartner:
Sylvia Friemelt

BBBank Wildpark Weihnachtliches Stadionsingen am 23.12.2023

Gemeinsam und stimmgewaltig ins Weihnachtsfest starten!

Zur fünften Auflage des Weihnachtlichen Stadionsingens geht es in diesem Jahr kurz vor Heiligabend zum bereits zweiten Mal in den BBBank Wildpark. Die christlichen Kirchen Karlsruhe laden in Kooperation mit dem KSC und der Stadt Karlsruhe zum gemeinschaftlichen Singen in Stadionatmosphäre mit Adventsstimmung ein.

Das Weihnachtliche Stadionsingen ist ein Mitmach-Konzert, bei dem jeder einzelne Teilnehmer zu einer Stimme im großen Chor wird. Es wird sich feierlich und stimmgewaltig auf das Weihnachtsfest eingestimmt.

Auf dem Programm stehen nicht nur echte Weihnachtsklassiker, wie „O du fröhliche“ und „Stille Nacht“, sondern auch KSC-Songs.

Das Konzert wird in diesem Jahr zugunsten des Kinderhospizdienstes Karlsruhe veranstaltet. Tickets können für 3 € über den KSC-Ticketshop, im KSC Fanshop und in der Tourist-Information im Schaufenster Karlsruhe erworben werden. Kinder bis zu einem Alter von einschließlich 6 Jahren haben freien Eintritt. Ein Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz besteht jedoch nicht.

Einlass: 17:00 Uhr | Beginn: 18:00 Uhr

Staatstheater Karlsruhe Festliches Konzert zur Weihnachtszeit

22. + 23.12.2023 GROSSES HAUS

Traditionell stimmen wir Sie zusammen mit verschiedenen Institutionen der Stadt und zahlreichen Künstler*innen der unterschiedlichen Sparten des STAATSTHEATERS kurz vor Heiligabend auf Weihnachten ein.

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit voller Glockenklang: Von den Schellen am Schlitten bis zu den Kirchenglocken am Weihnachtsabend oder dem Glöckchen, das zur Bescherung läutet. Glocken- und Glöckchenklang steht auch im Mittelpunkt des diesjährigen Weihnachtssingens – und natürlich sind alle Jahre wieder gemeinsam gesungene Lieder fester Bestandteil des Programms, genauso wie besinnliche Gedichte und Geschichten.

Weitere Informationen: www.staatstheater.karlsruhe.de

rolladen strecker
• Reparaturen
• Rollladen
• Jalousien
• Plissee
• Markisen
• Smart Home
Rolladen Strecker GmbH
Tel.: 0721 23179 • Fax: 0721 21377
info@rolladen-strecker.de
www.rolladen-strecker.de

Knusprige Entenbrust mit buntem Röstgemüse

Zutaten für 6 Personen: 6 Schalotten, 600 g Pastinaken, 600 g Möhren, 4 Stiele Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 Entenbrustfilets (à ca. 300g), 150 g TK-Cranberrys, 2 TL flüssigen Honig, 200 ml trockener Rotwein, 5 EL Cognac, 250 ml Gemüsebrühe, 1 gestrichener EL Speisestärke.

Zubereitung: Schalotten schälen, längs halbieren. Pastinaken und Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Alles mit Öl, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Haut der Entenbrustfilets einschneiden, mit der Hautseite nach unten in einer großen Pfanne erhitzen, ca. 6 Minuten braten. Wenden, 1 - 2 Minuten auf der Fleischseite anbraten und würzen. Cranberrys unter das Ofengemüse mischen. Filets mit

© House of Food / Bauer Food Experts KG

auf das Blech legen. Die Ofentemperatur reduzieren (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C), ca. 10 Minuten weitergaren (jetzt evtl. auch die Bratäpfel mit aufs Blech geben).
Ausgetretenes Entenfett in der Pfanne bis auf ca. 3 EL entfernen und anderweitig verwenden. Mit Honig aufkochen. Mit Wein, Cognac, Brühe ca. 5 Minuten ein-köcheln, abschmecken. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Soße rühren, 1 - 2 Minuten köcheln. Blech aus dem Ofen nehmen, Filets ca. 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Mit Gemüse und Soße anrichten.

Ofenlachsforelle mit Würzkruste und Zitronenkartoffeln

Zutaten für 4 Personen: 800 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Zucker, je 1 kleines Bund Dill und Petersilie, 2 Bio-Zitronen, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Fenchelsamen, 800 kg Lachsforelle (im Stück; mit Haut), 150 g Kräuter-Crème-fraîche.
Zubereitung: Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Fettpfanne (tiefes Backblech) mit Backpapier auslegen. Für die Zitronenkartoffeln Kartoffeln waschen, trocken tupfen.

©House of Food / Bauer Food Experts KG

Mit Knoblauchzehen und 3 EL Öl mischen. Mit Meersalz würzen. Auf der Fettpfanne verteilen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden.
Für die Gewürzkruste Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronen heiß waschen, abtrocknen. 1 Zitrone in dünne Spalten schneiden. Schale von 1 1/2 Zitronen fein abreiben. Beide Zitronen auspressen.
Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, bis auf 2 EL, Kräutern, bis auf 1 EL, und 3 EL Öl verrühren.
Für den Fisch ein Backblech mit Backpapier auslegen. Fisch abspülen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Mit der Fleischseite nach oben aufs Blech legen. Gewürzmix darauf verteilen. Nach ca. 25 Minuten Backzeit Zitronenspalten zwischen den Kartoffeln verteilen und den Fisch unter die Kartoffeln in den Ofen schieben.
Ca. 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten Bleche tauschen, sodass der Fisch oben ist. Crème fraîche mit Rest Kräutern und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Alles anrichten.

Restaurant Bernstein

Deutsch-Mediterrane Küche und Fischspezialitäten-Restaurant

Sehr geehrte Gäste!

An Heiligabend haben wir geschlossen. Am 25. und 26.12. haben wir für Sie durchgehend geöffnet und am 27., 28. und 29.12. normale Öffnungszeiten. Ab dem 01.01.24 haben wir bis 10.01.24 Betriebsferien. Freuen Sie sich auf erlesene und kulinarische Speisen im Neuen Jahr.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Bleiben Sie gesund!
Ljubica und das Team des Restaurant Bernstein

Mittagstisch · Kegelbahnen · Raucherzimmer · ausreichend Parkmöglichkeiten
Inh. Ljubica Crkvenac Bartulovic · Bernsteinstr. 22 · 76189 Karlsruhe
Tel. 0721 - 57 32 10 · www.restaurantbernstein.com
Öffnungszeiten: Mi. - So. 11.30 - 14.00 Uhr, 17.00 - 23.30 Uhr
Sa. 17.00 - 23.30 Uhr
Warme Küche bis 22.00 Uhr · Mo. und Di. Ruhetag

KOSTENLOSE PRIVATE KLEINANZEIGEN

Verkaufe

Rangierwagenheber bis 2.000 kg, wie neu, 25,- Euro. Skiträger, magnetisch, für 2 Paar Ski, bis 130 kmh zugelassen, 40,- Euro. Tel.: 0721-590867

4 Alu-Kompletträder, VW Passat, 7.5g x 17 ET 47 mit Sommerreifen Hancock 235/45R17 97W. Eine Saison gefahren. Wegen Fahrzeugwechsel abzugeben. 400,- Euro. Tel.: 0157-34419463

Klappbett zu verkaufen (wenig gebraucht) für 20,- Euro. Tel.: 0721-573569

Außenbordmotor für Schlauchboote, Johnson Sea Horse 9,9. Ist älter und einige Jahre nicht in Betrieb gewesen. VHB 280,- Euro. Tel.: 0721-577631

Handgestrickt Socken, verschiedene Farben und Größen ab 12,- Euro. Tel.: 0721-572544

Wellensittiche abzugeben, verschiedene Farben, in Mühlburg. Tel.: 0157-82858742

Verschenke

DUDEN - Die neue deutsche Rechtsschreibung. Freireligiöse Jugend, Wattkopfstr. 21

Suche

Sie suchen einen Chor, bei dem sie mitspielen können? Wir, der Posaunenchor an der Evangelischen Hoffnungsgemeinde, sind gerade dabei neue Mitspieler zu suchen. Tel.: 0721-8243 832 oder 0172-3850 870, Dieter Kraft

Wir suchen eine 4-Zimmer Wohnung mit Garten oder großer Terrasse. vier.waende.2023@web.de

Suche 1-Zimmerwohnung. Ich bin 55 Jahre und suche dringend mit meinem kleinen Hund (sehr ruhig, 10 Jahre) eine Wohnung bis 550,- Euro kalt. Wohnberechtigungsschein vorhanden. Tel.: 0157-82858742

Sonstiges

Wir sammeln weiter Korken und Briefmarken, obwohl das Amt für Abfallwirtschaft das Geld für Jugendgruppen gestrichen hat. Freireligiöse Jugend, Wattkopfstr. 21.
Die Abfuhrtage der Blauen Tonnen sind: 11.1., 8.2., 7.3.

Verloren: Goldenes Armband am Fr., 29.9., gg. 17 Uhr im DM Drogeriemarkt, Zeppelinstr., Grünwinkel oder a.d. Parkplatz. Belohnung. Tel.: 0721-5042755

Coupon für Ihre kostenlose private Kleinanzeige

Einfach gewünschte Rubrik ankreuzen:
O VERKAUFE
O VERSCHENKE
O SUCHE
O SONSTIGES

Annahmeschluss ist der 09.02.24

Bitte geben Sie für Ihre Kleinanzeige Ihre Telefonnummer auf dem Coupon an, sonst können wir Ihre Anzeige nicht abdrucken: _____

Senden Sie Ihre Anzeige an: **Krähwinkler Bote, Mahlbergstraße 18, 76189 Karlsruhe**

WIR MACHEN WERBUNG - AUCH FÜR SIE!
Wir wünschen unseren Kunden frohe Weihnachten und ein erfolgreiches Neues Jahr!
w&p
Der schnellste Weg zu uns - www.wipperundpartner.de

Jetzt mehr für den Hund
Leckerli-Tasche Pocket Edition.
Optional mit Deinem Wunschnamen erhältlich!
• Für die Hosen- oder Jackentasche in Mini-Münzbörsenformat
• Für Nass- und Trockenfutter geeignet, Innenfutter aus Nylonstoff
• Qualität – Hergestellt in Deutschland
LECKERLI
Erhältliche Farben
Entdecke unsere Farbauswahl
in unserem Onlineshop www.adorres.de

PFITZENMEIER

einfach besser

6 Monate Kurz-Abo

- ✓ besser trainieren
- ✓ besser entspannen
- ✓ besser fühlen

UND ÜBER 20% SPAREN

SCAN MICH

BOCK AUF PFITZENMEIER

einfach starten!

Karlsruhe Grünwinkel | Rudolf-Freytag-Str. 6 | Tel. 07 21 - 98 19 29 80

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 6 statt 24 Monaten, zzgl. Trainer Betreuung Deiner Wahl.