

krähwinkler bote

lesen, was interessiert

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



EINSTEIGEN. ABLEGEN.

DEN SOMMER ERLEBEN.



**JETZT DEN SOMMER BUCHEN
AUF DER MS KARLSRUHE!**



Afterwork-Party

inkl. 3 Stunden Schifffahrt.

Do. 31.07., 20.00 - ca. 24.00 Uhr

Staufstufe Iffezheim

Schleusung unter Vorbehalt.

So. 03.08., 11.00 - ca. 16.30 Uhr

4-Häfen-Rundfahrt

Maxau, Wörth, Ölhafen, Leopoldshafen – ohne Zwischenstopp zurück.

Mi. 06.08., 15.00 - ca. 18.30 Uhr

Festungsstadt Germersheim

inkl. Festungsführung, mit 2,5 Stunden Aufenthalt.

Do. 07.08., 13.15 - ca. 20.15 Uhr

Südrundfahrt

Neuburgweier / Maxau und zurück.

Di. 12.08., 15.00 - ca. 17.00 Uhr

Plittersdorffahrt

3,5-stündige Schifffahrt rheinauf in Richtung Plittersdorf und zurück.

Mi. 13.08., 15.00 - ca. 18.30 Uhr

TICKETS

☎ 0721 59974-21
0721 59974-24

Online
www.fahrgastschiff-karlsruhe.de

Tageskasse
jeweils eine Stunde vor Abfahrt (falls nicht ausgebucht)

@fahrgastschiff.ms.karlsruhe
@fahrgastschiff.rheinhafen



WIR MACHEN WERBUNG - AUCH FÜR SIE!

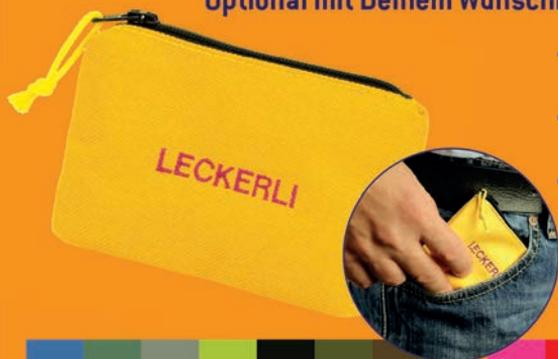


w&p

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

Erhältliche Farben



Entdecke unsere Farbauswahl
in unserem Onlineshop www.adorres.de

Editorial

- 4 Gedanken der Redaktion

Neues aus der Region

- 5 Stadtradeln 2025 - Karlsruhe tritt in die Pedale
7 Ferienzeit auf der MS Karlsruhe - Urlaubsgefühl wartet vor der Haustür
9 Im Rhythmus der Jahreszeiten - Warum wir im Sommer nicht mit voller Kraft voraus sollten
10 Sommerfit bei Pfitzenmeier

Schon gewusst?

- 13 Rasenmähen - Tipps zum Schutz von Igel, Insekten und Co.
15 Bitte spenden - ADAC warnt vor „Sommerloch“ der Blutspenden
16 Vitamin-D-Mangel durch Sonnenschutz? - Fünf Sonnenschutz-Mythen im Check
19 Die Katze - Erneut Heimtier Nr. 1
22 Bohn' appetit! - Heimische Bohnen feiern ihren Auftritt auf dem Sommerteller

Kräbo für Kids

- 21 Rätseln mit Kräbo - Kannst du alle 10 Unterschiede entdecken?

Für den Gaumen

- 24 Sommerlicher Bohnen-Salat mit Lammfilets
26 Bohnensalat mit Granatapfelkernen und Eiern
26 Sommerliche Chorizo-Bohnen-Pfanne
28 Pfifferlings-Bohnen-Salat

Rubriken

- 3 Impressum
29 Veranstaltungen
30 Kostenlose Private Kleinanzeigen



Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 08.08.2025

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 17 vom 01/2024
Auflage: 11.000 Exemplare
Anzeigenschluss: Siehe jeweils aktuelle Ausgabe

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.
Anzeigen / Berichte an: bernd.wipper@wipperundpartner.de oder andrea.boehme@wipperundpartner.de



1 JAHR ANGELHAUS KARLSRUHE!

WIR FEIERN JUBILÄUM FEIER MIT!

Ein Jahr Angelhaus – das hätten wir ohne euch
niemals geschafft. Zeit, das zu feiern!

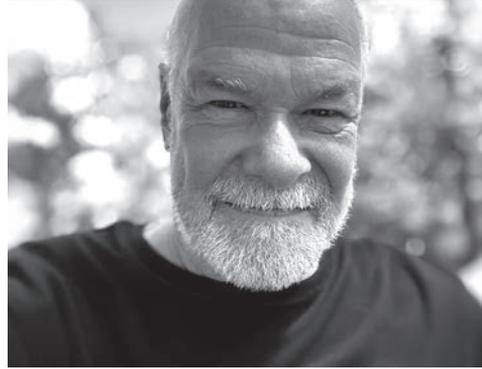
JUBILÄUMSFEIER:
5. Samstag, 05.07.2025
9:00 - 16:00 Uhr

Angelhaus Karlsruhe
Fritz-Haber-Str. 5, 76185 Karlsruhe

WAS DICH ERWARTET:

- ✓ Jubiläumsangebote auf Top Marken
- ✓ Für Verpflegung ist gesorgt
- ✓ Gratis Getränke & Snacks
- ✓ Zielwurfspiel mit Sofortgewinnen
- ✓ Gratis Rute ab 100€ Einkaufswert

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



Liebe Leserin und lieber Leser,
ich begrüße Sie zu unserer sommerlichen Ausgabe des Krähwinkler Bote. Die großen Ferien sind in greifbarer Nähe und der Urlaub ist schon gebucht. Für die Daheimgebliebenen bietet die MS Karlsruhe abwechslungsreiche Fahrten für Jung und Alt. Lesen Sie hierzu den Bericht ab Seite 7.

Wer sich sommerfit machen möchte, ist bei Pfitzenmeier gut aufgehoben. Im Bericht ab Seite 10 werden verschiedene Trainings- und Wellnessmöglichkeiten vorgestellt.

Für die Kids hat Kräbo ein spannendes Bilder rätsel auf Seite 21. Wer findet die 10 Unterschiede in den Bildern?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und schöne Sommertage!

Hr Bernd Wipper

WIR LIEBEN IHR AUTO



wippenundpartner.de

*Angebot gültig bis 11.07.2025

**...für ALLE
Kfz-Fabrikate!**

Und schenken Ihnen deshalb 10,- Euro Rabatt
für Inspektion oder Wartung Ihres Kfz's!

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

Seit über 40 Jahren
Trauerkultur in Karlsruhe

Hans-Ludwig Gonther
Bestattungen

Tel. 57 30 22

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

Stadtradeln 2025

Karlsruhe tritt in die Pedale

Ob auf dem Weg zur Arbeit, zum Sport oder zu Bekannten – Mobilität ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Alltags. Wie mobil Karlsruhe mit dem Fahrrad ist, zeigt sich auch in diesem Jahr wieder beim Stadtradeln 2025: Ab dem 29. Juni heißt es drei Wochen lang: „Auf den Sattel, fertig, los!“. Im vergangenen Jahr legten die Karlsruherinnen und Karlsruher während des Radelzeitraums beeindruckende 1.135.668 Kilometer mit dem Fahrrad zurück. Wie viele Kilometer schafft Karlsruhe in diesem Jahr?

Das Stadtradeln ist ein bundesweiter Wettbewerb des Klimabündnis Services. In Baden-Württemberg wird die Aktion durch die Initiative Radkultur und das Ministerium für Verkehr unterstützt. Beim Stadtradeln geht es um mehr als Spaß, Teamgeist und Bewegung an der frischen Luft: Das Stadtradeln ist ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz im Verkehrsbereich. Ziel ist es, das Bewusstsein für klimafreundliche Mobilität zu stärken – allen voran für das Fahrrad als nachhaltiges Verkehrsmittel.

Eicker BIKES

DEIN FAHRRADLADEN IN KARLSRUHE

Coupon >> 150€ Extra-Rabatt
 beim Kauf eines E-BIKES

Gilt auch auf bereits reduzierte Ware. Nur auf Lagerware. Ein Gutschein pro Person und Einkauf. Gültig bis 02.08.2025

- Leasing & Finanzierung
- Ergonomieberatung
- TÜV zertifizierte Qualitätswerkstatt
- Hol- und Bringservice

Neureuter Str. 61
76185 Karlsruhe

www.EICKER-BIKES.com

Wärme ist unser Job.



Öl- und Gasfeuerung
Wärmepumpen
Solartechnik
Kundendienst

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

„Ich freue mich sehr, dass das Stadtradeln in Karlsruhe so großen Anklang findet. Die Aktion ist ein wichtiger Schritt, um das Bewusstsein für klimafreundliche Mobilität zu fördern. Ich lade alle Karlsruher Bürgerinnen und Bürger herzlich ein, beim diesjährigen Stadtradeln mitzumachen. Egal, wie weit die Wege sind – jeder Kilometer zählt! Lassen Sie uns gemeinsam das Ergebnis von 2024 übertreffen!“, so Bürgermeisterin Bettina Lisbach.

Mit der Schule zum Schulradeln

Auch Kinder können beim Stadtradeln aktiv dabei sein: Ob im Fahrradsitz, im Lastenrad oder mit dem eigenen Rad. Ein Kilometer zum Kindergarten im Fahrradsitz entspricht zwei Kilometern für das Kilometerkonto der Eltern oder einem Kilometer für das eigene Konto. Für Schülerinnen und Schüler besteht die Möglichkeit, über ihre Schule am Schulradeln teilzunehmen.

Damit alle Interessierten gestärkt in die Aktionswochen starten, lädt die Stadtverwaltung Karlsruhe am Freitag, den 27. Juni, von 7 bis 9 Uhr zu einem kostenlosen Radfrühstück auf dem Friedrichsplatz ein. Im Anschluss können dort von 10 bis 16 Uhr Fahrräder in einem kostenlosen Radcheck auf ihre Verkehrssicherheit geprüft und kleinere Mängel behoben werden. Der Radcheck wird durch die Initiative Radkultur gefördert. Zusätzlich bietet der ADFC von 13 bis 16 Uhr eine kostenlose Radcodierung an – ein effektiver Schutz gegen Diebstahl. Eine Anmeldung für diese Angebote ist nicht erforderlich. Alle Karlsruher Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Eine Anmeldung für das Stadtradeln ist unter: Stadtradeln.de/karlsruhe möglich.



Für Ihren Besuch
erhalten Sie eine
Bonuskarte
10 plus 1 gratis!

Medizinische Senioren Fußpflege

wipperfurthpartner.de

Sylvia Friemelt
Herrmann-Leichtlin-Straße 9
76185 Karlsruhe

Bitte reservieren Sie **Ihren Termin**
nur telefonisch:

0721-50 32 06

Ferienzeit auf der MS Karlsruhe

Urlaubsgefühl wartet vor der Haustür

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Abenteuer direkt vor der Tür beginnt? Die MS Karlsruhe lädt während der Sommerferien alle Daheimgebliebenen und Neugierigen ein, die Rheingegend während der Urlaubszeit ausgiebig neu zu entdecken – mit abwechslungsreichen Fahrten für Jung und Alt.

Unbeschwerte Stunden an Bord

An Bord erwartet die Gäste eine Fahrt mit Rückenwind zum Wohlfühlen. Das Bordteam von Rhein-Dining kümmert sich um die Verpflegung, so dass alle entspannt ankommen, durchatmen und genießen können. Die Fahrten lassen sich dabei flexibel in den Ferienalltag integrieren: ob als kurze Auszeit auf der Südrundfahrt oder der 4-Häfen-Rundfahrt, oder als ganztägiger Ausflug nach Speyer zum Dom oder Germersheim zur Festung mit Abenteuerfaktor. Auch für Abwechslung am Abend ist gesorgt: mit den BadenMedia-Partyfahrten oder stimmungsvollen Afterwork-Fahrten können Gäste ausgelassen feiern und vom Alltagsstress abschalten. Ob unterhaltsam, entschleunigend oder überraschend, allein, zu zweit oder mit Familie und Freunden: „Viele unterschätzen, wie erholsam und gleichzeitig spannend ein Ausflug auf dem Rhein sein kann“, sagt Nadine Bauer, Marketingverantwortliche der Rheinhäfen. „Unsere Fahrten eröffnen da ganz neue Perspektiven auf unsere Region.“

Heimat neu entdecken

Ob schon lange vertraut oder erst neu entdeckt, mit der Erkundung der Rheinauen vom Fahrgastschiff, zeigt sich die natürliche Landesgrenze von ihrer schönsten Seite: dicht bewachsen, sattgrün und voller Flora und Fauna – beinahe wie im Dschungel. Technische Highlights wie



Die MS Karlsruhe bietet während der Ferienzeit abwechslungsreiche Fahrten für Jung und Alt. © Thomas Adorff

die Staustufe Iffezheim oder charmante Ufer wie zwischen Frankreich und Deutschland bei Plittersdorf runden einen Sommerausflug ab. Fernweh Fehlanzeige: Die MS Karlsruhe bringt so Urlaubsstimmung direkt vor die Haustür.

So können Sie Fahrkarten erwerben

Für alle, die eine unvergessliche Zeit auf dem Rhein erleben möchten, sind Tickets über unseren Webshop unter fahrgastschiff-karlsruhe.de erhältlich. Restkarten – sofern verfügbar – sind an der Tageskasse, jeweils eine Stunde vor Abfahrt, direkt an der Anlegestelle am Rheinhafen zu erwerben. Weitere Informationen unter <https://www.rheinhafen.de/fahrgastschiff-karlsruhe/>

Babix-Inhalat bewährt und gut!

MICKAN Arzneimittel GmbH

Babix®-Inhalat N ist ein pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Babix®-Inhalat N wird angewendet zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zahlfüssigem Schleim.

Babix®-Inhalat N enthält: Die Wirkstoffe sind Eucalyptusöl und Fichtennadelöl, 10 g Flüssigkeit (entsprechend 11 ml) enthalten 2,86 g Eucalyptusöl und 7,14 g Fichtennadelöl. Sonstige Bestandteile: Keine.

Zur Auflösen und Hebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Babix-Inhalat N
für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Babix-Inhalat N
für Säuglinge, Kinder und Erwachsene
Kleinstmengen
Löslich, Formstabill
Nichtalkoholisch

Im Rhythmus der Jahreszeiten

Warum wir im Sommer nicht mit voller Kraft voraus sollten

Der Sommer ist da – und mit ihm die Vorstellung, dass jetzt alles möglich ist: lange Tage, volle Kalender, Urlaubsplanung, Action mit den Kindern, Gartenarbeit, Feste, Hitze. Doch genau hier liegt ein Missverständnis. Denn während unser Verstand auf „hochfahren“ programmiert ist, braucht unser Körper in dieser Jahreszeit das Gegenteil: Entschleunigung.

In der ayurvedischen Gesundheitslehre, die den Menschen als Teil der Natur versteht, ist der Sommer dem Pitta-Dosha zugeordnet – dem Prinzip von Hitze, Dynamik und Umwandlung. Wenn außen Feuer lodert, ist es ratsam, innerlich nicht noch zusätzlich zu heizen. Genau das tun wir aber oft: mit zu viel Aktivität, zu scharfen Speisen, zu wenig Schlaf.

Ein einfacher Aha-Moment aus der Ayurveda-Tradition: Je stärker die Sonne, desto schwächer unser Verdauungsfeuer. Klingt paradox? Ist aber biologisch nachvollziehbar. Der Körper schützt sich vor Überhitzung, indem er seine inneren „Öfen“ runterfährt. Deshalb fühlen wir uns oft müde nach dem Essen oder sind schneller gereizt.

Die Lösung? Mittagessen leicht halten. Statt Braten oder Pasta lieber gedünstetes Gemüse, etwas Reis, frische Kräuter. Und: ruhige Pausen statt Power-Terminen. Der Körper dankt es mit mehr Klarheit und Energie – auf lange Sicht. So unterstützen wir Sie auf den Indian Summerdays bei „Das Fest“ ayurvedisch mit unserem Massage- und Gewürz-Tee Angebot.

Wir begleiten Sie durch die Jahreszeiten – mit Wissen, das wirkt. Ihr Shiva-Shakti Team



Shiva Shakti
Yoga & Ayurveda

- Yogakurse (u.A.Männer Yoga, 50+ Jahre)
- Ayurveda Beratung
- Thai Yoga Massage



shiva-shakti-karlsruhe.de

0721 47 00 91 58

Sommerfit bei Pfitzenmeier



Fitness, Wellness und Bestpreis für mehr Wohlbefinden

“Fit für den Sommer” wird man im Vorfeld, doch wer wirklich sommerfit ist, zeigt sich in der heißen Jahreszeit, denn dazu gehört nicht nur die individuelle Traumfigur, sondern auch das Aushalten der Temperaturen, die Ausdauer bei Hitze und die Energie zu nutzen, die das sommerliche Wetter freisetzt. Bei Pfitzenmeier kann nun jeder unter dem Motto “sommerfit” die ganze Vielfalt erleben.

Training bei Pfitzenmeier – Vielfalt und Abwechslung pur

Um sommerfit zu sein, ist Fitness unerlässlich. Das Training bei Pfitzenmeier ist wetterunabhängig, findet indoor und teils auch outdoor statt und bietet eine breite Palette an Möglichkeiten.

PROFI24
Das Sanitätshaus
Der Pflegedienst



Unser Standorte

- 76135 Karlsruhe, Gartenstr. 71
- Telefon 0721 132030-30, www.profi24-ka.de

Seit 1994 in
Karlsruhe



- Hilfe bei der Antragstellung eines Pflegegrades
- Aufklärung über das gesetzl. Leistungsangebot
- Wohnraumberatung, Organisation & Bereitstellung von Hilfsmitteln aller Art, z. B. Gehhilfen, Rollstühle, Badelifter, Pflegebetten etc.
- Grund- und Behandlungspflege
- Haushaltsnahe Dienstleistungen und Urlaubspflege

... Begleitung in allen Fragen

und Anliegen *rund um die Pflege!*

Ihr Wohlbefinden steht für uns im Mittelpunkt!

NEUES AUS DER REGION



Ob Training in der Gruppe oder an modernen Geräten - Pfitzenmeier bietet eine breite Palette an Möglichkeiten.
© Pfitzenmeier

Auf den Trainingsflächen lassen sich Kraft, Ausdauer und Kraftausdauer an modernen Geräten verbessern. Wer lieber nicht allein trainiert, sondern die Motivation einer Gruppe benötigt, ist im Kursbereich bei Pfitzenmeier richtig. Es ist ein Highlight der Nummer eins, denn Woche für Woche finden über 1.300 Kurse und Workouts in den Premium Clubs und Resorts statt. Die Auswahl reicht von Zumba bis Yoga und TRX bis Bodega Moves. Und von Land bis Wasser.

Sicherheit für Zuhause und unterwegs.

Der Johanniter-Hausnotruf

Ob beim Einkaufen, beim Spaziergehen oder einfach Zuhause: Erweitern Sie den klassischen Hausnotruf mit einem Mobilgerät. So können Sie auch außerhalb der eigenen vier Wände schnell Hilfe rufen. Ein einfacher Knopfdruck genügt.

Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf
Tel. 0800 32 33 800
(gebührenfrei)



JOHANNITER



NEU: Wählen Sie
Ihren Wunschtermin
jetzt bequem online!

An vielen Standorten gibt es den Aqua Dome. Das Training im Wasser schont die Gelenke, ist aber nicht minder anstrengend, da der Wasserwiderstand wirkt. Die Vorteile sind genauso vielfältig wie das ganzheitliche Angebot bei Pfitzenmeier.



Mentale Kraft tanken im Wellnessbereich. © Pfitzenmeier

Wellness für das Wohlbefinden – unschlagbare “sommerfit“-Aktion

Die körperliche Fitness ist das eine, die mentale Fitness das andere. Im Wellnessbereich bei Pfitzenmeier wird Kraft getankt. Ob in den verschiedenen Saunen und Dampfbädern mit Duftessenzen wie Lavendel oder

Alpenkräuter, im Wellnessbecken mit Massagedüsen oder den Ruheräumen. Gerade im Sommer laden auch die (Dach-)Terrassen zum Abschalten ein.

Fitness und Wellness für mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei Pfitzenmeier zum Bestpreis. Sogar das Angebot ist “sommerfit”, denn vier Wochen ohne Vertragsbindung gibt es derzeit für nur 59 Euro. Pfitzenmeier bietet einen unschlagbaren Mehrwert. Worauf warten Sie noch?





Hörzentrum Rheinstetten

**Ihre Partner für gutes Hören
in der Region!**

- Hörgeräte
- unabhängige Beratung
- Gehörschutz
- Inhabergeführt
- Zubehör
- Meisterbetrieb

Hauptstraße 21
76287 Rheinstetten
Telefon: 0721/96 49 34 65

www.hoerzentrum-rheinstetten.de
info@hoerzentrum-rheinstetten.de
P Kundenparkplätze direkt vor Ort!



Benno Wagner Dominik Seelig

lukas-Apotheke



*Wir verleihen auch
Milchpumpen und messen
Kompressionsstrümpfe!*

Gesundheit in Grünwinkel

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

Rasenmähen

Tipps zum Schutz von Igel, Insekten und Co.

Im Sommer mähen viele Bürgerinnen und Bürger wöchentlich ihren Rasen. Ziel ist ein gleichmäßiges Grün mit wenigen Zentimetern Höhe. Alternativ zum wöchentlichen Arbeitseinsatz werden in vielen Gärten Rasenmäherroboter genutzt, die kontinuierlich den Rasen kurzhalten. Beide Arten des Mähens sind nicht insektenfreundlich. Das fehlende Blühen der Gräser und – falls vorhanden – der Kräuter macht den Rasen unattraktiv für nektarsammelnde Insekten wie Wildbienen. Der Bestand an Insekten ist in den vergangenen Jahrzehnten wegen fehlender oder beeinträchtigter Lebensräume bereits dramatisch zurückgegangen.

Mähroboter, die nachts in Betrieb sind, stellen außerdem eine erhebliche Gefahr für nachtaktive Kleintiere, insbesondere für Igel, dar. Diese Tiere nehmen die sich langsam bewegendem Mähroboter nicht als Bedrohung wahr und werden häufig schwer verletzt oder getötet. Igel sind eine geschützte Art und spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem. Ihr Bestand ist in den letzten Jahren stark zurückgegangen, unter anderem aufgrund der Gefahren in menschlichen Siedlungsgebieten.

Tipps zum Schutz von Kleintieren und Insekten

Eine nächtliche Außerbetriebnahme von Mährobotern ist eine einfache und effektive Maßnahme, um unnötige Verletzungen und Tötungen von Igel und anderen nachtaktiven Kleintieren wie Amphibien zu verhindern.



LANGOHR
BESTATTUNGEN · KARLSRUHE
Ihr familiennaher Trauerbeistand

Litzenhardtstraße 80
76135 Karlsruhe

Telefon 0721 - 86 18 88
www.langohr-bestattungen.de



LEINWEBER
HOLZBAU

Lotzbeckstraße 11, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721 95785-0, Fax: 0721 95785-20
info@leinweber-holzbau.de
www.leinweber-holzbau.de

Holzkonstruktionen
Altbausanierung
Aufstockungen
Dachflächenfenster
Dachgauben
Dachausbau

SCHON GEWUSST?



Mähroboter sind vor allem nachts eine Gefahr für Igel.
© Stadt Karlsruhe, Umwelt- und Arbeitsschutz,
Melanie Riedinger

Hauptaktivitätszeiten des Igels sind die Dämmerungs- und Nachtzeit in der Zeit von einer halben Stunde vor Sonnenuntergang bis eine halbe Stunde nach Sonnenaufgang in den Monate März bis November. Die Stadtverwaltung ruft die Bürgerinnen und Bürger zur Mitwirkung beim Schutz der nachtaktiven Kleintiere auf und bittet daher, Mähroboter nicht abends beziehungsweise nachts einzusetzen.

Wer nicht ganz auf den kurzen Rasen verzichten möchte, kann durch das Stehenlassen kleiner Grasinseln- oder streifen einen weiteren Beitrag leisten. Dorthin können sich vorhandene Insekten und Kleinsäuger zurückziehen. Ein Rotieren dieser Inseln sorgt dafür, dass der Rasen an diesen Stellen nicht ganz verwildert. Durch das Auslegen von Totholzstämmen oder kleinen Steinhäufen als Barrieren lässt sich dieses Prinzip auch mit Mähroboter umsetzen. Zusätzlich sollte die Mähhäufigkeit so weit wie möglich minimiert werden und eine Mahdhöhe von zehn Zentimetern nicht unterschritten werden.

Darüber hinaus kann ein Zierrasen oder Teile davon auch mit wenigen Mitteln in eine artenreiche Blumenwiese umgewandelt werden. Dafür reicht es aus, mit dem Vertikutierer Lücken in die Grasnarbe zu reißen, sodass im Boden vorhandene, wilde Samen keimen können. Durch selteneres Mähen und das Blütenlassen der vorhandenen Arten kann ein langfristiger Effekt entstehen. Diese Methode ist einfach und braucht nur etwas Geduld. Wer früher häufig gedüngt hat, sollte dies nun sein lassen. Viele der in Karlsruhe heimischen Wildblumen, brauchen nämlich nährstoffarme Böden. Im Allgemeinen kann man sagen: je magerer, desto artenreicher.

Der Umwelt und Artenschutz der Stadt Karlsruhe informiert unter www.karlsruhe.de/umwelt-klima/naturschutz/artenschutz über weitere einfache Mittel zum Erhalt der biologischen Vielfalt vor der eigenen Haustür und berät auch gerne per E-Mail an [umwelt-arbeitsschutz\(at\)karlsruhe.de](mailto:umwelt-arbeitsschutz(at)karlsruhe.de).



**JOACHIM
ZIMPFER**
MALERMEISTER

**Tradition, Qualität,
Innovation.**



☎ 0721/73220 📞 0170/2137875 ✉ info@meisterzimpfer.de
🌐 www.meisterzimpfer.de



Bitte spenden

ADAC warnt vor „Sommerloch“ der Blutspenden

Der ADAC weist darauf hin, dass die Spendenbereitschaft in den Sommermonaten regelmäßig nachlässt und appelliert vor diesem Hintergrund an Verbraucher, Spendemöglichkeiten wahrzunehmen. Täglich werden nach Angaben des Vereins rund 15.000 Blutspenden benötigt. Dabei führe das Zusammentreffen von Urlaubsreisen und erhöhtem Unfallrisiko in den Sommermonaten zu Engpässen bei den Blutkonserven.

Eine Spende rettet bis zu drei Leben

Blutspenden ist eine wirksamste Form von Hilfe, betont der ADAC. Eine einzige Spende kann bis zu drei Menschenleben retten. Der Club erinnert daran, dass auch Unfallopfer häufig auf sofortige Transfusionen angewiesen seien – eine Realität, die auch ADAC Rettungskräfte regelmäßig erleben. „Jeder Mensch kann jederzeit in die Situation kommen, eine Blutspende zu benötigen“, sagt Jens Schwietring von der ADAC Luftrettung.

Spenderinnen und Spender profitieren

Zugleich profitieren auch Spenderinnen und Spender: Vor jeder Spende werde der Gesundheitszustand kontrolliert, mögliche Erkrankungen könnten frühzeitig erkannt werden.

Eine Charité-Studie zu Blutdrucksenkung bei Hypertonikern deutete zudem darauf hin, dass regelmäßiges Blutspenden einen positiven Effekt auf Herz und Kreislauf haben könne.

Erfahrung seit über 40 Jahren!



MANES
Hausgeräte

Ihr Spezialist
für Stand & Einbaugeräte

Kundendienst & Lieferservice
aus einer Hand

-  Neugeräte Verkauf
-  Reparatur aller Fabrikate
-  Verkauf Ersatzteile
-  Kaffeemaschinen-Service

Durmrsheimer Straße 159
76189 Karlsruhe
Telefon 0721 830 98 78
www.maneshausgeraete.com

Unsere Hauptmarken:









Ihr Bau-finanzierer!

- 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-sued.de

* es gelten Fördervoraussetzungen



Vitamin-D-Mangel durch Sonnenschutz?

Fünf Sonnenschutz-Mythen im Check

© Pexels

Schatten oder Vorbräunen schützen vor Sonnenbrand? Stimmt das wirklich? Die Stiftung Gesundheitswissen hat fünf Sonnenschutz-Mythen geprüft und klärt darüber auf, wie man die Sonnenstunden guten Gewissens genießen kann.

Sommerliche Wärme und Sonnenstrahlen tun den meisten Menschen gut. Doch zu viel Sonne kann auch schädlich sein. Eine dauerhafte, intensive UV-Bestrahlung kann zu schmerzhaftem Sonnenbrand führen und begünstigt langfristig die Entstehung von Hautkrebs. Wie das Bundesamt für Strahlenschutz 2024 in einer Studie veröffentlichte, hat sich die UV-Strahlung in den vergangenen Jahrzehnten in Teilen Mitteleuropas unerwartet stark erhöht. Hauptursache sind eine Abnahme der Bewölkung und damit mehr Sonnenscheinstunden.

Der Schutz vor UV-Strahlung ist mit einfachen Mitteln möglich: Lange Kleidung, ausreichend Sonnencreme und das Meiden direkter Sonnenstrahlen, können z. B. helfen, die Gesundheitsrisiken zu minimieren. Doch rund um das Thema Sonnenschutz halten sich hartnäckig einige Mythen.

Mythos 1: Wer Sonne meidet, riskiert einen Vitamin-D-Mangel

Stimmt zum Teil. Sonnenschutzmaßnahmen können die Bildung von Vitamin D in der Haut verringern. Allerdings reicht es aus, zwei- bis dreimal in der Woche Gesicht, Hände und Arme ein paar Minuten unbedeckt in die Sonne zu halten. Wie lange genau? Die Hälfte der Zeit, in der man sonst - abhängig von seinem Hauttyp - ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Für Menschen mit Hauttyp II reicht z. B. bei einem UV-Index von 7 eine Bestrahlungszeit von etwa zwölf Minuten.

Mythos 2: Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand

Stimmt zum Teil. Zwar verringert Schatten die UV-Belastung, aber er schirmt sie nicht komplett ab. Wie gut Schatten oder Wolken vor UV-Strahlung schützen, lässt sich nicht genau sagen und hängt auch davon ab, was den Schatten spendet. So schützt ein Sonnenschirm zum Beispiel weniger gut vor UV-Strahlung als ein Schatten, der in einer tiefen Häuserschlucht vorkommt. Deshalb empfiehlt es sich, auch im Schatten Sonnencreme zu benutzen.

Mythos 3: Vorbräunen schützt vor Sonnenbrand

Stimmt nicht. Vorbräunen, ob im Freien oder im Solarium, bietet nur einen begrenzten Schutz vor Sonnenbrand. Als Reaktion auf die UV-Strahlung produziert der Körper eigene Eiweiße wie Keratin und Melanin, die die Haut vor Sonnenschäden schützen - allerdings nur in einem begrenzten Maß. Wie hoch der Schutz ist, hängt vom jeweiligen Hauttyp ab. Vorbräunen im

Mehr Zeit. Mehr Entlastung. Mehr Lebensqualität.

Mit JeNi's Alltagsengel sind Sie nie allein -
wir helfen dort, wo der Alltag schwer wird.

Was wir für Sie tun können:

- Haushalt & Wäsche - sauber & ordentlich
- Gespräche, Spaziergänge & Zeit schenken
- Beratung zu Pflegeleistungen & Anträgen

Unsere Leistungen rechnen wir direkt mit
Ihrer Pflegekasse ab - unkompliziert & sicher.

Für Sie da, wenn Sie ...

- ... älter sind & Hilfe oder Gesellschaft suchen
- ... berufstätig sind & sich Entlastung wünschen
- ... Kinder haben & Unterstützung brauchen
- ... eingeschränkt mobil sind & Hilfe im Alltag benötigen



JeNi's Alltagsengel

WIR SIND IHRE ENGEL FÜR DEN ALLTAG

Rufen Sie uns an -
wir beraten Sie unverbindlich.

+49 7544 503 90 57

info@jenisalltagsengel.de
www.jenisalltagsengel.de

Solarium kann sogar schaden. Sowohl das Bundesamt für Strahlenschutz als auch das Bundesumweltministerium warnen vor gesundheitlichen Risiken durch künstliche und natürliche UV-Strahlung. Dazu gehören z. B. Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko.

Mythos 4: Wer wasserfeste Sonnencreme nimmt, muss sich nach dem Baden nicht mehr eincremen

Stimmt nicht. Wasser und Schweiß lösen die Sonnencreme von der Haut. Wasserfeste Schutzmittel halten diesen Prozess nur bedingt auf. Deshalb gilt: Spätestens alle zwei Stunden sollte man sich wieder mit wasserfester Sonnencreme eincremen.



rolladen strecker

- Reparaturen
- Rollläden
- Jalousien
- Plissees
- Markisen
- Smart Home

Rolladen Strecker GmbH
Tel.: 0721 23179 • Fax: 0721 21377
info@rolladen-strecker.de
www.rolladen-strecker.de

Mythos 5: Kleidung schützt vor Sonnenbrand

Stimmt. Langärmelige, möglichst dicht gewebte Kleidung schützt vor Sonnenbrand. Auch ein Hut oder eine Kappe mit einer breiten Krempe und/oder einem Nackenschutz gelten als sinnvoll. Es gibt auch spezielle UV-Schutz-Kleidung, die meist aus einem schnell trocknenden Material hergestellt ist.

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

Sonnenschutz der Haut ist wichtig, um Sonnenbrand zu verhindern und Hautkrebs vorzubeugen. Was es dabei zu beachten gibt, hat die Stiftung Gesundheitswissen übersichtlich und leicht verständlich zusammengefasst.
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerperwissen/sonnenschutz-der-haut>

Die Katze

Erneut Heimtier Nr. 1

Anmutig, anschmiegsam, eigenwillig – Katzen sagt man viele charakterliche Facetten nach. Eines haben aber alle Vertreter dieser Art gemeinsam: Sie sind die unangefochtene Nr. 1 auf der Beliebtheitskala der Heimtiere in Deutschland.



Katzen passen perfekt zum modernen Lebensstil. © IVH

So lebten 15,9 Millionen Stubentiger in deutschen Haushalten, wie eine haushaltsrepräsentative Erhebung des Industrieverbands Heimtierbedarf (IVH) e.V. und des Zentralverbands Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands e.V. (ZZF) ergab. 2023 waren es 15,7 Millionen, 2022 noch 15,2 Millionen Tiere. Der Aufwärtstrend könnte sich fortsetzen: In 1,7 Millionen Haushalten gibt es der Befragung zufolge Pläne, sich in naher Zukunft eine Katze anzuschaffen. Damit führt die Katze klar die Rangliste der häufigsten Heimtiere an, und das schon seit vielen Jahren. An zweiter Stelle der Beliebtheitskala folgt der Hund mit 10,5 Millionen Vertretern.

Ihr Spezialist für Tierversicherungen beim Marktführer



Beratung vor Ort oder online

Seit 40 Jahren Tier-Krankenversicherung

Ihr unabhängiger Berater vor Ort mit einem der Schwerpunkte in der Tierversicherung.

Besuchen Sie unsere Homepage!



Rainer H. Munk
 August-Kutterer-Str. 21
 76189 Karlsruhe
 (Daxlanden)
 Tel. 0721 / 12 0 53 33
 info@cumunk.de
 www.cumunk.de



Uelzener
 Mensch.Tier.Wir.



Die zahlenmäßige Überlegenheit der Katze hängt zum einen mit Trends in der Arbeitswelt zusammen: „Katzen passen perfekt zum modernen Lebensstil“, erläutert Prof. Dr. Andrea Beetz, Professorin an der IU Internationalen Hochschule. „Die meist unkomplizierte Haltung von Katzen ermöglicht es, mobil zu arbeiten und unterwegs zu sein. Gleichzeitig ist die Katze ein anschlussfähiger Partner und gute Gesellschaft, wenn ein Tag im Homeoffice verbracht wird.“

Aber auch gesellschaftliche Entwicklungen wie die steigende Zahl von Alleinlebenden oder Senioren kommen der Katze zugute. „Für viele Menschen ist ihre Katze ein angenehmer Sozialpartner, der Rückhalt und Vertrauen schenkt, und dessen Bedürfnissen man einfach gerecht werden kann“, sagt Psychologin Beetz. Für manche Menschen ist ihre Katze möglicherweise sogar Kindersatz: Bei 68 Prozent der Katzenhalter lebt kein menschlicher Nachwuchs im Haus. Ein gutes Medium gegen Einsamkeit im Alter ist die Katze allemal – etwa jede dritte Katze in einem Singlehaushalt lebt mit einem Menschen zusammen, der älter ist als 60 Jahre. „Der Vorteil einer Katze gegenüber einem Hund liegt auf der Hand: Ihre Haltung erfordert im Hinblick auf Bewegung und Beschäftigung meist weniger Zeit und körperliche Fitness – optimal für viele ältere Menschen“, so die Expertin.



Wir pflegen Erinnerungen.

Mit der **Dauergrabpflege** bieten wir Ihnen einen individuellen Service für die langfristige Grabpflege – **stilvoll, persönlich & kreativ.**

Sprechen Sie mit uns – wir beraten Sie gerne.

HARALD JUNGNITSCH
Ihr Blumenfachgeschäft am Daxlander Friedhof

Mauerweg 4 · 76185 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 57 24 86
www.blumen-jungnitsch.de

DAUERGRABPFLEGE
Alles in guten Händen

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.dauergrabpflege-baden.de

Zudem entsprechen die Ansprüche einer Katze an eine tiergerechte Haltung auch dem Trend zur Urbanisierung. Selbst im städtischen Umfeld ohne Freigang können Katzenhalter ihrem Tier ein erfülltes Leben bieten. So leben 60 Prozent der Katzen in Deutschland laut der Befragung ausschließlich oder überwiegend in Haus oder Wohnung. Kein Wunder also, dass mehr als jeder dritte Katzenhalter (38 Prozent) bereits zwei oder mehr Samtpfoten sein Eigen nennt.



Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe
Das Institut Ihres Vertrauens

Erreichbar Tag und Nacht
Telefon: 0721 964133
info@bestattungen.karlsruhe.de
www.bestattungen-karlsruhe.de





Rätseln mit Kräbo!

Heute habe ich ein kleines Rätsel für Euch vorbereitet - Schaut mal! Hier bin ich mit meinen Freunden auf dem Spielplatz. Alle haben jede Menge Spaß beim Schaukeln, Rutschen, Buddeln und Spielen.

Auf den beiden Bildern siehst Du fast das Gleiche - aber aufgepasst: Es haben sich 10 kleine Unterschiede eingeschlichen! Manchmal fehlt etwas, manchmal hat sich eine Farbe verändert oder etwas sieht ein bisschen anders aus.

Kannst du alle 10 Unterschiede entdecken?

Vergleiche die Bilder ganz genau. Kreuze die Stellen an, wo sich etwas verändert hat, oder kreise sie mit einem Stift ein. **Viel Spaß beim Suchen und Finden!**



Blumenfachgeschäft



Das blühende Leben

Moderne Floristik
Hochzeitsfloristik
Individuelle Floristik
Grab-Bepflanzung
und Trauerfloristik
Lieferservice



„Sehr freundliche Bedienung und für lange Zeit einen prächtigen Strauß...!“
F. Florian, Daxlanden

Yvonne Schiel · Zeppelinstr. 15
76185 Karlsruhe · 0721-530 730 5
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-14 Uhr

Dienstag ist Ruhetag

Bohn' appetit!

Heimische Bohnen feiern ihren Auftritt auf dem Sommerteller

Frisch, knackig, sattgrün: Die Bohne ist zurück – als Star der Saison und kulinarisches Highlight auf dem Teller. Ob Stangen- oder Buschbohne – das traditionsreiche Sommergemüse zeigt sich abwechslungsreicher denn je, mit seinem Mix aus Geschmack und unkomplizierter Zubereitung. In einer Welt, in der pflanzenbasierte Ernährung und Regionalität immer mehr an Bedeutung gewinnen, rücken Bohnen mit ihrer beeindruckenden Vielseitigkeit und ihrem klimapositiven Anbau immer mehr ins Zentrum des Interesses. Höchste Zeit also, diesen unscheinbaren Schoten die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen!

Bohnen made in Germany

Ob grün und fadenlos wie Admiras, Delinel, Dubra, Marona, Maxi oder Masai, ob blauviolett wie Purple King oder gelb wie die auch als Wachsbohne bekannte Sorte Golddukat, Buschbohnen gibt es in vielen Farben und Formen. Manche davon sind frühreifende Sorten, manche mittlere oder auch späte Sorten. Was all diesen Sorten jedoch gemein ist, ist dass sie zu den Hülsenfrüchten und Gartenbohnen zählen. Genau wie die ebenfalls beliebten Stangenbohnen, die allerdings im Unterschied zu den nur 30 bis 50 Zentimeter hohen Buschbohnen, ein Rankgitter benötigen. Bohnen werden meist ab Mitte Mai gesät. Etwa zwei bis drei Monate später kann geerntet werden. Und zwar dann alle 2 bis 3 Tage – und das je nach Sorte bis in den Herbst hinein.

Genuss mit Herkunft

Bohnen lieben es sonnig, luftig und unkompliziert. Ihre bevorzugten Anbaugelände in

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
- Klimaanlage

Grünwinkel: Fon 9 55 32 66
Fax 9 55 32 67

Notdienst Mobil: 0172/ 7210646

www.hess-installateur.de

SCHON GEWUSST?

Deutschland liegen unter anderem in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Hessen, Bayern und Brandenburg. Dort wachsen Busch- und Stangenbohnen auf fruchtbaren Böden, oft im integrierten oder ökologischen Anbau, mit schonender Bodenbearbeitung und minimalem Wasserbedarf. Ganz nebenbei binden sie auch noch Stickstoff im Boden – ein echtes Plus für die Umweltbilanz. Darüber hinaus machen kurze Wege, volle Frische und transparente Herkunft die grüne Schote geradezu zu einem Paradebeispiel regionaler Wertschöpfung.

Power

Grüne Bohnen haben's in sich: Ballaststoffe, Eiweiß, Folsäure, Kalium, Magnesium, dazu sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Und das alles bei nur wenig Kalorien. Wer also auf gesunde Sättigung ohne Verzicht setzt, liegt mit grünen Bohnen goldrichtig.

Einkauf & Lagerung

Junge Bohnen sind besonders zart und lecker. Man erkennt sie an ihrer kräftigen Farbe dem dezenten, angenehm frischen Geruch, der glatten, glänzenden Oberfläche und dem charakteristischen „Knack“-Geräusch beim Brechen. Im Kühlschrank bleiben sie – in ein feuchtes Tuch verpackt – bis zu drei Tage frisch. Wer länger etwas davon haben will: kurz Blanchieren, abkühlen, einfrieren. So bleibt der Sommer auf Vorrat.

Wichtig: Bohnen immer gut garen, da das natürliche Phasin in rohem Zustand wenig bekömmlich ist – das Kochwasser danach wegkippen!

**Der Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist der 08.08.2025**



Die Hände erfahrener Therapeuten

Unser Therapie Centrum befindet sich im Einkaufszentrum Oberreut. Lassen Sie sich von dem modernen ansprechendem Ambiente überraschen. Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung unter (0721) 18 32 60 3.

Unser Leistungsspektrum:

Krankengymnastik
Elektrotherapie
Schlingentisch
Eisbehandlung
Manuelle Therapie
Bobath für Kinder
und Erwachsene
PNF

Kinesiologie
Massage
Lymphdrainage
Fango (Natur-Moor)
Heißluft
Heiße Rolle
Hausbesuche nach
Verordnung

Therapie Centrum

Praxis für Krankengymnastik und Massage Tanja Boch GbR
Otto-Wels-Straße 35 · 76189 Karlsruhe Oberreut
Tel. (0721) 18 32 60 3 · Fax (0721) 18 32 60 5

GLASEREI
FENSTERBAU

SAND

EINE KLARE
SACHE

- FENSTER
- HAUSTÜREN
- GLASARBEITEN
- FENSTERREPARATUR
- DENKMALPFLEGE
- EINBRUCHSCHUTZ

FENSTERBAU · SANIERUNG · BERATUNG

Glaserei Sand
und Co. GmbH
Greschbachstr. 17
76229 Karlsruhe

Tel. 0721 9400150
Fax 0721 406329
info@sand-glas.de
www.sand-glas.de

Sommerlicher Bohnen-Salat mit Lammfilets

Zutaten für 4 Personen: 30 g Pinienkerne, 500 g Brechbohnen, 1 kg Bohnen (ergibt ca. 400 g Bohnenkerne), 3 Stiele, Bohnenkraut, Salz, 400 g Tomaten, 1 (ca. 150 g) Frühstücksgurke, 1 Schalotte, 3 EL Weißwein-Essig, 4-5 TL flüssigen Honig, 3-4 EL grober Senf, 5-6 EL Öl, 4 Stiele Rosmarin, 4 Lammlachse (à ca. 150 g), schwarzer Pfeffer.



© House of Food /
Bauer Food Experts KG

Zubereitung: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Grüne Bohnen putzen und waschen. Dicke Bohnen palen. Bohnenkerne in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen.

Weißer Haut der Bohnenkerne entfernen. Bohnenkraut waschen. Brechbohnen mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dicke Bohnen zufügen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und Kerne mit einem Kugelausstecher entfernen. Gurke in Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Essig, Honig, Senf, 4-5 EL Öl und Schalottenwürfel mit einem Schneebesen verschlagen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Tomaten, Gurke und Dressing gut mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln grob abstreifen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lammlachse darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Rosmarin in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten weiterbraten.

Fertige Lachse mit dem Rosmarin in Alufolie wickeln, ca. 4 Minuten ruhen lassen. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Salat auf Tellern anrichten. Lamm in Scheiben schneiden und dazureichen. Pinienkernen grob hacken. Salat damit bestreuen.

Das Casa Rustica

Italienische Küche genießen bei Renato

Ein schmackhaftes Essen, das nur mit guten Zutaten liebevoll zubereitet wird; dazu ein guter Tropfen Wein, ein kühles Bier – in unserem Restaurant ist dies eine Selbstverständlichkeit.



NEU - Pizza Bufala
und weitere Pizzen!
auch glutenfrei erhältlich



Genießen Sie italienisch
in unserem gemütlichen
Restaurantgarten

Liebe Gäste,

wir freuen uns sehr Sie in unserem **stilvollen Restaurant** und in unserem **liebevoll dekorierten, gemütlichen Restaurantgarten** kulinarisch verwöhnen zu dürfen.

**Weiterhin können Sie Ihre Speisen auch abholen!
Bestellen Sie einfach unter: 0721 - 57 54 29**

Geniesen Sie und erholen Sie sich bei uns.
Ihr Renato und das Casa Rustica Team

50 Meter von der
Straßenbahnhaltestelle
Waidweg entfernt

ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich von 11.30 - 14.30 Uhr
und von 17.30 - 21.30 Uhr geöffnet
Samstag ab 17.00 - 21.30 Uhr geöffnet

Dienstag Ruhetag

An Sonn- und Feiertagen von 11.30 -
21.00 Uhr durchgehend warme Küche

Renato Cusin - Casa Rustica
Telefon: 0721 - 575429
Telefax: 0721 - 53073176
www.casa-rustika.de

Hermann-Schneider-Allee 3
76189 Karlsruhe

An Wochenenden bitten wir um eine Tischreservierung!

Bohnensalat mit Granatapfelkernen und Eiern



© House of Food / Bauer Food Experts KG

Zutaten für 4 Personen: 400 g Prinzessbohnen, Salz, 6 Eier (Gr. M), 1 Granatapfel, 1 Kopf Frisée-Salat, 50 g Mandelblättchen, 3 EL heller Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 TL flüssigen Honig, 3 EL Öl, Pfeffer.

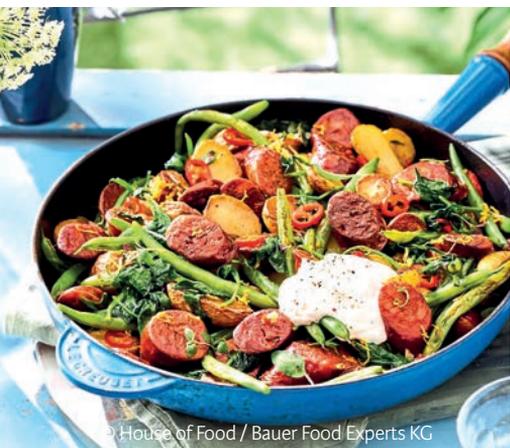
Zubereitung: Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser 5-7 Minuten kochen. Eier im kochendem Wasser ca. 9 Minuten kochen. Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausklopfen. Bohnen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Salat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen.

Essig, Senf und Honig verrühren. Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier abgießen, abschrecken und pellen. Eier vierteln. Bohnen, Salat, Eier und Granatapfelkerne vermengen. Salat auf einer Platte anrichten. Mit Mandeln bestreuen und mit Dressing beträufeln.

Sommerliche Chorizo-Bohnen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen: 500 g Grüne Bohnen, Salz, 400 g Chorizo (spanische Paprikawurst), 500 g kleine neue Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 6 Blättchen Salbei, 1 rote Chilischote, 150 g Babyspinat, 2 EL Öl, 125 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 1 Bio-Zitrone.

Zubereitung: Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. Haut der Chorizo eventuell entfernen, Chorizo in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Knoblauch schälen und würfeln. Kräuter waschen und kleiner zupfen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen.

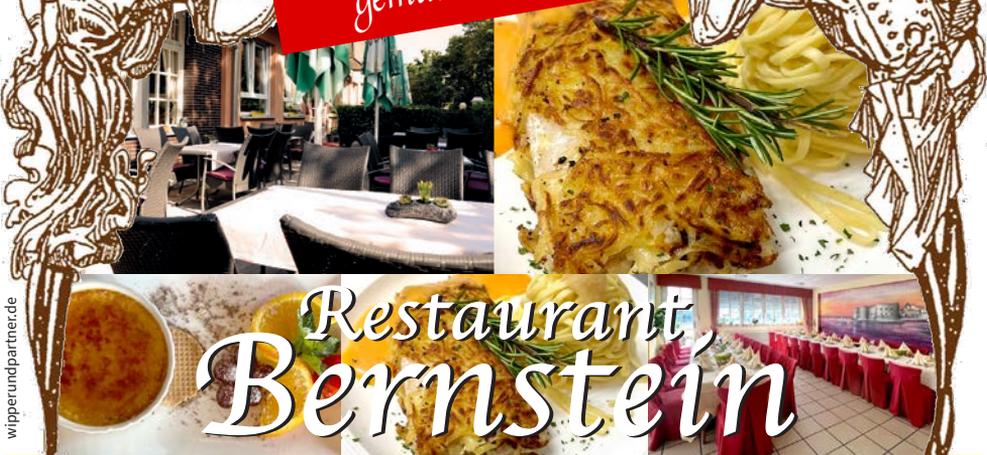


© House of Food / Bauer Food Experts KG

Bohnen abgießen. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Chorizo darin ca. 10 Minuten knusprig braten. Herausnehmen. Kartoffeln in heißem Bratfett ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch und Bohnen zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und offen ca. 3 Minuten köcheln. Kräuter und Hälfte Chili unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat zugeben und darin zusammenfallen lassen. Chorizo unterheben. Zitrone waschen, Schale abreiben. Halbe Zitrone auspressen. Chorizo-Pfanne mit Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenschale und Rest Chili bestreuen.



Genießen Sie Ihren
Aufenthalt auch auf unserer
gemütlichen Terrasse!



Restaurant Bernstein

Deutsch-Mediterrane Küche und Fischspezialitäten-Restaurant
Saltimbocca „Alla Romana“

(Kalbsschnitzel mit Prosciutto und Salbei) in Wein mariniert,
dazu Nudeln und ein Salat

Doradenfilet in einer
feinen Kapernsauce
auf Quinoa, dazu ein Salat

Buchen Sie Ihre Feierlichkeiten
bei uns am Samstag Mittag -
wir planen mit Ihnen Ihr
unvergessliches Fest!

Als Dessert bieten wir Ihnen an:

Tiramisu mit einem Espresso serviert

Mittagstisch · Kegelbahnen · 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 Uhr - 23.30 Uhr
Sa. 17.00 - 23.30 Uhr

Warme Küche bis 22.00 Uhr · Mo. und Di. Ruhetag



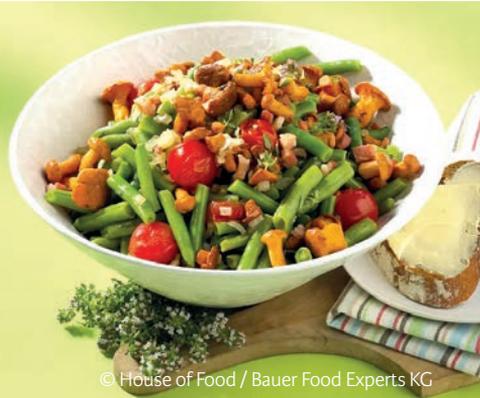
Pfifferlings-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen: 200 g Kirschtomaten, 250 g Pfifferlinge, 350 g Brechbohnen, Salz, 100 g geräucherter, durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 4 EL Weißweinessig, 100 ml Gemüsebrühe (instant) 4 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Bund Thymian.

Zubereitung: Tomaten putzen, waschen und trockenreiben. Pfifferlinge putzen und waschen. Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zum Speck geben und glasig dünsten.

Herausnehmen und Pfifferlinge im Bratfett 5 Minuten rundherum kräftig braten. Tomaten zufügen und schmelzen lassen. Herausnehmen. Bratensatz mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen. Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Bohnen, Pfifferlinge, Tomaten und Vinaigrette vermengen. Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und unter den Salat heben. Dazu schmeckt Graubrot.



© House of Food / Bauer Food Experts KG

*Gönnen Sie sich etwas
Besonderes*

Erleben Sie mit allen Sinnen.
Lassen Sie sich entführen in die Welt des Mittelalters,
und genießen Sie kulinarisch feinste,
badisch und schwäbische Spezialitäten.

Immer eine gute Idee!
Das Schlemmer-Geschenk
für Ihre Lieben?
Der Restaurant-Gutschein
Klosterscheuer!

**Restaurant
Klosterscheuer**
Badische und schwäbische Spezialitäten

Im Kloster 14 · 76332 Bad Herrenalb · 07083/4005
www.klosterscheuer.de
Geöffnet Donnerstag bis Montag 12.00 bis 23.00 Uhr
Warme Küche 12.00 bis 21.00 Uhr - Dienstag und Mittwoch Ruhetag

Bad Herrenalb

FSV Karlsruhe lädt zum Infotag ein

Am 13.07.2025 (bei schlechtem Wetter: 20.07) lädt der FSV Karlsruhe ein, den Ultraleichtflug im Rahmen eines Infotages kennenzulernen.

Teil dessen wird auch die Möglichkeit sein, Schnupper-Ausbildungsflüge zu absolvieren.

- Wer: Ultraleicht Abteilung des FSV Karlsruhe
- Was: Infotag mit Schnupper-Ausbildungsflügen
- Ort: Segelflugplatz Rheinstetten, Kutschenweg 40
- Zeit: 13.07.2025 10-18 Uhr. Bei schlechtem Wetter 20.07. zur selben Zeit

Wir bitten um Voranmeldung unter <https://www.ulonline.de/> bzw. ausbildung@ulonline.de, um bei Terminverschiebung alle Interessenten informieren und die Schnupperflüge besser planen zu können. Auch ein spontanes Vorbeikommen ist jederzeit möglich.

Verein der Siedler und Eigenheimer Heidenstücker e.V.

Waldfest **04.07. bis 06.07.** – Flohmarkt Sonntag **13.07.** – D'Wald Jammt am **13.09.**

DAS FEST 2025 – 24. bis 27. Juli 2025

In diesem Jahr wird 40 Jahre DAS FEST gefeiert!

Jedes Jahr strömen bis zu 260.000 Festivalfans aller Altersgruppen am letzten Juli-Wochenende in die Karlsruher Günther-Klotz-Anlage, um DAS FEST zu feiern. Seit 1985 ist das Open-Air-Festival das größte Familienfestival im süddeutschen Raum – mit Musik, Kultur und einzigartiger Stimmung in ganz besonderer Kulisse!

Das Karlsruher Lichterfest 2025 – 22. und 23. August 2025

Der Zoologische Stadtgarten Karlsruhe leuchtet wieder!

Das traditionelle Lichterfest verwandelt den Park auch dieses Jahr in ein farbenfrohes Lichtermeer – bereits zum 49. Mal! Tausende Kerzen, LEDs und Lampions sorgen für eine magische Sommernacht.

SCHLOSSLICHTSPIELE – 14. August bis 14. September 2025

Auch 2025 wird die gesamte Karlsruher Innenstadt im Rahmen des SCHLOSSLICHTSPIELE Light Festivals vier Wochen lang zur Bühne für beeindruckende Medienkunst, faszinierende Illuminationen und leuchtende Aktionen.

Zum 11. Mal verwandeln die SCHLOSSLICHTSPIELE Karlsruhe dann die barocke Schlossfassade in ein atemberaubendes digitales Kunstwerk, das Besucherinnen und Besucher aus aller Welt begeistert..

**Wir suchen
immer noch
dringend
einen Austräger
für den
Krähwinkler Bote
im Gebiet
Daxlanden – ein
perfekter Neben-
job für Schüler
und Rentner!
Tel.: 0721-
55 97 861 (AB)**

Verkaufe

Damenfahrrad, 21 Gang, 40,- Euro, fahrbereit.
Handgestrickte Socken, verschiedene Farben und Größen ab 12,- Euro.
Versch. Puzzle, 1000 Teile ab 6,- Euro.
Tel.: 0721-572544

Sehr gut erhaltene Standuhr gegen Gebot zu verkaufen. Besichtigung lohnt sich!
Tel.: 0179-1107968

Suche

Akademikerpärchen sucht Wohnung in Karlsruhe oder gut angebunden an Karlsruhe (Ettlingen, Eggenstein, o.ä).
Mindestens 70 qm, Tel.: 0151-50759624

Sonstiges

Wir sammeln weiter Korke und Briefmarken, obwohl das Amt für Abfallwirtschaft das Geld für Jugendgruppen gestrichen hat.
Freireligiöse Jugend, Wattkopfstr. 21.
Die Abfuhrtage der Blauen Tonnen sind:
Donnerstag: 24.7., 21.8., 18.9., 16.10., 13.11., 11.12.

Coupon für Ihre kostenlose private Kleinanzeige

Einfach gewünschte Rubrik ankreuzen:

- VERKAUFE
- VERSCHENKE
- SUCHE
- SONSTIGES

**Annahmeschluss
ist der 08.08.25**

Bitte geben Sie für Ihre Kleinanzeige Ihre Telefonnummer auf dem Coupon an!

Unsere Qualitätsprüfer!



www.baeckerei-nussbaumer.de

Sylvia's Senioren Service

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

Unsere Leistungen im Überblick:

· Haushalte putzen

über Ihre Pflegekasse 130,- Euro ab 01.01.2025

- Grundreinigung Frühjahrsputz
- Glasreinigung
- Treppenhäuser reinigen
- Gartenpflege
- Schneedienst
- Betreuung
- Einkaufshilfe
- Terminbegleitung
- 24 Std Pflege
- Entrümpelung
- Umzüge

Wir suchen Verstärkung
für Privat-Haushalt-Putzen
auf Minijob oder Teilzeit!



wipperfurthpartnerte.de

Ich freue mich auf Ihren Anruf:

0721-530 712 77



Ihr Ansprechpartner:
Sylvia

AB 07.07.

SOMMER FIT



Scan mich!

4 WOCHEN

59€

- ✓ Ohne Vertragsbindung
- ✓ Erlebe die ganze Vielfalt
- ✓ Einmalig zum Testen



PFITZENMEIER

Fitness since 1978

Mit einer Mitgliedschaft in über 46
Anlagen trainieren und entspannen

