

ausgabe oktober nr. 173

krähwinkler bote

lesen, was interessiert

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



WIR SIND FITNESS

JETZT STARTEN &
VORTEILE SICHERN!



PFITZENMEIER

Fitness since 1978

WIR MACHEN WERBUNG - AUCH FÜR SIE!



Der schnellste Weg zu uns - www.wipperundpartner.de

Unsere Qualitätsprüfer!



www.baeckerei-nussbaumer.de

Editorial

- 4 Gedanken der Redaktion

Neues aus der Region

- 5 Das Kulturnetzwerk Mühlburg lädt ein zu einem besonderen Konzertabend: „Piano meets Saxophon“
- 7 Auf zwei Rädern – 1,5 Millionen Kilometer beim Stadtradeln gesammelt
- 8 Laub und Gartenabfälle: Abholtermine im Herbst 2025
- 10 RMSC: Internationales Radballwochenende in Karlsruhe
- 12 Wellness, Fitness und Gesundheit sind eins bei Pfitzenmeier
- 15 Neues vom Siedlerheim

Kräbo für Kids

- 25 Kräbos Halloween Rätsel

Schon gewusst?

- 16 Gute Stube für Vögel und Wintergäste im Garten
- 18 Kürbis, Kohl & Co. – Warum der Herbst die beste Jahreszeit zum Abnehmen ist
- 22 Wanderspaß für Mensch und Hund

Für den Gaumen

- 28 Kürbis-Auflauf „Ernteglück“
- 28 Blätterteig-Kürbis-Taschen
- 30 Kürbis-Strudel mit Hack

Rubriken

- 3 Impressum
- 26 Veranstaltungen
- 27 Kostenlose Private Kleinanzeigen

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 28.11.2025

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

Vertriebsgebiet: 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

Bitte beachten! Wir behalten uns vor gelieferte Texte zu kürzen, um sie den redaktionellen Anforderungen anzupassen.

TOTAL



Inklusive
Rund-ums-Rad-Check!
...für ALLE
Kfz-Fabrikate!

BEQUEM

wippenundpartner.de

Wechsel von Sommer- auf Winterräder
25,00 (inkl. MwSt.)

Einlagern und Prüfung der Reifen
12,50 (6 Mon./inkl. MwSt.)

Autohaus Flick Inhaber
Manfred Stuppert

Schwarzwaldstr. 5 · 76767 Hagenbach
Tel.: 07273 / 800 10 · www.autohaus-flick-hagenbach.de



Liebe Leserin und lieber Leser,
ich begrüße Sie zu unserer Herbstausgabe des
Krähwinkler Bote. Im Herbst wird der Garten
winterfest gemacht. Nicht nur die Bäume
verdienen Aufmerksamkeit, sondern auch die
Nistkästen der Vögel sollten gereinigt werden.
Was dabei zu beachten ist können Sie im
Bericht ab Seite 16 lesen.

Wussten Sie, dass der Herbst eine gute Gelegen-
heit bietet, abzunehmen? Wie das mit Kürbis,
Kohl & Co. gelingt, lesen Sie ab Seite 18.
Für unsere Kinder hat Kräbo sich angestrengt
und ein Buchstabengitter auf Seite 25 erstellt,
in dem er 10 Halloween Begriffe versteckt hat
- wer findet sie?



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!
Ihr Bernd Wipper

Wärme ist unser Job.



Öl- und Gasfeuerung
Wärmepumpen
Solartechnik
Kundendienst

Manfred Graf GmbH

76185 Karlsruhe · Lotzbeckstraße 7

Telefon 0721/577033 · www.graf-heizung.de

Seit über 40 Jahren
Trauerkultur in Karlsruhe

Hans-Ludwig **Gonther**
Bestattungen

Tel. 57 30 22

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

Das Kulturnetzwerk Mühlburg lädt ein zu einem besonderen Konzertabend:

„Piano meets Saxophon“

Rüdiger Wolf, Piano & Gesang und Florian Wolpert, Saxophon

Erleben Sie einen außergewöhnlichen Konzertabend mit Florian Wolpert (Saxophon) und Rüdiger Wolf (Piano/Gesang). Das Duo verbindet Jazz, Pop und cineastische Klassiker zu einem einzigartigen Klangbild – von Dave Brubeck-Rhythmen bis zur Filmmusik „Il Padrino“ und zeitlosen Popmelodien. Freuen Sie sich auf mitreißende Improvisationen, emotionalen Tiefgang und beschwingte Melodien. Tauchen Sie ein in jazzig-poppige Klänge zweier herausragender Musiker. Ein Abend voller Highlights – seien Sie dabei!



Rüdiger Wolf und Florian Wolpert
@Kulturnetzwerk Mühlburg



Langmann
Das Sanitätshaus



**FÜR EIN AKTIVES
LEBEN!**

**DAS SANITÄTSHAUS
IN KARLSRUHE**

Borsigstraße 3 · 76185 Karlsruhe
Rheinstraße 25 · 76185 Karlsruhe

Tel. 0721 2018024-0
Fax. 0721 2018024-99

info@langmann.de
www.langmann.de



ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUS

HOMECARE

REHA-TECHNIK

KÜRBIS SCHNITZEN

mit dem Musikverein Daxlanden

26. OKTOBER 2025

14:00 - 16:30 UHR

PFARRGARTEN DAXLANDEN

(Pfarrstr. 41, 76189 Karlsruhe)

Essen, Getränke &
musikalische Unterhaltung

Wir freuen uns auf euch!



Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung bis zum 22.10.25 an:
jugend@musikverein-daxlanden.de.
Bitte eigenes Schnitzwerkzeug
mitbringen. Es handelt sich um
keine betreute Veranstaltung.

Rüdiger Wolf studierte an der Frankfurter Musikwerkstatt Klavier und Gesang für Jazz und Popmusik sowie Instrumentalpädagogik. Ob als Solist oder im Duo u.a. mit Florian Wolpert oder mit seiner Band „Acoustic Soul“ ist er sehr erfolgreich auf vielen Bühnen im In- und Ausland unterwegs. Acoustic Soul gastierte u. a. beim ZDF. SWR3 New Pop Festival, ZDF – Sportler des Jahres. Festspielhaus/Kurhaus Baden-Baden, ZKM, Das Fest Karlsruhe. Zudem unterrichtet Rüdiger Wolf seit vielen Jahren Klavier und Gesang, ob in Workshops oder Einzelunterricht.

Florian Wolpert ist in einer Musikerfamilie aufgewachsen. Mit 10 Jahren bekam er seinen ersten Saxophonunterricht von seinem Vater, dem bekannten Saxophonisten Laszlo Wolpert. Er studierte Saxophon für Jazz- und Popmusik sowie Instrumentalpädagogik an der Frankfurter Musikwerkstatt. Florian Wolpert ist u. a. Saxophonist der bekannten Band Soulcafé. Als Solist oder als Duo u. a. mit Rüdiger Wolf oder Wlad Larkin konzertiert er sehr erfolgreich. Mit großer Leidenschaft unterrichtet er seit vielen Jahren Saxophon an seiner Musikschule in Pforzheim.



Senioren Fußpflege

wippenundpartner.de

Sylvia Friemelt
Herrmann-Leichtlin-Str. 9 · 76185 Karlsruhe

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

0721-50 32 06

Das Konzert findet statt am:

Sonntag, den 23. November 2025 um 19 Uhr
im Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr.
79a - Eintritt: 15,- Euro.

Kartenverkauf nur über Vorbestellung. Per mail:
vorstand@kulturnetzwerk-muehlburg.de oder
telefonisch unter 0721-853842 (Christa Caspari).
Christa Caspari - Vorstand Kulturnetzwerk
Mühlburg e. V.



Auf zwei Rädern

1,5 Millionen Kilometer beim Stadtradeln gesammelt

Bei der Aktion „Stadtradeln“ konnten städtische Bedienstete ihre per Fahrrad gefahrenen Kilometer von Mai bis Juni in einem Zeitraum von drei Wochen zählen. Das Ziel ist, möglichst viele Kilometer per Fahrrad zurückzulegen. Dadurch solle das Fahrrad als klimafreundliches Verkehrsmittel ins Bewusstsein

rücken, zudem sei Radfahren gesund, betonte Bürgermeisterin Bettina Lisbach bei der Prämierung der erfolgreichsten Teams im Rathaus am Marktplatz.

Karlsruhe nimmt zum dritten Mal an dem Wettbewerb teil, der von 3.013 Kommunen mit gut 1,2 Millionen Teilnehmenden ausgetragen wurde. Für die Fächerstadt traten 7.669 Radlerinnen und Radler an – 1.625 mehr als im Vorjahr. Dabei wurden 1.534.914 Radkilometer erfasst, was der Vermeidung von 252 Tonnen CO²-Ausstoß entspreche, so Lisbach.

Preise wurden in fünf Kategorien vergeben und insgesamt wurden 15 Teams geehrt – darunter jene mit den meisten Kilometern (1. Platz: „KIT-radelt“), den meisten Kilometern pro Kopf (1. Platz: ExpertenRAD), die Schule mit den meisten Kilometern (1. Platz: Max-Planck-Gymnasium Rüppurr Karlsruhe), die Schule mit den meisten Kilometern pro Kopf (1. Platz: Friedrich-List-Schule) und Kita mit den meisten Kilometern (1. Platz: Team AWO Kita am Haydnplatz). Verlost wurden unter anderem kleine Gutscheine für den lokalen Radhandel. Die Aktion wird vom Klimabündnis-Services organisiert und vom Verkehrsministerium Baden-Württemberg gefördert. Weitere Informationen: www.stadtradeln.de



„Stadtradeln“-Preisträger nahmen für ihre Teams Urkunden und Preise entgegen, überreicht durch BM Lisbach (r.). © Stadt Karlsruhe, Nicolay Ketterer



**JOACHIM
ZIMPFER**
MALERMEISTER

**Altbausanierung - wir erwecken
Geschichte zum Leben.**

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



Laub und Gartenabfälle: Abholtermine im Herbst 2025

Das Wetter wird kälter, die Tage kürzer und langsam aber sicher fällt das Laub von den Bäumen. Bunt Herbstlaub sieht schön aus, hat aber auch eine Kehrseite, wenn es dann am Boden liegt. Anwohnerinnen und Anwohner sind für die Reinigung der Gehwege zuständig. Wer der Gehwegreinigung nicht nachkommt, riskiert, dass die Blätter bei Nässe schnell zur gefährlichen Rutschfalle werden. Um das herabgefallene Laub zu entsorgen, führt das Team Sauberes Karlsruhe (TSK) in diesem Jahr wieder die Laubsackaktion durch.

Noch bis einschließlich Freitag, 19. Dezember 2025, werden vom TSK Laubsäcke abgeholt. In die Säcke darf nur Laub und kompostierbares Grüngut eingegeben werden. Sie müssen am Abholtag morgens ab 6 Uhr am Fahrbahnrand bereitstehen. Die Abholung in den Stadtteilen wird wöchentlich an unterschiedlichen Tagen durchgeführt. In Kleingartenanlagen werden keine Laubsäcke bzw. Grünabfälle abgeholt.

Montag: Rüppurr, Durlach, Durlach Hanglage, Wolfartsweier, Dornwaldsiedlung, Untermühlsiedlung, Hohenwettersbach, Bergwald, Zündhütte

Dienstag: Waldstadt, Rintheim, Hagsfeld, Oststadt, Kirchfeld, Grünwettersbach, Palmbach

Mittwoch: Innenstadt Ost, Innenstadt West, Weststadt, Nordstadt, Nordweststadt, Südstadt, Südweststadt

Donnerstag: Neureut Heide, Knielingen, Neureut, Mühlburg, Grötzingen

Freitag: Oberreut, Daxlanden, Grünwinkel, Heidenstückersiedlung, Dammerstock, Beiertheim, Weiherfeld, Bulach, Stupferich, Thomashof

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!

Wichtiger Hinweis:

Die Laubsäcke sind an folgenden Ausgabe-
stellen erhältlich (0,60 Euro pro Stück):

- Wertstoffstation, Nordbeckenstraße 1
- Wertstoffstation Durlach, Maybachstraße 10 b
- Kompostierungsanlage Knielingen,
An der Wässerung 11
- Kompostierungsanlage Grötzingen,
Herdweg 2
- Friedhof- und Bestattungsamt,
Pforte am Gewerbetor,
Parkplatz Stumpfstraße
- Umweltzentrum, Kronenstraße 9
- Floralive Rüppurr, Rastatter Straße 18
- ZG Raiffeisen, Fautenbruchstraße 35

Die Öffnungszeiten der Ausgabestellen
finden Sie online.

Wochenmärkte:

- Verkauf durch die Gärtnerei der Hagsfelder
Werkstätten ab Oktober bis Aktionsende
- Weststadt, Gutenbergplatz, Dienstag
und Donnerstag
- Weiherfeld, Markt vor der Friedenskirche,
Freitag

Ortsverwaltungen:

- Grötzingen, Hohenwettersbach, Neureut,
Wettersbach, Wolfartsweier und Stupferich
zu den bekannten jeweiligen Öffnungszeiten.



LANGOHR
BESTATTUNGEN · KARLSRUHE
Ihr familiennaher Trauerbeistand

Litzenhardtstraße 80
76135 Karlsruhe

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

Viele tun, was sie können...

...wir können
was wir tun und sind damit
zum ältesten Karlsruher
Reifenhändler geworden.

**Seit 1921
in Karlsruhe**
rundum sympathisch!

Reifen Kückler GmbH



Durmersheimer Str. 186 · 76189 Karlsruhe
Tel. 0721/50 600 · Fax 0721/50 21 07
www.reifen-kuechler.de



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



DER Installateur

*Ist die Leitung mal defekt,
FA. HEB 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

Internationales Radball- wochenende in Karlsruhe

Samstag, 12.07.2025 - FÄCHER CUP 2025

Am Samstag, den 12.07.2025, fand die sechste Auflage des FÄCHER CUP mit Mannschaften der europäischen Radballspitze in Karlsruhe statt. In sportlich hart umkämpften Spielen, auf hochklassigem Niveau, gab es mit der Spielgemeinschaft Nordshausen/Gärtringen einen Überraschungssieger. Bereits in der Gruppenphase konnte, das speziell für das Turnier aufgestellte Team, die favorisierte Mannschaft aus Aldorf (CH), kein geringeres Team als den Vize-Weltmeister 2023 und Titelverteidiger des Fächer Cups 2024, hinter sich lassen. Nach einem souveränen Sieg im Halbfinale gegen das Team aus Schöffland (CH), ging es im Finale gegen die langjährige französische Nationalmannschaft aus Dorlisheim (F). In einem Finale auf Augenhöhe und spektakulären Spielzügen auf beiden Seiten, hatte der Favorit aus Dorlisheim letztendlich mit 2:3 das Nachsehen. Komplementiert wurde das Podest durch die Mannschaft aus Aldorf (CH) die sich im Schweizer Duell gegen das Team aus Schöffland mit 8:4 durchsetzen konnten.

Für den rmssc Karlsruhe ging die Verbandsligamannschaft, in der Besetzung Robin Beckers und Florian Noack, an den Start. In drei engen Vorrundenspielen musste sich das Team trotz guter Leistungen gegen den Bundesligisten aus Gärtringen (3:4), das tschechische Team aus Svitavka (1:3) und den späteren Halbfinal-



Die Hände erfahrener Therapeuten

Unser Therapie Centrum befindet sich im Einkaufszentrum Oberreit. Lassen Sie sich von dem modernen ansprechenden 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 Oberreit
Tel. (0721) 18 32 60 3 · Fax (0721) 18 32 60 5

listen aus Schöffland (4:5) jeweils knapp geschlagen geben. Im letzten Gruppenspiel blieb die Heimmannschaft gegen die französische Nationalmannschaft von Beginn an chancenlos und musste sich letztendlich mit einem deutlichen 1:9 geschlagen geben. Auch im Platzierungsspiel hatte das Heimteam das Nachsehen gegen die Gast-mannschaft aus Bolanden, sodass am Ende der 10. Platz zu Buche stand.

Für die Ergänzung des Programms sorgte unsere Kunstradabteilung. Die Mädchen und Jungen zeigten in den Spielpausen ihre Kürübungen.

Sonntag, 13.07.2025 – Bezirksliga / Landesliga

Am Sonntag, den 13.07.2025, kamen Bezirks- und Landesligamannschaften aus nah und fern. Insgesamt durften sich 12 Mannschaften in den Spielklassen der Bezirks- und Landesliga miteinander messen. Durch kurzfristige Änderungen der Mannschaften wurden die beiden Spielklassen aufgelöst und ein großes gemeinsames Turnier gespielt.

Die Heimmannschaften des rmsc Karlsruhe verkauften sich teuer und boten den Zuschauern spannende und hart umkämpfte Spiele. Das Sonntagsturnier mit toller Atmosphäre rundete ein großartiges Turnierwochenende des rmsc Karlsruhe ab, das mit dem Turniersieg der Heimmannschaft Karlsruhe 2, in Besetzung Felix Ruf und Robin Beckers, einen großartigen Abschluss fand.

Unsere Radball- und Kunstradvorführungen anlässlich der 100 Jahr-Feier des Bürgervereins Grünwinkel sind von Kindern und Eltern mit großem Interesse angenommen worden. In der Radball- und Kunstradabteilung haben wir noch Trainingsplätze für Kinder ab 6 Jahren frei und bieten diese speziell den Grünwinkler Kindern an. Wer eine interessante und anspruchsvolle Sportart sucht und gleichzeitig die Sicherheit der Kinder auf dem Fahrrad fördern will, ist bei uns richtig.

Das Radballtraining ist am Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Sporthalle der Anne Frank Schule in Oberreut. Das Kunstradtraining ist am Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Bulach. Einfach zu einer Schnupperstunde im Training vorbeikommen.

Weitere Infos unter 0721 – 886238 oder www.rm-sc-karlsruhe.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**

Wellness, Fitness und Gesundheit sind eins bei Pfitzenmeier

Einsartig! Ein Schreibfehler? Nein, nicht wenn es um Pfitzenmeier geht. Denn dort sind Fitness, Wellness und Gesundheit eben eins. Alles zusammen ergibt Wohlbefinden, so die Formel des Fitnessgiganten aus der Region. Das ganzheitliche Konzept sieht Abwechslung gepaart mit Expertise vor, ist für Jedermann und -frau gedacht und sorgt mit Innovationen und Trends auch nach über 45 Jahren trotz Tradition für Wow-Erlebnisse. Pfitzenmeier ist einsartig – und auch irgendwie das Pendant mit dem z.

Wer in den Premium Clubs und Resorts der Region trainiert oder entspannt, hat ein breites Angebot an Möglichkeiten. Da ist es schon mal möglich, den Überblick zu verlieren – im positiven Sinne. Deshalb ist eins besonders wichtig: Die richtige Betreuung. Natürlich kann sich auch jedes Mitglied selbst ausprobieren. Das Pfitzenmeier-Team steht bei Fragen zur Seite.

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

15.09.–31.10.2025:

Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 32 33 800 (gebührenfrei)

*Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025.
Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte:
hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER

Einsame Spitze: Training bei Pfitzenmeier an Land und im Wasser

Auf der Trainingsfläche gibt es viele hochwertige Fitnessgeräte, die für Ausdauer, Kraft und Kraftausdauer sorgen. Einzelne Bereiche, wie der traditionelle Langhantelbereich oder der moderne Functional-Bereich bieten weitere Trainingsformen. Jeder kann dort individuell trainieren und seinen Einsatz steuern. Dabei muss man gar nicht allein trainieren, sondern hat bei der Nummer eins der Region das vielfältige



Auf der Trainingsfläche sorgen hochwertige Fitnessgeräte und verschiedene Trainingsformen für Ausdauer und Kraft. © Pfitzenmeier

Kursangebot als Highlight. Von Yoga bis TRX, von Bauch-Beine-Po bis Bodega Moves gibt es über 1.300 Kurse und Workouts pro Woche an den verschiedenen Standorten – an Land und im Wasser! Neben den herkömmlichen Kursen in den speziellen Räumen bietet Pfitzenmeier auch Aqua-Kurse in den angebauten Schwimmhallen an.

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

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

Unsere Hauptmarken:



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

Eins ist wichtig: Wellness bei Pfitzenmeier

Doch nur Fitness wäre kein ganzheitliches Konzept und weniger einzigartig. Pfitzenmeier setzt neben dem Training auch auf Entspannung und das mentale Wohl. Von den Massagedüsen im Wellnessbecken durchkneten lassen, in den Ruheräumen abschalten, ein Dampfbad mit Duftessenz von Alpenkräuter bis Lavendel genießen oder in einer der unterschiedlichen Saunen entspannen. Pfitzenmeier bietet im Wellnessbereich unterschiedliche Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen.



Neben dem Training setzt Pfitzenmeier auch auf Entspannung und das mentale Wohl. © Pfitzenmeier

Fitness, Wellness und Gesundheit sind eins, denn sie gehen Hand in Hand bei Pfitzenmeier. Zwar heißt es "Wir sind Fitness", doch das Motto zeigt nur das ganzheitliche Konzept. Körperliche, mentale und gesundheitliche Fitness sind wichtig. Durch Tradition und neue Trends, durch Expertise und Vielfalt sowie Spaßfaktor und Qualität sorgt Pfitzenmeier in der Region für eins: Mehr Wohlbefinden. Pfitzenmeier ist einzigartig – und einzigartig.



Babix-Inhalat bewährt und gut!

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 zähflüssigem 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.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Neues vom Siedlerheim

Auch im Siedlerverein liefen die Uhren in der Sommerpause etwas langsamer und doch gab es einige Dinge die erledigt werden mussten, damit wir mit euch in den Herbst starten können. Unser Verleihbetrieb lief auf Hochtouren, eine neue Lautsprecheranlage wurde installiert, die Anlagen ums Siedlerheim mussten in Schuss gehalten werden, Abwasserrohre überprüft, Elektroanschlüsse erneuert, Sperrmüll entsorgt und die folgenden Veranstaltungen organisiert werden.

Wir starten am 31.10. mit der Halloween-Party, Gruseliges Erscheinen ist ausdrücklich erwünscht. Auch unser Backofen wird am Ende des Monats wieder angeheizt, wer mag, bringt auf 14:45 Uhr sein Teig und wir backen bis 16:00 Uhr eure Teiglinge fertig.

Unser Weihnachtsmarkt findet am 05.12. statt. Die Adventsfenster für Anwohner der Heidenstückersiedlung wird es dieses Jahr auch wieder geben. Dann wollen wir erstmals ein Weihnachtsliedersingen am Sonntag den 14. Dezember um 17:00 Uhr organisieren. Dazu möchten wir euch, in der schönsten Zeit des Jahres, zu einem ganz besonderen Beisammensein einladen. Lasst uns gemeinsam in Weihnachtsstimmung kommen und die Lieder singen, die uns schon seit unserer Kindheit begleiten. Wir treffen uns hinter dem Siedlerheim auf dem Festplatz. Damit wir die Töne richtig treffen und alle schön im Takt bleiben werden wir von den Schlauchermusikanten aus Daxlanden Begleitet. Zum Ölen der Kehlen werden wir Glühwein, Kinderpunsch, Tee anbieten. Es wäre toll, wenn recht viele dabei sein würden.

Im neuen Jahr geht es am 07.02. mit unserer AllaHopp Faschingsparty im Saal der Gaststätte Siedlerheim los.

Wir freuen uns, euch wieder auf unserem Festplatz, begrüßen zu dürfen und wünschen eine sonnige Herbstzeit. Nähere Infos über unsere Veranstaltungen auf unserer Homepage www.heidenstuecker.de

**Anzeigenschluss für die nächste
Ausgabe ist der 28.11.2025**

lukas - Apotheke



Impfaktion Grippe/Corona:

Gesundheit in Grünwinkel

Infos unter: <https://www.lukas-apotheke-karlsruhe.de>

Oder mit dem Code direkt zur Terminbuchung.



Jutta Thöle e.K. • Bernsteinstraße 4 • 76189 Karlsruhe • Tel. 577273 • lukasapotheke-ka@t-online.de



Praxisgemeinschaft

Christina Lorenz
Sina Kerner

0721 – 1745 9036
kontakt@physiotherapie-am-albgruen.de

Durmersheimer Straße 60
76185 Karlsruhe - Grünwinkel

Termine nach Vereinbarung
Alle Kassen (gesetzlich & privat)

www.physiotherapie-am-albgruen.de

Ergotherapie
am Albgrün
Praxisgemeinschaft



Ivette Borsch, Eva Anderer,
Stefanie Einzmann
staatlich anerkannte Ergotherapeutinnen

Durmersheimer Str. 60
76185 Karlsruhe

0721 - 50 16 26
kontakt@ergotherapie-am-albgruen.de
www.ergotherapie-am-albgruen.de

Termine nach Vereinbarung

Der NABU informiert: **Gute Stube für Vögel und Wintergäste im Garten**

Die Jungvögel sind ausgeflogen – nun beginnt der Herbstputz. „Jetzt ist die beste Zeit, um Nistkästen zu reinigen. Vor dem Öffnen bitte anklopfen.“, berichtet NABU-Vogelexperte Stefan Bosch. Ist die Unterkunft durch Siebenschläfer, Insekten, Haselmaus oder Fledermäuse belegt, säubert man sie später. „Für viele Vogelarten ist ein Nistkasten nicht nur ein Wohnsitz in der warmen Jahreshälfte, sie schlüpfen auch in kalten Herbst- und Winternächten gern in die trockene Stube. Auch manche Zugvögel nutzen sie, sofern sie bei uns überwintern. „Damit sich die Tiere keine lästigen Parasiten einfangen, ist es gut, alte Nester zu entfernen“, rät Bosch. Die meisten Vögel bauen für jede Saison ein neues Nest: „Das ist nicht wie beim Häuslebauen – ein Heim für viele Generationen. Stattdessen fertigen die meisten Vogeleltern im Frühjahr mit dem bevorzugten Material ein neues, bedarfsgerechtes Nest.“

Nistkasten reinigen – so geht's

Es reicht, den Kasten nach Gebrauch auszubürsten. Tabu sind chemische Reinigungsmittel, Desinfektionsmittel oder Insektensprays, die den Tieren schaden können. Außerdem sollte man Handschuhe und wegen des Staubs eine Atemschutzmaske tragen.

Das Nistmaterial zeigt an, welche Art hier zuletzt zuhause war. Gartenvögel wie Meisen polstern ihr Heim dabei kuschelig warm mit

viel Moos und Tierhaaren aus. Weil Haustierhaare für Vogelkinder giftige Zecken-, Floh- oder Läusemittel enthalten können, bittet der NABU, keine Haustierhaare im Garten auszubringen.

Nisthilfe für die Vogelbeobachtung

„Ein Nistkasten bietet immer einen Platz für spannende Naturbeobachtungen direkt vor der Haustür“, sagt NABU-Ornithologe Bosch. Im Herbst kann man in Ruhe den richtigen Platz zum Aufhängen suchen oder sogar einen neuen Nistkasten selbst bauen. Alte Kästen sollten auf Schäden geprüft und repariert werden. Je nach Vogelart fällt die Wahl auf einen kleinen oder großen Meisenkasten, ein Spatzenhaus, einen Halbhöhlenkasten oder gar eine spezielle Hilfe für Mauersegler und Schwalben. Damit Vögel erfolgreich brüten, brauchen sie ein vogelfreundliches Umfeld mit reichlich Insekten und Nistmaterial wie Moos, trockenes Gras oder Laub.

Herbst für Pflanzzeit nutzen

In naturnahen Gärten finden Vögel auch bei Wind und Wetter einen sicheren Unterschlupf. Jetzt im Herbst lassen sich regionale, an Boden und Klima angepasste Sorten pflanzen, die schon bald groß genug sind, um den Vögeln Futter, Nistplatz und Wetterschutz zu bieten. Schön und vielfältig sind Wildrosen und Hagebutten. Geeignete Vogelsträucher sind auch Vogelbeere, Kornelkirsche, Holunder oder Weißdorn. Wer viel Platz hat, kann Obstbäume setzen oder zu Feldahorn, Hainbuche und Salweide greifen. Damit alles gut anwächst, regelmäßig gießen.

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**



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



Kürbis, Kohl & Co.

**Warum der Herbst die
beste Jahreszeit zum Abnehmen ist**

Wenn die Temperaturen sinken, steigt bei vielen das Bedürfnis nach warmen, sättigenden Speisen. Und genau darin liegt eine große Chance: Denn die Herbstküche liefert ideale Voraussetzungen, um dauerhaft abzunehmen – vorausgesetzt, man kombiniert die richtigen Zutaten und nutzt die saisonalen Vorteile gezielt für sich.

Im Herbst abzunehmen hat gleich mehrere Vorteile. Saisonale Lebensmittel wie Kürbis, Brokkoli, Grünkohl oder Rote Bete liefern reichlich Nährstoffe wie Zink, Magnesium und Vitamin C. Diese stärken nicht nur das Immunsystem, sondern helfen auch dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen, die häufig durch Nährstoffmangel entstehen. Gleichzeitig wirkt sich die richtige Ernährung positiv auf das Energielevel aus – gerade dann, wenn die Tage kürzer werden und

das wenige Tageslicht auf die Stimmung schlägt. Komplexe Kohlenhydrate aus Süßkartoffeln oder Linsen, gesunde Fette aus Nüssen oder Avocado sowie pflanzliches Eiweiß sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt und die Energie gleichmäßig über den Tag verteilt ist – ganz ohne die typischen Tiefs durch Kaffee oder Zucker.

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

1. Saisonales Gemüse sättigt mit wenig Kalorien – ideal für Hauptmahlzeiten

Kürbis, Brokkoli, Grünkohl, Rote Bete, Fenchel, Pastinaken und Wirsing: Diese saisonalen Gemüsesorten sind kalorienarm, enthalten aber viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sorgen, in Kombination mit einer Eiweißquelle durch beispielsweise mageres Fleisch, Tofu, Fisch oder Hülsenfrüchte für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Ofengemüse aus Kürbis, Karotten und Rote Bete mit einem Dip aus Hüttenkäse und Kräutern ist sättigend, nährstoffreich und perfekt fürs Abendessen.

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

2. Suppen & Eintöpfe – die Geheimwaffe für kalorienbewusste Komfortgerichte

Gerade im Herbst steigt der Appetit auf warme, „soulige“ Gerichte. Wer statt fettiger Aufläufe lieber zu klaren Suppen oder Gemüse-Eintöpfen greift, spart sich jede Menge Kalorien, ohne auf Geschmack oder Fülle zu verzichten. Ein weiterer Vorteil: Sie lassen sich wunderbar vorkochen und in stressigen Phasen einfach wieder aufwärmen. Beispiel-Mahlzeit: Kürbis-Kokos-Suppe mit Linsen und etwas Ingwer – das wärmt, sättigt und ist ideal für Büro oder Homeoffice.

3. Mehr Eiweiß in Kombination mit Gemüse = optimale Fettverbrennung

Im Herbst sind klassische Eiweißquellen wie Wildfleisch, Lachs, Forelle oder mageres Rindfleisch beliebt. In Kombination mit Ofengemüse oder einem frischen Salat entsteht ein sättigendes Gericht, das den Blutzucker stabil hält und Heißhunger verhindert. Eiweiß ist zudem besonders wichtig, um trotz Kaloriendefizit keine Muskelmasse zu verlieren. So eine Mahlzeit könnte gebratenes Wildfilet mit Rosenkohl und gebackenen Süßkartoffelscheiben sein.

4. Frühstück: Warm & nährstoffreich gegen Heißhunger

Gerade an kühlen Herbstmorgen tut ein warmes, sättigendes Frühstück gut. Haferflocken, Chiasamen oder Quark kombiniert mit Zimt, Apfel oder Birne liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Eiweiß. Das stabilisiert den Blutzucker über Stunden und verhindert den Griff zum Süßen am Vormittag. Ein mögliches Frühstück wäre zum Beispiel ein Porridge mit geriebenem Apfel, Zimt und Nüssen oder eine Quark-Bowl mit gebackener Birne.

Sylvia's Senioren Service

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

Unsere Leistungen im Überblick:

• Haushalte putzen

über Ihre Pflegekasse 131,- Euro ab 01.01.2025

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

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

Jetzt auch in Ettlingen,
Rheinstetten, Dürmersheim
und Umgebung

Ich freue mich auf Ihren Anruf:

0721-530 712 77

Ihr Ansprechpartner:
Sylvia Friemelt
Herrmann-Leichtlin-Straße 9
76185 Karlsruhe

5. Süßes smarter genießen

Lust auf etwas Süßes? Im Herbst ist das kein Problem, wenn man clever wählt. Gebackene Äpfel mit Zimt und Nüssen oder ein Rote-Bete-Kakao-Kuchen mit Dattelsüße können eine gesunde Alternative zum Schokoriegel sein. Ein Beispiel dafür ist ein warmer Bratapfel mit Magerquark-Zimt-Creme – sättigend, süß und wunderbar herbstlich.

6. Meal Prep im Herbst: Planbarkeit für stressige Tage

Durch die Struktur des Alltags nach dem Sommer und die herbstliche Entschleunigung ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für neue Gewohnheiten: Wer sich am Wochenende Eintöpfe, Ofengemüse oder Suppen vorbereitet, hat unter der Woche gesunde Optionen parat, auch bei wenig Zeit. Ein guter Tipp ist es, eine große Portion Kürbissuppe oder Chili sin Carne vorzukochen, in Portionen aufzuteilen und einzufrieren.

7. Der Trick mit dem Volumen – viel essen, wenig Kalorien

Ein großer Teller mit gedämpftem Gemüse, Ofenkürbis oder Zucchiniudeln macht visuell und körperlich satt. Wer dazu eiweißreiche Beilagen wie Linsensalat, Hüttenkäse oder gebackenen Fisch kombiniert, isst sich zufrieden – ohne Kalorienüberschuss.

Wer die saisonalen Zutaten klug einsetzt, kann köstlich genießen und dem Körper gleichzeitig geben, was er braucht: Langfristige Sättigung, stabile Energie und weniger Heißhunger.

Ab 8. November

MartinsGans

in der Klosterscheuer

Gänsekeule oder Gänsebrust
mit Rotkraut,
Maronen und Klößen

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



**Buchen Sie jetzt Ihre
Weihnachtsfeier
bei uns!**

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

Wanderspaß für Mensch und Hund

Touren auf zwei Beinen und vier Pfoten – so funktioniert's

Ob Chihuahua oder Schäferhund – prinzipiell kann fast jeder gesunde Hund auf eine Wanderung gehen. „Hauptsächlich kommt es auf Faktoren wie Alter, Kondition und den Gesundheitszustand des Tieres an“, erklärt Nadine Regel, die als Sport- und Outdoorjournalistin regelmäßig auch in Wanderreportagen von Touren mit ihrem Hund berichtet. Im Juli erschien etwa ihr Buch „Mein Glück hat vier Pfoten“ über ihre Alpenüberquerung mit Hund. „Kurznasige Rassen wie

Mops oder Bulldogge können aber zu Atemproblemen neigen und sind gerade bei warmem Wetter schnell überfordert. Auch ältere Tiere oder Hunde mit Gelenkproblemen sollten nicht mehr auf lange, anstrengende Etappen geschickt werden, sondern eher eine kurze Runde im entspannten Tempo drehen.“

Der Hund sollte Freude an Bewegung haben und längere Spaziergänge kennen. Wer aus dem Flachland kommt, sollte sich und den Hund langsam an Bergetappen gewöhnen.



Wir pflegen Erinnerungen.

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

Sprechen Sie mit uns – wir beraten Sie gerne.

HARALD JUNGNI TSCH
Ihr Blumenfachgeschäft am Daxlander Friedhof

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



Alles in guten Händen

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

Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe

Das Institut Ihres Vertrauens

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



Streckenwahl mit Augenmaß

„Wenn man eine mehrtägige Tour plant, sollte man mit eher moderaten Etappen von zehn bis 20 Kilometern pro Tag starten“, so die Expertin. „Eine Rolle spielen dabei auch Höhenmeter und der Untergrund. Schotterwege oder felsiges Gelände können ungeeignet für den Hund sein. Es gibt für solches Gelände auch spezielle Hundeschuhe, die die Pfoten schützen. Daran sollte der Hund aber schon im Vorfeld der Wanderung gewöhnt werden.“



Welche Strecke man wählt hängt ganz vom Fitnesslevel von Mensch und Hund ab. ©freepik

Ideal ist eine Strecke über gut ausgeschilderte Wanderwege. „Glücklicherweise haben wir davon in Deutschland sehr viele“, sagt Regel. „Hundefreundliche Strecken und abwechslungsreiche Natur finden wir überall.“ Hundehalter sollten sich aber vorab informieren, ob der gewählte Wanderweg in einem Nationalpark oder Naturschutzgebiet liegt. Hier gilt oft eine Leinenpflicht. Die Leine empfiehlt die Expertin grundsätzlich für schwieriges Gelände: „Das macht es auch für den Hund sicherer. Außerdem sollte man seinen Hund an der kurzen Leine führen, wenn es zu Kontakt mit Kühen auf der Weide kommt. Dann hält man am besten viel Abstand und führt den Hund auf der kuhabgewandten Seite. Besser ist es immer die Weide zu umgehen.“

Ihr Spezialist für Tierversicherungen beim Marktführer



Beratung vor Ort oder online

Seit
40 Jahren
Tier-Kranken-
versicherung

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 passende Unterkunft

Nicht alle Berghütten oder Pensionen heißen Hunde in ihren Räumen willkommen. Auf der Website oder per Anfrage lässt sich das vorab schnell klären. Am besten sucht man gezielt nach hundefreundlichen Unterkünften und passt auch die Packliste den Bedürfnissen des Vierbeiners an: „Es ist hilfreich, wenn man dem Hund für die Übernachtungen seine Decke einpackt“, rät Regel. „Das vermittelt ihm sofort Vertrauen: Hier ist sein Platz. Gerade wenn viele Menschen oder auch andere Hunde vor Ort sind, fällt es manchem Vierbeiner schwer, sich zu entspannen.“

Packliste für den Hund

Ausreichend Wasser und ein Napf - Futter/Snacks - Erste-Hilfe-Set für Hunde inkl. Zeckenzange und Verbandsmaterial - Prophylaxe gegen Parasiten - evtl. Maulkorb - optional: Hundebergeversicherung etwa beim Dt. Alpenverein, falls der Hund geborgen werden muss - Pfotenpflege und schützende Hundeschuhe (präventiv oder bei Verletzung) - Hundemarke mit Telefonnummer, Tasso-Plakette oder GPS-Tracker, falls der Hund entläuft - lange und kurze Leine (evtl. Leine mit Ruckdämpfer zum Einhängen in den Gurt - Geschirr - Hundekotbeutel.

Gemeinsames Naturerlebnis

Wanderungen mit Hund fördern die Bindung und bieten schöne Naturerlebnisse. Das funktioniert aber nur, wenn man dabei Rücksicht auf andere Wanderer, Tiere und die Natur nimmt. Zentral für ein entspanntes Gelingen ist, dass man sich und den Hund gut vorbereitet und auch unterwegs die körperlichen Grenzen im Blick behält.

**Wichtige Info für Eltern,
Omas und Opas!**

Der Ampelhund

**Ein Kinderbuch für Kinder ab 3 Jahren, auch zum Vorlesen
von den Eltern, Omas oder Opas.**



Die kleinen Leser lernen spielerisch, wann es sicher ist, die Straße zu überqueren, und warum die Farben Rot, Gelb und Grün so wichtig sind. Das Buch vermittelt nicht nur wichtige Sicherheitstipps, sondern auch das Gefühl von Freundschaft und Vertrauen.

Erhältlich bei uns im Onlineshop unter
www.ampelhund.de mit **Gutschein Code: AMPELHUND**

Buchbestellungen in diesem Shop werden auch auf Wunsch vom Autor signiert – eine tolle Geschenkidee.

ISBN 978-3-8192-2978-7





Kräbos Halloween Rätsel

Kräbo hat 10 Halloween Begriffe im Buchstabengitter versteckt. Kannst Du sie finden? Umkreise die Wörter die Du gefunden hast mit einem Stift. Viel Spaß beim Suchen!

KÜRBIS



FLEDERMAUS



GEISTER



VOGELSCHEUCHE



ZOMBI



HEXE



SPINNE



MONSTER



FRIEDHOF



BESEN



P	O	Ä	K	O	J	Ä	G	J	L	I	P	R	D	F
W	R	Ä	H	G	F	R	I	E	D	H	O	F	T	Q
K	G	L	L	K	J	E	Ö	Ä	P	Ä	S	G	U	V
T	O	M	K	K	Q	S	S	P	I	N	N	E	Z	O
W	L	L	Z	Ü	M	F	K	E	K	W	Ü	I	H	P
T	O	Ü	M	R	I	L	Ö	T	K	R	T	S	Z	Ö
Ö	D	M	E	B	H	E	X	E	D	X	K	T	Z	Z
Z	L	L	M	I	B	D	Ö	W	S	A	Z	E	B	O
Ä	Ö	G	O	S	W	E	B	R	F	G	U	R	E	M
Ä	T	N	N	R	L	R	D	F	E	B	P	R	S	B
S	J	Ü	S	X	P	M	G	A	Q	W	B	Y	E	I
S	O	F	T	S	D	A	S	Ä	C	S	T	I	N	H
F	M	K	E	A	I	U	C	C	J	Ö	D	N	L	W
E	T	D	R	D	G	S	K	T	I	Ü	Ä	D	O	Ü
V	O	G	E	L	S	C	H	E	U	C	H	E	U	Y

Adventssingen im Café Brahms

Wie bereits im vergangenen Jahr, findet auch dieses Jahr wieder Adventssingen im Café Brahms bei Glühwein und Punsch statt. Die Termine sind **6.12.2025 und 20.12.2025 jeweils um 17 Uhr**. Unter dem Motto „Freut euch!“ ist jede und jeder willkommen mitzumachen und sich von der guten Stimmung anstecken zu lassen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Jede und jeder, der gerne singt, darf mitmachen.

Wir sind begeistert von dem großen Anklang, den das Adventssingen im vergangenen Jahr gefunden hat und freuen uns, Sie auch in diesem Jahr wieder begrüßen zu dürfen!

Ein herzliches Willkommen!

Café Brahms, Philippsstraße 16, Karlsruhe – Mühlburg, Tel: 592191, Patricia.Kasper@kbz.ekiba.de

offerta 2025 – Volles Programm auf sieben Bühnen

Vom 25. Oktober bis 02. November 2025 verwandelt sich die Messe Karlsruhe wieder in einen Treffpunkt für Genießer, Entdecker und Familien. Die offerta begeistert mit einem vielseitigen Angebot – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Rund 700 Ausstellende präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen – begleitet von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm: Rund 250 Stunden Live-Programm, verteilt auf sieben Bühnen in allen vier Messehallen sowie der Aktionshalle, sorgen für Unterhaltung, Information und hervorragende Stimmung. Eine Activity Area, die beliebte Kochbühne und diverse Mitmachaktionen machen den Besuch der offerta 2025 zu einem besonderen Erlebnis. Weitere Informationen: www.offerta.de

Im Sommer DAS FEST – im Winter DER BALL

Am **8. November 2025** wird das Kongresszentrum Karlsruhe zur Bühne für ein neues Highlight: DER BALL. Jedes Mal unter einem neuen Motto – 2025 feiern wir 200 Jahre KIT. Was viele Jahre fehlte – ein stilvoller Abend, der Menschen verbindet – kehrt zurück. DER BALL schafft Raum für Tanz, Begegnung und besondere Momente – und begründet eine neue Tradition mitten in der Stadt. Ob Walzer oder Discofox, atemberaubende Artistik oder ein stiller Moment an der Bar – DER BALL lebt von Bewegung, Begegnung und dem Gefühl, dabei zu sein.

Weitere Informationen: www.derball.de



**Hörzentrum
Rheinstetten**

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

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




Benno Wagner **Dominik Seelig**

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

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

Verkaufe

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

LED Projektor Multimedia, von Polocsh Hy 300 Pro, 1 x in Betrieb, original verpackt für 20,- Euro.
Fixie Bike von Galano, gebraucht, 28 Zoll, Sattel leider nicht mehr verstellbar (103 cm hoch) ansonsten guter Zustand für 50,- Euro VHB. Tel.: 0176-55021518

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

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: Donnerstag: 13.11., 11.12.

GESUCHT

Austräger für den Krähwinkler Bote im Gebiet Grünwinkel / Heidenstücker- siedlung!

Ideal für Rentner, Hausfrauen / -männer, Schüler*innen oder alle, die sich etwas dazuverdienen möchten.

Interesse?

Einfach anrufen unter

Tel.: 0721 55 97 861 (AB)

oder per Mail an:

info@

wipperundpartner.de

Coupon für Ihre kostenlose private Kleinanzeige

Einfach gewünschte Rubrik ankreuzen:

- ☐ VERKAUFE
- ☐ VERSCHENKE
- ☐ SUCHE
- ☐ SONSTIGES

**Annahmeschluss
ist der 28.11.25**

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

Kürbis-Auflauf „Ernteglück“

Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g), 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Kräuterseitlinge (oder Champignons), 1 Knoblauchzehe, 6 Stiele Thymian, 2 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagsahne, 200 g Kräuterfrischkäse, Salz, Pfeffer, 500 g frische Gnocchi (Kühlregal), 75 g geriebener Gouda.

Zubereitung: Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Öl in einem Bräter erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Thymian und Kürbis zufügen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

Friskkäse unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi in eine große Auflaufform geben. Gemüse darauf verteilen. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25-30 Minuten backen. Kürbis-Auflauf mit Thymian garnieren.



© Bauer Media Group

Blätterteig-Kürbis-Taschen



© Bauer Media Group

Zutaten für 8 Stück: 50 ml Olivenöl, 1 Prise Chiliflocken, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, ½ kleiner Hokkaido, 200 g Camembert (Stück), 1 Rolle Blätterteig (240 g; Kühlregal), 100 g Crème fraîche, 1 Eigelb (Gr. M), 1 EL Milch.

Zubereitung: Für die Marinade Öl, Chili und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig in dünne Scheiben schneiden, Marinade darüber gießen und vermengen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Buchen Sie jetzt
schon Ihre Erlebnis-
Weihnachtsfeier
bei uns!

Restaurant, Bernstein

Deutsch-Mediterrane Küche und Fischespezialitäten-Restaurant

Kalbsleber nach Bernstein Art

(geschnetzelt) mit Bratkartoffeln und einem Salat

Lachs-Cordon-Bleu

gefüllt mit Käse und Spinat
auf Kürbis-Kartoffel-Gemüse,
dazu Salat

Freuen Sie sich auf unsere
Wildwochen und genießen
Sie unsere Wildgerichte!

Ab 8.11. frische Martinsgans (nach Vorbestellung)
mit Maronen, Apfelrotkraut und Kartoffelknödel

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



Camembert in 8 Scheiben schneiden. Blätterteig in 8 gleichgroße Quadrate schneiden. Je 1 TL Crème Fraîche auf jedes Quadrat geben. Mit je einer Scheibe Camembert bedecken, je 4-5 Kürbisspalten mittig darauf legen. Jeweils 2 gegenüberliegende Teigecken nacheinander zur Mitte klappen, sodass sie sich leicht überlappen, dann leicht zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Eigelb und Milch mit einer Gabel verquirlen. Die Taschen damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

Kürbis-Strudel mit Hack

Zutaten für 4 Personen: 750 g Hokkaido-Kürbis, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, 4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 g Rinderhack, 1 Ei (Gr. M), evtl. 50 g Rosinen, 400 g TK-Blätterteig, 1 Eigelb, evtl. Koriander- oder Petersilienblättchen.



Zubereitung: Kürbis putzen, waschen und in Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen, auskühlen lassen. Kürbis würfeln.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack darin ca. 7 Minuten krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, etwas abkühlen lassen, dann Kürbiswürfel und Ei und eventuell Rosinen untermischen.

Den Teig auf Backpapier rechteckig ausrollen, Hackmasse mittig daraufgeben und den Teig an den Seiten in ca. 2 cm Abstand schräg in Streifen schneiden. Teigstreifen über die Füllung legen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und den Teig damit einstreichen. Backpapier auf ein Backblech ziehen und bei gleicher Temperatur wie oben ca. 30 Minuten backen. Eventuell mit Koriander- oder Petersilienblättchen garnieren.

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.



Erntefrischer Feldsalat
und kulinarische Gerichte
mit Steinpilzen

Genießen Sie frische
Muscheln und Pasta mit
leckeren Meeresfrüchten

Liebe Gäste,

wir freuen uns sehr Sie in unserem **stilvollen Restaurant**
und in unserem **gemütlichen Wintergarten**
kulinarisch verwöhnen zu dürfen.

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

Genießen 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

An Wochenenden bitten wir um eine Tischreservierung!

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

Hermann-Schneider-Allee 3
76189 Karlsruhe

Immobilienverkauf?

Darum kümmern wir uns seit über 25 Jahren erfolgreich und mit Leidenschaft. Bei uns erwartet Sie nicht nur eine umfangreiche Dienstleistung, wir verbinden zudem Kompetenz, Professionalität und Kundenfreundlichkeit mit einem fairen Preis-Leistungsverhältnis.

www.bopp-bopp.de

Achtung Herbstaktion:

Bei Auftragserteilung einer Immobilie bis 15.11.2025 an uns, bezahlen Sie (wie Käufer gleichermaßen) lediglich eine Vermittlungsprovision i.H.v. **2,38%** inkl. 19% MwSt. vom Kaufpreis.

Dies bei gleichem Service, z. B. inkl. kostenfreier Wertermittlung und kostenfreier Erstellung eines Energieausweises.

**Gerne informieren wir Sie und freuen uns
über Ihre Kontaktaufnahme!**



Bopp & Bopp
IMMOBILIEN

25 Jahre

Eine kluge Entscheidung



Sophienstraße 39 · 76133 Karlsruhe · 0721/9415044 · info@bopp-bopp.de