

ausgabe februar nr. 175

krähwinkler bote

lesen, was interessiert

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



**DER RHEIN RUFT
KARLSRUHE FÄHRT**

**SAISONSTART: 8. MÄRZ
JETZT TICKETS BUCHEN!**

HAFEN
AN BORD

SAISONERÖFFNUNG 2026

mit Live-Musik, nach Neuburgweier/ Maxau und zurück.

— So | 08.03. | 15.00 - ca. 17.00 Uhr

FESTUNGSSTADT GERMERSHEIM

inkl. Festungsführung, mit 2,5 Stunden Aufenthalt.

— So. | 15.03. | 13.15 - ca. 20.15 Uhr

SÜDRUNDFAHRT

Neuburgweier / Maxau und zurück.

— So. | 22.03. | 15.00 - ca. 17.00 Uhr

SENIORENFAHRT

mit Live-Musik, inkl. 1 Stück Kuchen + 2 Tassen Kaffee.

— Di. | 24.03. | 15.00 - ca. 17.00 Uhr

SCHLAGERPARTY

mit den „Schlagerjungs“, inkl. 2 Stunden Schifffahrt.

— Sa. | 28.03. | 20.00 - ca. 01.00 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



Physiotherapie vor und nach Operationen

Wir unterstützen dich bei:

- ✓ Knieoperation
- ✓ Hüftoperation
- ✓ Schulteroperation
- ✓ Wirbelsäuleoperation



☎ 0721 / 504 245 8

✉ info@physiovitalis.info



PhysioVitalis
Therapiezentrum in Karlsruhe

Unsere Qualitätsprüfer!



www.baeckerei-nussbaumer.de

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial

- 4 Gedanken der Redaktion

Neues aus der Region

- 5 The Black & Blue Duo
„Keep it Swinging!“
7 Weiter mit SCHWUNG
8 „Wohnen für Hilfe“
11 Mit Pfitzenmeier zur persönlichen
Bestform in 2026
14 Stadtwerke Karlsruhe gewinnen
German Design Award 2026
16 MS Karlsruhe startet am 8. März in
ein besonderes Fahrtenjahr

Kräbo für Kids

- 26 Kräbos erster Frühling

Schon gewusst?

- 19 Tabuzonen beim Katze-Kraulen
22 Grünkohl und Schwarzwurzel:
Der Winter hat Geschmack

Für den Gaumen

- 28 Grünkohl mit süßen Kartoffeln
28 Möhren-Schwarzwurzel-Curry
30 Schwarzwurzeln mit Lachs

Rubriken

- 3 Impressum
25 Veranstaltungen

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 17.04.2026

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 18 von 01/2026
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.



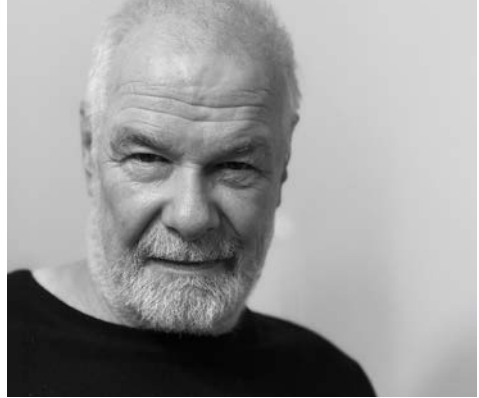
Einfach mal kurz ein Fahrzeug mieten – das alles ist jetzt preisgünstig möglich.

Jetzt die Ford-App runterladen und registrieren:



www.ford-carsharing.de

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



Liebe Leserin und lieber Leser,
ich hoffe Sie sind gut ins Neue Jahr gestartet!
Dieses Jahr ist ein besonderes Jahr für die MS Karlsruhe – die Rheinhäfen feiern ihr 125-jähriges Bestehen mit besonderen Momenten und neuen Akzenten. Auf welche Fahrten Sie sich im Jubiläumsjahr freuen dürfen lesen Sie im Bericht ab Seite 16.

Zur persönlichen Bestform in 2026 – Pfitzenmeier begleitet Sie mit individuellen Trainingsplänen und abwechslungsreichen Angeboten. Lesen Sie ab Seite 11 wie Sie mit Motivation und Spaß Ihr Ziel erreichen können. Diese und viele weitere interessante Themen erwarten Sie in unserer ersten Ausgabe für dieses Jahr – 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:

The Black & Blue Duo

„Keep it Swinging!“

Steffen Schuhmacher, E-Piano und Sean Guptill, Trompete, Gesang

The Black & Blue Duo - Zwei junge Musiker, die sich mit ganzem Herzen der Musik verschrieben haben. Sean Guptill und Steffen Schuhmacher verweben seit mehr als zehn Jahren feinsten Jazz und Pop mit lockerem Entertainment und dem High-Class-Charme der 50er und 60er Jahre. Improvisation und gewitzte Arrangements sorgen nicht nur auf der Bühne für Spaß. Ein fein ausgewähltes Programm aus Jazz-Standards, Pop-Titeln und Eigenkompositionen bringen Sie garantiert zum Mitwippen.



Steffen Schuhmacher (li.) und Sean Guptill (re)
© Kulturnetzwerk Mühlburg



**Hörzentrum
Rheinstetten**

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

- Hörgeräte
- Gehörschutz
- Zubehör

- unabhängige Beratung
- Inhabergeführt
- 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



**JOACHIM
ZIMPFER
MALERMEISTER**

**Tradition, Qualität,
Innovation.**





Fassaden



Böden



Raum



Lackierarbeiten



uvm.

☎ 0721/73220

☎ 0170/2137875

✉ info@meisterzimpfer.de

www.meisterzimpfer.de



**Ivette Borsch, Eva Anderer,
Stefanie Einzmann**
(Ergotherapeutinnen)

Durmersheimer Straße 60
76185 Karlsruhe

Telefon: 0721 - 50 16 26

kontakt@ergotherapie-am-albgruen.de
www.ergotherapie-am-albgruen.de

Termine nach Vereinbarung



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

Sean Guptill

Nach seinem Studium an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst Mannheim fand sich Sean in seiner Heimatstadt Karlsruhe in der Musikszene wieder. Er schloss sich unter Anderem dem Projekt Soul Café an und spielte darüber hinaus in zahlreichen Bands mit verschiedensten Musikrichtungen mit, darunter Buchi & the Southbound Allstars, Groove Incorporation, Streetlive Family und Sonic Harmonics. Auch als Musik-Pädagoge ist Sean am Badischen Konservatorium seit über einem Jahrzehnt tätig.

Steffen Schuhmacher

Obwohl er zunächst Musik und Chemie auf Lehramt studiert hat und anschließend sein Referendariat erfolgreich abgeschlossen hat, entschied Steffen, sich ganz auf den Beruf des Musikers einzulassen – und hat seine Entscheidung nicht bereut. Er spielt in verschiedenen Formationen, darunter die Cocktail Harbor Band, die Snapjacks und die Brasil-Soul-Band Caramuru. Nebenbei leitet er zwei Rock-&-Pop-Chöre und gibt sein Wissen an junge, aufstrebende Musizierende weiter.

Das Konzert findet statt am:

Sonntag, den 15. März 2026 um 19 Uhr im
Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a
- Eintritt: 15,- Euro.

Kartenreservierung per mail:
vorstand@kulturnetzwerk-muehlburg.de oder
telefonisch unter 0721-853842 (Christa Caspari).
Christa Caspari - Vorstand Kulturnetzwerk
Mühlburg e. V.

**Anzeigenschluss für
die nächste Ausgabe
ist der 17.04.2026**

Weiter mit SCHWUNG

IN SCHWUNG geht in 2026 weiter. Wir bieten Bewegung, Information und Beratung über Ernährung und Alltagsfragen im Alter an.

Das Ganze steht unter dem Motto „Gesünder älter werden.“ Nebenan finden Sie eine Anzeige mit dem gesamten Programm für Daxlanden und Grünwinkel.

Ein paar Worte dazu:

Wir freuen uns, wieder ein reichhaltiges Programm präsentieren zu können. Es ist in Zusammenarbeit mit vielen Institutionen und Organisationen aus Grünwinkel und Daxlanden entstanden. Wir möchten alle Bürger/innen ab 50 damit ansprechen.

Wir laden Sie ein: Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, bewegen Sie sich, haben Sie Spaß mit Anderen.

Allgemein zu den Bewegungsangeboten von IN SCHWUNG:

Kommen Sie und machen Sie mit. Anmeldung oder Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Last not least sind unsere sportlichen Übungsleiter alle sehr gut qualifiziert, um diese Programme und Übungen mit Ihnen durchzuführen. Sie brauchen keinerlei sportliche Voraussetzungen zu haben, unsere Übungsleiter/innen gehen auf Ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und Kenntnisse gerne ein. Auch wer noch nie Sport gemacht, kann viel davon profitieren. Bewegen in sein/ihr Leben zu bringen.



Programm Daxlanden & Grünwinkel 2026

Fit und Vital im Alter // Do 10:30 – 11:30 Uhr,
Gymnastik für Gleichgewicht, Koordination,
Ausdauer- und Kraft (auch für Diabetiker Typ II geeignet)
MTV, Gemeindezentrum der Philippuskirche, Am Anger 6b, UG,
Zugang aus dem EG mit Fahrstuhl möglich

Gymnastik für Senioren // Di 10 – 11 Uhr,
Evangelische Hoffnungsgemeinde, Gemeindezentrum der
Philippuskirche, Am Anger 6b, UG

Sanftes Dao Qi Gong & Tai Chi Chuan
(10-Wochen-Kurs) Mi 9 – 10 Uhr und 10:30 – 11:30 Uhr,
Bürgerzentrum Daxlanden – Stadtteilhaus, Waidweg 1b-c,
Infos Tel. 0160-5578287 Frau Geiger, Master Chin. Dietetice

Beweglich bleiben // Mo 14.30 – 15.15 Uhr, Sitzgymnastik,
Kraft- u. Balancetraining zur Sturzvorbeugung, TSV Grünwinkel,
Bürgerzentrum Daxlanden – Stadtteilhaus, Waidweg 1b-c

Gymnastik für Senioren Sie + Ihn // Do 16 – 17 Uhr,
TSV Daxlanden Grundschule Daxlanden, Turnhalle, Turnerstraße

Gymnastik ab 50+ // April – Oktober am Di 19 Uhr /
November – März am Di 20 Uhr, SG DJK / FV Daxlanden 1912,
Adam-Remmele-Schule, Turnhalle, August-Dosenbach-Str. 28

Gymnastik für Seniorinnen // Mo 14 – 14.45 Uhr
(Sitzgymnastik), Do 17.30 – 18.30 Uhr,
Kath. Gemeindezentrum St. Josef, Eichelbergstr. 1

Kurzwanderungen (kostenlos) // Di 15 Uhr,
Aktiv älter werden in Grünwinkel, Treffpunkt: Heidenstückweg
14 / Ecke Rennbergstraße, Infos: 0721-573752 Herr Hoffmann

Boule (kostenlos) // Do ab 14 Uhr, Aktiv älter werden
in Grünwinkel, Bouleanlage auf dem Gelände der Gaststätte
Siedlerheim, Hohlohstr. 100

Spielenachmittag // 14tägig montags 15 – 17 Uhr,
Aktiv älter werden in Grünwinkel,
AWO Betreutes Wohnen Grünwinkel, Hopfenstr. 5

Vorträge

**Tricks und Betrugereien an der Haustür,
am Telefon, und unterwegs, Einzeltrick und
Schockanrufe** // Wie kann man sich schützen?
Donnerstag, 16. April 2026 um 17 Uhr, Bürgerzentrum
Daxlanden – Stadtteilhaus, Waidweg 1b-c, Daxlanden
Frau Mellert, Polizeipräsidium Karlsruhe, Referat Prävention

**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung** // Mittwoch, 14. Oktober 2026
um 17 Uhr, Bürgerzentrum Daxlanden Stadtteilhaus, Waidweg
1b-c, Daxlanden, Herr Schwarz, Betreuungsverein des DRK,
Ortsverein Karlsruhe

Infos und Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0721 – 3 50 40 85
oder im Internet unter: www.sportkreis-karlsruhe.de
Sportkreis Karlsruhe, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe



IN SCHWUNG wurde vom Sportkreis Karlsruhe initiiert, ständige Partner sind die Stadt Karlsruhe, die Liga der Freien Wohlfahrtspflege, das Geriatriische Zentrum Karlsruhe und die AOK Mittlerer Oberrhein.

Christa Caspari, Vorstand Sportkreis Karlsruhe und Projektleiterin von IN SCHWUNG

Nähere Informationen gibt es beim Sportkreis Karlsruhe: Tel. 0721/35 04 085 oder per e-mail: in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de oder unter www.sportkreis-karlsruhe.de.

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

„Wohnen für Hilfe“ bietet ungewöhnliche WGs für Studierende

**Soziale Unterstützung für Senioren,
Alleinerziehende oder Menschen mit
Behinderungen interessant**

Für Studierende ist Wohnraum ein knappes Gut. Manche Menschen, die Unterstützung benötigen, haben Platz. Aus dem Gedanken entstand das „Wohnen für Hilfe“-Programm der Paritätischen Sozialdienste und des Studierendenwerks. Oberbürgermeister Dr. Frank Mentrup übernimmt die Schirmherrschaft.

Hilfe statt Miete

Die Idee: Senioren, Alleinerziehende oder Menschen mit Behinderungen – etwa Bewohnerinnen und Bewohner der Hagsfelder Werkstätten und Wohngemeinschaften (HWK) – wohnen zusammen mit Studierenden. Letztere bezahlen größtenteils keine Miete, sondern nur die Nebenkosten.

Beratung, Produktion und Montage von Ihrem Fachmann!

Spielberger Insektenschutz



Insektenschutzgitter. Für Fenster & Türen. Nach Maß.



76751 Jockgrim - Untere Buchstr. 17
www.insektenschutz-spielberger.de
Tel. 07271-959122



Dafür leisten sie Hilfe und bieten Gesellschaft – grob pro Quadratmeter eine Stunde im Monat. Pflegedienste zählen nicht zu ihren Aufgaben. Das Projekt wurde 2010 ins Leben gerufen, seitdem existierten 257 Wohnpartnerschaften, sie dauerten zwischen drei Monaten und acht Jahren. Das Konzept sei ideal gegen Wohnraummangel, betont Mentrup bei einem Treffen mit den Beteiligten. Es biete sich auch für Menschen an, die Unterstützung bräuchten, aber keine 24-Stunden-Pflegekraft – so könnten Seniorinnen und Senioren länger zu Hause wohnen. Auch dort, wo ein erwachsenes Kind auszieht, aber immer noch Hilfe in der Familie gebraucht wird, eigne sich das Konzept zum Ausprobieren.



Projektbeteiligte beim Treffen im Rathaus – v.l.n.r.: Peter Kohm (Geschäftsführer Paritätische Sozialdienste), Kollegin Tanja Henkenhaf, Wohnen für Hilfe Plus-Projekt Koordinator Panajoti Koça, OB Dr. Frank Mentrup, Bewohnerin Claudia Altmeyer, Michael Postert (Geschäftsführer Studierendenwerk), Sina Lang (Studentin), Maike Sommer (Paritätische Soziale Dienste) und Simone Papamichail (HWK). © Stadt Karlsruhe, Boris Burghart

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

- / 24 Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Einfache Handhabung für schnelle Hilfe im Notfall
- / Notrufzentrale mit erfahrenen Mitarbeitenden
- / Große Flexibilität dank deutschlandweiter GPS-Ortung



Jetzt bestellen!

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

* Gültig vom 23.02. bis 05.04.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER

23.02. bis 05.04.2026:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*

Simone Papamichail, Wohnberaterin der Hagsfelder Werkstätten (HWK), betreut eine Beiertheimer WG, in der vier Menschen mit Behinderung mit vier Studierenden leben. Es gehe um schöne, gute Freizeit miteinander. „Studierende bringen immer Menschen mit, es ist immer was los.“

„Soziale Horizonterweiterung“

Gerade für Studierende mit nicht-sozialen Studiengängen könne das übergreifende Zusammenleben als soziale Erweiterung dienen, befindet Mentrup, der als Arzt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gearbeitet hat. Solche Lösungen, sowohl beim Zusammenleben mit Menschen mit und ohne Behinderung, seien „eine Riesenchance“ für eine Horizonterweiterung, die man sonst nicht bekäme. Das stelle nicht nur ein Opfer dar, sondern mache ein Stück weit glücklicher. Welche Voraussetzungen sollten Studierende mitbringen? Es brauche vor allem Offenheit und die Bereitschaft dazu, sich darauf einzulassen, betont Papamichail. Bei der HWK-WG übernehmen Fachkräfte pflegerische Aufgaben, soweit nötig.

Auch für Auszubildende möglich

Die Anfragen nähmen zu, erklärt die Psychologin Maïke Sommer, die das Wohnprogramm mit Senioren betreut. Auch Auszubildende fragen an. Für sie existiert mittlerweile ebenfalls ein Format, das erweiterte Projekt „Wohnen für Hilfe Plus“.

Weitere Infos unter: www.sw-ka.de/de/wohnen/wohnungssuche/wohnpartnerschaften/



**Babix-Inhalat
bewährt und gut!**

C 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 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.

Zusätzliche Heil- und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Babix-Inhalat N
für Säuglinge, Kinder und Erwachsene
Kleinkind, Kleinkind
Kleinkind, Kleinkind
Kleinkind, Kleinkind



Mit Pfitzenmeier zur persönlichen Bestform in 2026

Jeden Tag aufs Neue Leistung zu bringen, Herausforderungen zu bestehen und Aufgaben mit Bravour zu meistern – für viele Menschen ist dann die Bestform erreicht. Aber: Bestform hat verschiedene Formen, ist aber nicht unbedingt das Erreichen einer kleinen Spitze in der Formkurve. Bestenfalls ist es, die Fähigkeiten auf körperlicher sowie mentaler Ebene dauerhaft auf einem hohen Niveau zu halten. Das bringt mehr als einen kleinen Peak in der Leistungskurve. Und diese Bestform ist es, die Pfitzenmeier fördert. Die Nummer eins der Region in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit hat erkannt, dass Bestform das Ausschöpfen des Potenzials bedeutet, und hilft den Mitgliedern dabei, diesen Zustand zu erreichen.

Fitness mit Abwechslung für die Bestform

Dabei geht es nicht nur um Krafttraining und den Muskelaufbau, sondern um verschiedene Bereiche, zu denen auch das Wohlbefinden gehört. Wer sich wohlfühlt, ist leistungsfähiger.

lukas-Apotheke



*Bestellen Sie Ihre
Arzneimittel
einfach per App!*

...persönlich für Sie da!



Gesundheit in Grünwinkel

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

NEUES AUS DER REGION



Pfitzenmeier sorgt mit Abwechslung für Spaß und Motivation. Aus den drei Grundbausteinen Fitness, Wellness und Gesundheit resultieren Wohlbefinden und die Bestform. © Pfitzenmeier

Wer Strukturen folgt, wie beispielsweise individuellen Trainingsplänen, erreicht seine Topform schneller. Auch Konstanz und Durchhaltevermögen sind notwendig. Pfitzenmeier sorgt mit Abwechslung für Spaß und Motivation. Dazu bietet der Fitnessgigant aus Schwetzingen ein ganzheitliches Konzept an, auf das Mitglieder an den Standorten von Bensheim bis Karlsruhe und von Wiesloch bis Neustadt an der Weinstraße zugreifen können. Die drei Grundbausteine sind Fitness, Wellness und Gesundheit. Daraus resultieren Wohlbefinden und die Bestform. Das Angebot ist das Ergebnis aus fast fünf Jahrzehnten Expertise, gepaart mit Heimatverbundenheit und hoher Qualität. Damit ist Pfitzenmeier einzigartig in der Region.

Vielfältiger Kursbereich an Land und im Wasser

Das wird schnell deutlich, wenn man die Premium-Clubs und Resorts betritt. Auf den großen Trainingsflächen können Mitglieder an modernen Geräten und in einzelnen Bereichen, wie dem Functional- oder Langhantelbereich, unter anderem Kraft, Cardio und Kraftausdauer trainieren. Stetig in Richtung Fitness geht es auch im Kursbereich von Pfitzenmeier. Die Nummer eins bietet Woche für Woche über 1300 Kurse und Workouts an, die von Yoga bis TRX reichen. Hier findet jeder genau das Richtige, um den Körper in Bestform zu bringen. Ein Highlight: Kurse finden nicht nur an Land, sondern auch im Wasser statt. Viele Standorte besitzen einen

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!

Aqua-Dome, eine Schwimmhalle. Dort finden Aqua-Kurse statt, die nicht weniger anstrengend sind als ihre Pendants, dafür allerdings unter anderem die Gelenke schonen. Wichtigster Punkt: die Abwechslung. Denn bei unterschiedlichen Möglichkeiten bleibt die Motivation hoch.

Wohlbefinden und Wellness bei Pfitzenmeier

Wer sich fit fühlt, steigert auch seine Leistung und kommt der persönlichen Bestform mit Pfitzenmeier etwas näher. Dabei spielt auch die mentale Frische eine große Rolle. Im Wellnessbereich kann die Seele baumeln, der Geist abschalten und Kraft getankt werden. Regeneration ist das Stichwort – und bekommt 2026 eine noch größere Gewichtung als noch vor einigen Jahren. Auch in puncto Wellness und Erholung wartet Pfitzenmeier mit Abwechslung auf. Schon der Saunabereich ist vielfältig. Unterschiedliche Saunaarten, ein separater Damenbereich sowie Dampfbäder mit verschiedenen Duftessenzen wie Lavendel oder Alpenkräutern sorgen für ein wohltuendes Erlebnis. Passend dazu gibt es noch Ruheräume und ein Wellnessbecken mit Massagedüsen. So stellt sich Wohlbefinden ein, und mit neuer Energie geht es zurück in den Alltag.



Die Möglichkeiten sind vielfältig, das Ziel bleibt gleich: möglichst nah an die Bestform herankommen. Die eigene Bestform bestimmt dabei jeder selbst. Den Weg dorthin begleitet Pfitzenmeier. Sie müssen nur den ersten Schritt gehen – am besten noch heute.



WERLING
Tradition und Fortschritt seit 1912



Immer erreichbar, sofort Hilfe.

- Wartungen Sanitär, Heizung, Klima
- Reparaturen aller Art
- Schadenssanierung von Wasser- und Brandschäden
- Kanalreinigung und Videoinspektion
- 24 Std Notdienst an 365 Tagen im Jahr



Service

Werling GmbH | Industriestraße 19 | 76189 Karlsruhe |
0721 / 9 31 74-0 | info@werling.de | werling.de



Dein 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



10%
WOHNUNGSAUFGABENPRÄMIE*

Stadtwerke Karlsruhe gewinnen German Design Award 2026

Die Stadtwerke Karlsruhe GmbH sind mit dem German Design Award 2026 ausgezeichnet worden. Prämiert wurde der neue Imagefilm des Unternehmens „Wir kümmern uns um (fast) alles“ in der Kategorie „Excellent Communications Design / Audiovisual“. Der Award zählt zu den international renommiertesten Auszeichnungen für Gestaltung und Kommunikationsdesign und wird seit 2012 vom Rat für Formgebung verliehen. Ausgezeichnet werden herausragende Leistungen in Produkt-, Kommunikations- und Architekturdesign. Die Auszeichnung unterstreicht den Anspruch der Stadtwerke Karlsruhe, als kommunaler Lebenspartner in der Region komplexe Themen wie Energie- und Wärmewende, Digitalisierung und Daseinsvorsorge verständlich, emotional und zeitgemäß zu vermitteln – nah an den Menschen und relevant für ihren Alltag.



Stadtwerke-Geschäftsführerin Iman El Sonbaty (ganz rechts) hält die Preis-Urkunde in den Händen. Mit dabei: Lizette Ruiz Guevara (ganz links), Bereichsleitung Marketing & Kommunikation, sowie Marketing-Abteilungsleiter Tim Thumulka (Mitte rechts) und Konstantin Maier, Projektleiter Marketing Kampagnen.

In einem mehrstufigen Verfahren konnte sich der Imagefilm der Stadtwerke Karlsruhe in dem Wettbewerb bei der international besetzten Jury mit Expertinnen und Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Lehre und Gestaltungsindustrie durchsetzen. 2026 wurden über 3.900 Einreichungen aus 57 Ländern registriert, mehr als die Hälfte davon aus dem internationalen Raum. Der ausgezeichnete Imagefilm der Stadtwerke Karlsruhe zählt damit zu den besten Kommunikationsprojekten im deutschsprachigen Raum. Er vermittelt mit einer klaren, reduzierten Bildsprache das Selbstverständnis der Stadtwerke Karlsruhe als verlässlicher Energie- und Lebenspartner für die Region. Anhand aus-

gewählter Alltagssituationen in Karlsruhe zeigt der Film, wie Themen wie Nachhaltigkeit und eine zukunftsfähige Energieinfrastruktur für die Bürgerinnen und Bürger konkret erlebbar werden.

„Unsere Idee war es, nicht nur, unsere Leistungen als Stadtwerke Karlsruhe darzustellen, sondern ein Gefühl zu vermitteln: Wir sind da – im Alltag, im Hintergrund, verlässlich und menschlich“, erklärt Tim Thumulka, Abteilungsleiter Marketing. „Dass dieser Ansatz nun international ausgezeichnet wurde, bestätigt unseren Weg und die Qualität der gemeinsamen Arbeit.“ „Diese Auszeichnung bestätigt unseren Anspruch, kommunale Daseinsvorsorge zeitgemäß zu denken und zu kommunizieren. Der Film zeigt, wie wir komplexe Themen wie Energie- und Wärmewende verständlich, nahbar und menschlich übersetzen – und wofür die Stadtwerke Karlsruhe stehen: Verlässlichkeit, Verantwortung und Wirkung im Alltag der Menschen“, so Iman El Sonbaty, Geschäftsführerin der Stadtwerke Karlsruhe. „Der Film macht sichtbar, wofür wir stehen und was wir für die Menschen in Karlsruhe und in der Region leisten. Ich bin sehr stolz auf die Leistungen unserer Teams und auf diese Form der Kommunikation.“

#moments

Das Mehrwerte-Programm der Stadtwerke Karlsruhe



Jetzt
anmelden
und einzigartige
Mehrwerte
genießen!



Profitieren Sie von attraktiven Vorteilen bei Partnerunternehmen und gewinnen Sie Ihren persönlichen Exklusiv-Moment.

Jetzt anmelden unter
swka.de/moments



**Stadtwerke
Karlsruhe**

Besser versorgt, weiter gedacht.

Jubiläumssaison auf dem Rhein

MS Karlsruhe startet am 8. März in ein besonderes Fahrtenjahr



Die MS Karlsruhe steht bereits in den Startlöchern.
© Thomas Adorff

Noch liegt sie ruhig im Hafenbecken, doch die MS Karlsruhe steht bereits in den Startlöchern. Am Sonntag, 8. März, heißt es wieder „Leinen los!“ und das mit besonderem Rückenwind, denn 2026 ist keine Saison wie jede andere: Die Rheinhäfen Karlsruhe feiern ihr 125-jähriges Bestehen. Ein Jubiläum, das den Takt vorgibt und die gesamte Fahrgastschiff-Saison mit besonderen Momenten, neuen Akzenten und viel Raum für gemeinsames Feiern prägt. Was 1901 mit der Eröffnung des Karlsruher Rheinhafens als industriepolitisches Signal begann, ist heute ein lebendiger

Wirtschafts- und Kulturraum von überregionaler Bedeutung. Mit der Jubiläumssaison auf dem Rhein bauen die Rheinhäfen Karlsruhe damit eine Brücke zwischen Herkunft und Horizont, zwischen gelebter Geschichte und dem mutigen Blick nach vorn.

90 Fahrten, unzählige Stimmungen

Ein Blick in den Fahrplan lohnt sich schon jetzt: Rund 90 Fahrten stehen auf dem Programm und spannen einen weiten Bogen durch das Jahr. Ob klassische Rundfahrten, genussvolle Brunchfahrten oder mitreißende Tanz- und Themenfahrten: die MS Karlsruhe wird einmal mehr

zur schwimmenden Bühne für unterschiedlichste Zielgruppen, Anlässe und Launen. Der detaillierte Fahrplan und die Tickets sind ab sofort erhältlich.

Auftakt mit Klassikern und Publikumsliebungen

Der Saisonstart bringt Bewährtes und Beliebtes an Bord: Den Anfang macht die Saisoneroeffnungsfahrt am 8. März, gefolgt von der Fahrt zur Festungsstadt Germersheim (15. März) und der Südrundfahrt (22. März), die zu den meistgebuchten Angeboten zählt. Mit der Seniorenfahrt (24. März) und der Schlagerparty-Tanzfahrt (28. März) nimmt der Fahrplan weiter an Fahrt auf, bevor pünktlich zum Frühling im April die Osterzeit mit Brunch- und Feiertagsfahrten eingeläutet wird.



Fünf Fahrten, ein Jubiläum

Ein Herzstück der Saison bilden fünf exklusiv kuratierte Jubiläumsfahrten am 1. Mai, 7. Juni, 26. Juli, 30. August und 6. September. Sie wurden eigens für das Jubiläumsjahr entwickelt und sind in dieser Form einmalig. Jede Fahrt widmet sich einem eigenen thematischen Schwerpunkt mit regionalem Bezug zum Rhein, zum Rheinhafen oder zur Stadt Karlsruhe. Was genau die Gäste erwartet, bleibt vorerst noch eine Überraschung.

Feiern gehört dazu

Und wenn es ums Feiern geht, darf auch in diesem Jahr natürlich das HafenKulturFest wie gewohnt am letzten Juni-Wochenende (26.-28.06.) nicht fehlen. Auch hier wird der Jubiläums-Spirit spürbar sein: das Jubiläums-Warm-up am Donnerstagabend (25.06.) ist Teil des diesjährigen Programms und macht



rolladen
strecker

- Reparaturen
- Rollläden
- Jalousien
- Plissee
- Markisen
- Smart Home

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



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

das HafenKulturFest 2026 zu einem weiteren besonderen Anlass, das Jubiläum gemeinsam wertzuschätzen.

Ein Fahrplan für alle Generationen

Ob beim Entspannen, ausgelassen Tanzen oder genussvoll Verköstigen: Die MS Karlsruhe begleitet ihre Gäste durch nahezu alle Jahreszeiten und damit durch jegliche Alltagssituationen und Lebenslagen. Vom Familienausflug bis zur Themenfahrt, vom ruhigen Nachmittag auf dem Rhein bis zum stimmungsvollen Abend an Bord, das Fahrgastschiff ist fester Bestandteil des Karlsruher Stadtlebens und insbesondere im Jubiläumsjahr ein zentraler Ort von Veranstaltungen.



© Thomas Adorff

GLASEREI
FENSTERBAU

SAND

EINE KLAARE
SACHE

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

FENSTERBAU · SANIERUNG · BERATUNG

**Glaserei Sand
und Co. GmbH**
Greschbachstr. 17
76229 Karlsruhe

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

So können Sie Fahrkarten erwerben

Für alle, die eine aufregende oder auch entspannte 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 www.fahrgastschiff-karlsruhe.de

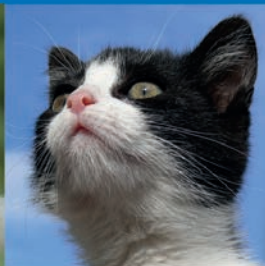
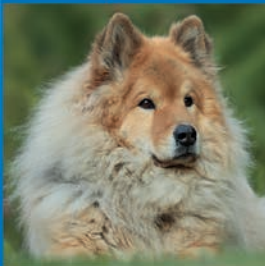
Tabuzonen beim Katze-Kraulen

Wie Katzenhalter die Körpersprache richtig interpretieren

Streicheleinheiten gehören für Katzenhalter zum Alltag – doch was für den Menschen eine liebevolle Geste ist, kann die Samtpfote ganz anders empfinden. Katzen sind feinfühligere Tiere mit individuellen Vorlieben, wenn es um Nähe und Berührungen geht. Wer ihre Körpersprache richtig deutet, weiß, wo sie sich gern berühren lassen – und wo eben nicht. So lässt sich Stress vermeiden und die Bindung nachhaltig stärken.

Katzen leben selbstbestimmt und suchen sie Nähe oft nur dosiert und aus eigenem Antrieb. Ob sie Berührungen als angenehm empfinden, hängt von ihrer Persönlichkeit und ihren Erfahrungen ab, aber auch davon, wo und wie sie angefasst werden. „Katzen kommunizieren sehr subtil. Diese Anzeichen muss man lesen lernen, um zu erkennen, ob Streicheleinheiten gerade willkommen sind“, erklärt Dr. Katja Oelmann, Leiterin einer Tierarztpraxis für Katzen- und Verhaltensmedizin. Lieblingsstellen vieler Stubentiger befinden sich am Kinn, den Ohren oder am Rücken.

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.



Diese Bereiche sind oft Tabuzonen

Ähnlich wie wir Menschen haben auch Katzen bestimmte Bereiche, in denen Berührungen nicht oder nur bei viel Vertrauen erwünscht sind. Besonders empfindlich reagieren viele Katzen in drei Körperzonen: Wenn Katzen ihren Bauch zeigen, ist das bereits ein großer Vertrauensbeweis. In der Natur versuchen sie diese empfindliche Region vor Feinden und Verletzungen zu schützen. Berührungen empfinden sie hier schnell als Bedrohung. Die Pfoten sind funktional extrem wichtig und daher bei vielen Katzen erst einmal tabu. Wer diese etwa auf Verletzungen untersuchen oder die Krallenlänge prüfen möchte, sollte seine Katze langsam und mit vielen Belohnungen daran gewöhnen. Insbesondere Ziehen, Festhalten oder festes Streicheln am Schwanz kann schnell Stress oder Abwehrreaktionen auslösen.



Beim Streicheln der Katze sollte man auf Warnsignale achten. © IVH

„Diese Körperstellen sind bei den meisten Katzen sehr sensibel – da braucht es viel Vertrauen seitens der Katze und Achtsamkeit bei ihren Menschen“, sagt Dr. Oelmann. „Ein plötzliches Beißen oder Kratzen kommt oft scheinbar überraschend, ist aber fast immer eine Reaktion auf zuvor ignorierte Warnsignale.“

Erkennen, ob die Katze Berührungen genießt

Es gibt eine Vielzahl an Signalen, mit denen Katzen ihre Gemütslage mitteilen. Oft handelt es sich dabei nur um kleine Details, die vor allem im Zusammenspiel ein Gesamtbild ergeben. Fühlt sich eine Katze wohl, zeigt sie das durch Anzeichen wie Schnurren in entspannter Körperhaltung, halb geschlossene Augen, langsames Blinzeln, einen ruhigen, locker liegenden Schwanz, aktive Suche nach Nähe und Verharren in der Position.

Stress und Unbehagen zeigen sich dagegen durch zuckende Haut, peitschenden Schwanz, angelegte Ohren, geweitete Pupillen, plötzliche Unruhe, Wegdrehen des Kopfes, Knurren, Fauchen oder abruptes Weggehen.

Katzenfreunde sollten diese Warnsignale ernstnehmen und die Streicheleinheit beenden. Wer das respektiert, wird langfristig als verlässlicher Sozialpartner geschätzt.

Die Katze entscheidet über die Dauer

Grundsätzlich gilt: Kurze Streicheleinheiten, die positiv enden, sind besser als zu langes Festhalten. Kralpausen, in denen die Katze selbst entscheidet, ob sie bleiben möchte, fördern Vertrauen. „Respekt ist der Schlüssel zu einer guten Mensch-Katze-Beziehung“, sagt Dr. Oelmann. „Katzen zeigen sehr genau, was sie mögen – wir müssen nur lernen, hinzuschauen.“ IVH

Wir bringen Ihnen Ihre Wohlfühloase direkt nach Hause



Weber & Klasan

Fliesenverlegung GmbH

Buchenweg 62
Telefon 0721 - 59 66 012
info@wk-allesambau.de

76287 Rheinstetten
Mobil 0174 - 28 18 711
www.wk-allesambau.de



[@weberundklasan](https://www.instagram.com/weberundklasan)



[@weberundklasan](https://www.facebook.com/weberundklasan)

Grünkohl und Schwarzwurzel: Der Winter hat Geschmack

Sie gelten als robust, bodenständig und ein wenig sperrig. Grünkohl und Schwarzwurzel stehen für eine Küche, die sich Zeit nimmt – für Saisonalität, für handwerkliche Zubereitung und für Aromen mit Tiefgang. Wer sich jedoch auf sie einlässt, entdeckt zwei äußerst delikate Protagonisten der Winterküche: grundverschieden, aber gleichermaßen charakterstark.

Beide zählen zu den klassischen Wintergemüsen aus heimischem Anbau. Sie sind saisonal verfügbar, gut lagerfähig und liefern in der kalten Jahreszeit wertvolle Nährstoffe. Damit stehen Grünkohl und Schwarzwurzel exemplarisch für eine ausgewogene, aber auch abwechslungs-

reiche und genussvolle Ernährung, gerade dann, wenn das Frischeangebot überschaubarer wird.



Stark im Frost

Grünkohl ist frosthart und profitiert sogar davon. Niedrige Temperaturen mildern seine dezente Bitternote und verleihen ihm ein rundes, beinahe süßliches Aroma. In Deutschland wird er vor allem in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein angebaut. Die Haupternte beginnt im Spätherbst und reicht je nach Sorte und Witterung bis in den Februar.

Schwarzwurzeln werden hauptsächlich in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Bayern angebaut. Die Ernte beginnt im Oktober, durch Lagerung in kühlen, feuchten Räumen ist eine Vermarktung bis ins Frühjahr möglich. Ihr arbeitsintensiver Anbau erklärt ihren Nischenstatus – und ihren besonderen Wert.

Gut aufgehoben

Beide Gemüse sind perfekt für die Vorratshaltung. Grünkohl lässt sich nach kurzem Blanchieren problemlos einfrieren, verliert kaum an Aroma und gewinnt häufig sogar an



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

Bekömmlichkeit. Auch Schwarzwurzeln können eingefroren werden, sollten jedoch stets vorgegart sein, um ihre Textur und ihren Geschmack zu erhalten.

Sichtbar grün, verborgen schwarz

Grünkohl fällt sofort ins Auge: krause, dunkelgrüne Blätter, markante Erscheinung. Die Schwarzwurzel dagegen wächst im Verborgenen und trägt seit Langem den Beinamen „Spargel des kleinen Mannes“. Was beide eint, ist ihre Saison – und ihre Fähigkeit, gerade dann zu glänzen, wenn anderes Gemüse längst Winterruhe hält.



Erste Liga für die Winterküche

Ernährungsphysiologisch spielen beide Gemüse ganz vorn mit. Grünkohl gilt als eines der nährstoffreichsten heimischen Gemüse überhaupt. Er liefert wichtiges Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalzium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Kaum ein anderes Gemüse vereint so viel Substanz

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:

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**

bei so geringer Kalorienzahl. Seine Bitterstoffe können Stoffwechsel und Verdauung anregen, die feste Struktur sorgt für nachhaltige Sättigung.

Schwarzwurzeln wirken unaufdringlich, sind jedoch nicht weniger wertvoll. Sie enthalten Inulin, einen präbiotischen Ballaststoff, der die Darmflora unterstützt. Dazu kommen Kalium, Eisen und B-Vitamine. Schwarzwurzeln nähren, ohne zu beschweren – und überzeugen mit zarter Textur und mildem Aroma. Nicht ohne Grund werden sie auch als „Winterspargel“ bezeichnet.



LANGOHR
BESTATTUNGEN · KARLSRUHE
Ihr familiennaher Trauerbeistand

Litzenhardtstraße 80
76135 Karlsruhe

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

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

Kräftig oder fein?

Eine Frage des Geschmacks

Grünkohl ist kräftig, würzig, leicht herb und entfaltet seine Tiefe erst durch Hitze, Fett und Salz. Er verlangt quasi nach Kochen, Schmoren oder Braten – auch die rohe Zubereitung findet inzwischen immer mehr Anhänger.

Schwarzwurzeln überraschen mit Zurückhaltung. Ihr Aroma ist mild, leicht nussig, manchmal fast cremig. Sie drängen sich nicht in den Vordergrund, sondern fügen sich harmonisch ein.

Kulinarische Geduldsproben

In der Zubereitung verlangen beide Gemüse Aufmerksamkeit. Grünkohl braucht Zeit: Erst langes Garen macht ihn weich, rund und aromatisch. Dann passt er zu deftigen Gerichten ebenso wie in eine moderne Küche.

Schwarzwurzeln stellen dagegen schon vor dem Kochen eine kleine Herausforderung dar. Schälen unter Wasser, Zitronensaft gegen Oxidation und nicht selten klebrige Hände gehören dazu. Wer diese Hürden nimmt, wird allerdings mit feiner Textur und bemerkenswerter Vielseitigkeit belohnt.

Fahrradsturz am 1.12.2025

Vielen lieben Dank an die drei männl. Helfer, die mir nach meinem Unfall gegen 8.30 Uhr (Heidenstückerweg) geholfen, den Rettungswagen und meinen Mann angerufen, sowie mein Fahrrad nach Hause gebracht haben.

„Himmliche Momente“ im Café Brahms

Erleben Sie „himmliche Momente“ im Café Brahms! Bei Musik, Impuls, Gebet und einem Kaffee kommen wir zusammen, um neue Zuversicht und Freude für unseren Alltag zu finden. Wir haben die Veranstaltungsreihe im Café Brahms ergänzt durch das Projekt „Himmliche Momente“, somit findet jetzt jeden Monat eine Veranstaltung geistlicher Art im Café Brahms statt. Der Inhaber des Cafés Ergün Fidancan als Veranstalter des Projekts „Himmliche Momente“ macht dies möglich. Dafür danke ich ihm sehr. Der Veranstalter für die Gottesdienste bleibt wie bisher auch die Evangelische Kirche in Karlsruhe, Regio West.

Wir freuen uns, Sie auf ein zwangloses und fröhliches Miteinander begrüßen zu dürfen! Alle sind willkommen! Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig einen Platz zu reservieren.

Patricia Kasper, Musikerin und Prädikantin, Ergün Fidancan, Inhaber des Café Brahms

Alle Veranstaltungen im Café Brahms in 2026 auf einen Blick:

Gottesdienste „Auf einen Kaffee mit Gott“ 18. Januar 2026, 15. März 2026, 3. Mai 2026, 27. September 2026 jeweils um 15 Uhr.

„Himmliche Momente“ Musik. Impuls. Gebet. 22. Februar 2026, 12. April 2026, 7. Juni 2026, 18. Oktober 2026, 15. November 2026, jeweils um 15 Uhr.

Adventssingen 5. Dezember 2026, 19. Dezember 2026 jeweils um 17 Uhr.

Café Brahms Mühlburg, Philippstr. 16, 76185 Karlsruhe, Tel: 0721 592191, Leitung: Patricia Kasper, Mail: Patricia.Kasper@kbz.ekiba.de Homepage: www.patriciasatelier.de.

Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe

Das Institut Ihres Vertrauens

Erreichbar Tag und Nacht

Telefon: 0721 964133

info@bestattungen.karlsruhe.de

www.bestattungen-karlsruhe.de



Mit der **DAUERGRABPFLEGE** bieten wir Ihnen einen vertrauensvollen Service für die langfristige Grabpflege an – **stilvoll, persönlich & kreativ.** Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.



Harald Jungnitsch

Floristik und Grabpflege

Mauerweg 4 • 76185 Karlsruhe

Telefon (0721) 57 24 86

E-Mail info@blumen-jungnitsch.de

www.blumen-jungnitsch.de

Wir sind Mitglied der

 Genossenschaft Badischer Friedhofsgärtner eG



Kräbos erster Frühling

Heute erzähle ich Euch von der Zeit, in der der Winter langsam Abschied nahm und ich meinen ersten Frühling erlebte.

Der Wald von Grünwinkel sah noch ein wenig müde aus. Die Bäume waren kahl, der Boden feucht und dunkel. Doch etwas lag in der Luft – eine frische Prise, die anders roch als in den letzten Monaten. Ich saß hoch oben auf meinem Lieblingsast und spürte: Bald verändert sich etwas. „Hab Geduld“, sagte Mama Kräh, als ich unruhig mit den Flügeln schlug, „der Frühling kommt nicht mit einem großen Knall. Er schleicht sich an.“ Also begann ich genauer hinzusehen.

Eines Morgens entdeckte ich kleine grüne Spitzen zwischen den braunen Blättern. Winzig, aber mutig reckten sie sich der Sonne entgegen. Am Waldrand summte ein erstes Insekt, und irgendwo klopfte ein Specht an einen Baumstamm. Auf einer Lichtung traf ich meine Freunde. Fips, der freche

Sylvia's zuverlässiges Putzteam für Senioren

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

Unsere Leistungen im Überblick:

Private Haushalte putzen (auch über Ihre Pflegekasse)

- Glasreinigung
- Treppenhaus reinigen
- Frühjahresputz, Grundreinigung
- Teppichreinigung
- Polsterreinigung
- Büroreinigung
- Gartenpflege
- Hecken schneiden
- Entrümpelung/
Haushaltsauflösung
- Schneedienst



Jetzt auch in Ettlingen,
Rheinstetten, Dürmersheim,
Pfinztal und viele weitere Orte



wipperfurthpartner.de

Ich freue mich auf Ihren Anruf:

0721-530 712 77

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

Spatz, hüpfte aufgeregt umher. „Habt ihr das gehört?“, zwitscherte er, „überall singen wieder Vögel!“ Auch Leni, die kluge Amsel, war da. „Der Frühling ist da“, sagte sie ruhig. „Noch sieht man nur wenig von ihm, aber bald erwacht der ganze Wald.“ Wir setzten uns nebeneinander auf einen Ast und beobachteten, was um uns herum geschah. Regenwürmer krochen aus der Erde, die Sonne wärmte unsere Federn, und plötzlich fühlte sich alles leichter an.



Mama Krähe hatte recht: Der Frühling zeigt sich in kleinen Zeichen. Man muss nur genau hinschauen – und manchmal gemeinsam warten. Wenn du im Wald eine Krähe siehst, die still auf einem Ast sitzt, dann bin ich es vielleicht und genieße den Beginn des Frühlings.

**Eine tolle
Geschenkidee!**

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.

Die ersten 10 Bestellungen im Online-Shop erhalten zum Kinderbuch zwei Ampelhund-Reflektoren Rot und Grün gratis dazu.*

ISBN 978-3-8192-2978-7



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

*Aktion gültig bis 30.04.26.

Grünkohl mit süßen Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Grünkohl, Salz, 2 Zwiebeln, 2 EL (30 g) Schweine- oder Butter-schmalz, 600 g Kasselerkotelett (Stück), 4 Kochwürste oder Mettenden, 2-3 EL Haferflocken, Pfeffer, Piment.



© LECKER @ Bauer Media Group

Zubereitung: Den Kohl verlesen, von den dicken Blatt-rippen zupfen und gut waschen. In reichlich kochendem Salzwasser portionsweise ca. 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und grob hacken.

Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kohl und 350 ml Wasser zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Evtl. noch etwas Wasser angießen. Kasseler nach ca. 30 Min., Kochwürste nach ca. 50 Min. zufügen und mitgaren.

Kartoffeln inzwischen waschen und zugedeckt ca. 20 Min. kochen. Abgießen, abschrecken und schälen. 2 EL Butter-schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Min. goldbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Kasseler aus dem Kohl herausheben. Haferflocken in den Grünkohl rühren und ca. 5 Minuten weiterköcheln.

Mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Kasseler in Scheiben schneiden. Alles anrichten.

Möhren-Schwarzwurzel-Curry

Zutaten für 4 Personen: 3 EL Essig, 45 g Mehl, 750 g Schwarzwurzeln, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Möhren, 2 EL Öl, 2 TL Curry, 150 g Schlagsahne, 2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft.

Zubereitung: Ca. 1 Liter Wasser, Essig und 1 EL Mehl in einer Schüssel verrühren. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren



© LECKER @ Bauer Media Group



Nutzen Sie unseren Catering-Service
für Ihre kleine Feier zu Hause oder
für Feierlichkeiten in Ihrer Firma!

Restaurant, Bernstein

Deutsch-Mediterrane Küche und Fischezialitäten-Restaurant

*Feines Lamm-Satarasch mit Couscous
und einem Hauch Sauerrahm, dazu Salat*

*Paccheri in einer
kräftigen Tomatensauce*

*mit gebratenen Auberginen
sowie veganen Mozzarellawürfeln, dazu Salat*

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

*Nur Abends - Frische Forelle mit Salzkartoffel
und einer feinen Mandelbutter, dazu ein Salat*

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



schälen, waschen und würfeln. Schwarzwurzeln klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse im heißen Öl ca. 5 Min. dünsten. Mit Curry und 2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Gut 1/2 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt 8-10 Min. köcheln. Abschmecken. Dazu passt Reis.

Schwarzwurzeln mit Lachs

Zutaten für 4 Personen: 100 ml Weißwein-Essig, 2-3 EL Mehl, 1 1/2 kg, Schwarzwurzeln, 125 g geräucherter, durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 2 Bio-Zitronen, 50 g Haselnusskerne mit Haut, 800 g Kartoffeln, Salz, 1/2 TL Zucker, 4 Lachstranchen (à ca. 125 g), 1 Bund Petersilie, 4-5 EL Öl, Pfeffer, 50 g Butter.



© LECKER @ Bauer Media Group

Zubereitung: 3 Liter Wasser, Essig und Mehl in einem weiten Topf verrühren. Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen, putzen und sofort ins Essigwasser legen.

Speck fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Zitrone gründlich waschen, trocken reiben, Schale fein in Julienne abziehen. Zitronen halbieren, Saft auspressen. Haselnüsse grob hacken.

Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen. Schwarzwurzeln nochmals gründlich waschen, in kochendes Salzwasser mit Zucker und ca. der Hälfte Zitronensaft 15-18 Min. garen. Fisch waschen und trocken tupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. 2 EL Öl zufügen, erhitzen, Zwiebeln zufügen und unter Wenden darin braten. Nüsse und Zitronenschale zufügen. Mit restlichem Zitronensaft ablöschen, aufkochen und mit Pfeffer würzen. 25 g Butter zufügen und erhitzen. Ca. 3/4 der Petersilie untermengen.

Inzwischen 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 2-3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, 25 g Butter und restliche Petersilie zufügen, mit Deckel kurz schwenken.

Schwarzwurzeln aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Fisch und Speck-Nussmischung auf Tellern anrichten. Restliche Kartoffeln dazureichen.

Mehr Rezepte finden Sie auf lecker.de

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.



Pizza Bufala
und weitere Pizzen!
Auch glutenfrei erhältlich

Genießen Sie italienisch
in unserem gemütlichen
Restaurantwintergarten

Liebe Gäste,

wir freuen uns sehr Sie in unserem **stilvollen Restaurant** und in unserem **liebevoll dekorierten, gemütlichen Wintergarten** 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

An Wochenenden bitten wir um eine Tischreservierung!

Renato Cusin - Casa Rustica

Telefon: 0721 - 575429

Telefax: 0721 - 53073176

www.casa-rustika.de

Hermann-Schneider-Allee 3
76189 Karlsruhe

MIT PFITZENMEIER
ZU MEINER **BESTFORM.**



Jetzt über **200€**
Preisvorteil sichern!



*Der angegebene Preisvorteil von bis zu über 200 €/Stk bei dem Aktionsangebot „Bestform“ im Aktionszeitraum vom 15.12.2023 bis 28.02.2024 erweist sich wie folgt: Bei Buchung eines Sports Tickets mit einer Laufzeit von 12 Monaten erhält das neue Mitglied die ersten 8 Wochen der Vertragslaufzeit geschenkt (25,00 €/Stk; Wochen 9 & 10: 100,00 €/Stk). Zusätzlich erhält das Mitglied eine Monatskarte im Wert von 25,00 € zum Monatsbeginn der ersten und zweiten 12-Monats-Laufzeit (25,00 €/Stk + 25,00 €/Stk). Der Preisvorteil errechnet sich je nach Laufzeit und Kategorie (Club, Family).



PFITZENMEIER

Fitness since 1978