

ausgabe februar nr. 163

krähwinkler bote

lesen, was interessiert

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

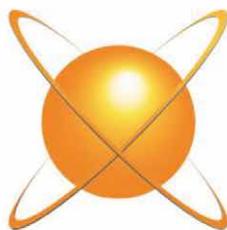
Alles rund ums Elektro-Fahrrad + eBike

Lagerverkauf ^{bis zu} 40% Rabatt



- ✓ neue eBike Modelle 2024
- ✓ ultraleichte Pedelecs - nur 13 kg
- ✓ moderne Senioren Reha-Scooter
- ✓ eScooter 20 + 45 + 100 km/h

OrangeBike GmbH



innovative eBikes
orangebike.de

eFahrzeuge mit Pedalen
OrangeBike
Service + Zubehör



- größte Modellvielfalt in Deutschland



OrangeBike

0721/961 42481 * info@orangebike.de

Durmshheimer Str. 159 * 76189 Karlsruhe /Grünwinkel

FÜR GENÜSSE ALLER ART IN KARLSRUHE.



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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



GENUSS **HECK**

Genuss Heck · Anke Heck

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

WIR MACHEN WERBUNG - AUCH FÜR SIE!



w&p

Der schnellste Weg zu uns - www.wipperundpartner.de

Editorial

- 4 Gedanken der Redaktion

Neues aus der Region

- 5 Einfach besser gesund bleiben mit Pfitzenmeier
- 8 Weiter mit Schwung
- 9 Bienen & Co.
- 11 Mit den Modern Voices durch den Advent
- 14 „Soul meets Pop“
- 16 Musikalische Früherziehung beim Musikverein 1986 Karlsruhe-Daxlanden e. V.

Schon gewusst?

- 17 ADAC: Notfallpass im Handy erleichtert die Rettung
- 19 Hat meine Katze Schmerzen?
- 22 Von gemütlich bis sportlich: Radfahren im Schwarzwald
- 25 Möhren und Karotten – die beliebten Rüben

Für den Gaumen

- 28 Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen
- 28 Hähnchen und Möhren in Kokoscurry

Rubriken

- 3 Impressum
- 30 Kostenlose Private Kleinanzeigen

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 05.04.2024

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



wipperundpartner.de

Ob Sie treffen oder getroffen werden -
wir sind für Sie da.
Unfallreparatur bei allen Automarken.
Damit Sie sicher und schnell wieder mobil sind!

**Autohaus
Flick** ...für ALLE
Kfz-Fabrikate!

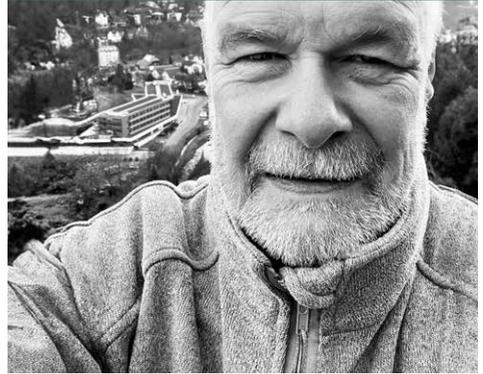
Inhaber Manfred Stuppert



Ford-Service-Partner

Schwarzwaldstr. 5 · 76767 Hagenbach

Tel.: 07273 / 800 10 · www.autohaus-flick-hagenbach.de



Liebe Leserin und lieber Leser,
willkommen zu unserer ersten Ausgabe des
Krähwinkler Bote 2024. Nun sind schon ein
paar Wochen ins Land gegangen und ich
hoffe Sie sind gut und gesund ins Neue Jahr
gestartet.

Sicherlich ist es Ihnen auch nicht entgangen,
dass wir fleißig am Design unserer Bürgerzeit-
schrift gearbeitet haben. Schreiben Sie uns
doch Ihre Meinung wie es Ihnen gefällt.
Nun wünsche ich Ihnen beste Unterhaltung
mit den interessanten Berichten des Krähwinkler
Bote, mit denen wir Sie in dieser Ausgabe
informieren. Eine gute Zeit und viel Spaß beim
Lesen!

Ihr Bernd Wipper



Die Hände erfahrener Therapeuten

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

Unser Leistungsspektrum:

Krankengymnastik	Kinesiologie
Elektrotherapie	Massage
Schlingentisch	Lymphdrainage
Eisbehandlung	Fango (Natur-Moor)
Manuelle Therapie	Heißluft
Bobath für Kinder	Heiße Rolle
und Erwachsene	Hausbesuche nach
PNF	Verordnung

Therapie Centrum

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

Seit über 40 Jahren
Trauerkultur in Karlsruhe

Hans-Ludwig Gonther
Bestattungen

Tel. 57 30 22

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

Einfach besser gesund bleiben mit Pfitzenmeier

Mal kalt und verschneit, mal windig und regnerisch – die Jahreszeit sorgt bei vielen Menschen für Winterblues. Nach der Arbeit geht es häufig auf das heimische Sofa, die Energie sinkt schnell ab. Man verfällt in einen tristen Trott, fühlt sich oft matt und lasch. Auch das Immunsystem meldet sich zu Wort, wenn auch meist leise, denn es arbeitet derzeit auf Hochtouren. Allerdings gibt es etwas, das diesen kurzfristigen Problemchen entgegenwirkt und gegen langfristige Beschwerden präventiv hilft. "Bewegung" ist das Zauberwort. Bewegung ist wichtig, wenn sie richtig durchgeführt wird. Der Gang von der Couch zum Kühlschrank zählt nicht dazu, Laufen, Radfahren und Co. hingegen schon. Kälte ist dabei keine Ausrede, denn Pfitzenmeier bietet Bewegungsmöglichkeiten in abwechslungsreicher und ganzheitlicher Form an – bei angenehmen Temperaturen in den Premium Clubs und Resorts. So lässt es sich auch im Winter einfach besser trainieren und entspannen.



Pfitzenmeier bietet abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten bei angenehmen Temperaturen in den Premium Clubs und Resorts an. © Pfitzenmeier

Mal kalt und verschneit, mal windig und regnerisch – die Jahreszeit sorgt bei vielen Menschen für Winterblues. Nach der Arbeit geht es häufig auf das heimische Sofa, die Energie sinkt schnell ab. Man verfällt in einen tristen Trott, fühlt sich oft matt und lasch. Auch das Immunsystem meldet sich zu Wort, wenn auch meist leise, denn es arbeitet derzeit auf Hochtouren. Allerdings gibt es etwas, das diesen kurzfristigen Problemchen entgegenwirkt und gegen langfristige Beschwerden präventiv hilft. "Bewegung" ist das Zauberwort. Bewegung ist wichtig, wenn sie richtig durchgeführt wird. Der Gang von der Couch zum Kühlschrank zählt nicht dazu, Laufen, Radfahren und Co. hingegen schon. Kälte ist dabei keine Ausrede, denn Pfitzenmeier bietet Bewegungsmöglichkeiten in abwechslungsreicher und ganzheitlicher Form an – bei angenehmen Temperaturen in den Premium Clubs und Resorts. So lässt es sich auch im Winter einfach besser trainieren und entspannen.

PROFI24
Das Sanitätshaus
Der Pflegedienst



Seit 1994 in
Karlsruhe

Unser Standort

- 76135 Karlsruhe, Gartenstr. 71
- Telefon 0721 132030-20, www.profi24-ka.de



Individuelle Beratung und Verkauf von Pflegehilfsmitteln.

- Rollatoren und Rollstühle
- Patientenlifter
- Kompressionsstrümpfe
- Inkontinenz-Material
- Schiebehilfen von Rollstühlen u. v. m
- Treppensteigergeräte
- Pflegebetten
- Badehilfsmittel
- Bandagen

... Begleitung in allen Fragen
und Anliegen *rund um Ihre
Mobilität!*

Ihr Wohlbefinden steht für uns im Mittelpunkt!

Darum ist Bewegung wichtig – einfach besser mit Pfitzenmeier

Warum Bewegung so wichtig ist, wird bei genauerer Betrachtung schnell klar. Das Gehirn wird besser durchblutet, wodurch eine bessere Gedächtnisleistung entsteht. Infarkten wird vorgebeugt, der Herzmuskel wird stärker und der Blutdruck sinkt. Naheliegend, und im Hinblick auf den Sommer für viele wichtig, sind auch die schwindenden Fettpolster, da bei regelmäßiger Bewegung der Energiebedarf des Körpers steigt und auf freie Fettsäuren zugegriffen wird. Das Leistungsniveau der Lunge wird ebenfalls stark erhöht. Es heißt, dass trainierte Menschen fünfmal so viel Luft einatmen können wie Untrainierte. Für ein gesundes Leben ist Bewegung unabkömmlich. Allgemein betrachtet steigert sie auch das Wohlbefinden, denn wer sich fit fühlt, fühlt sich wohl. Das Alter spielt dabei kaum eine Rolle, nur dass es wichtig ist, so früh wie möglich zu beginnen, um auch im hohen Alter fit zu sein. Es reichen schon zwei- bis dreimal ca. 30 bis 60 Minuten pro Woche, um gesünder zu leben. Weniger

bewusst ist den meisten Menschen, dass Bewegung auch die Knochendichte steigert. Die Zellen, die die Knochensubstanz bilden, vermehren sich und senken das Bruchrisiko, stehen Osteoporose im Weg und fördern die Elastizität der Sehnen. Viele Vorteile, kaum Nachteile – Bewegung ist einfach besser, auch wenn es erstmal anstrengend klingt im ach so grauen Winter-Dasein. Die Abwechslung, die bei Pfitzenmeier geboten wird, motiviert.



Bewegung steigert das Wohlbefinden, denn wer sich fit fühlt, fühlt sich wohl. ©Pfitzenmeier

Einfach besser mit Pfitzenmeier: Abwechslung bei Wellness und Fitness

Da wären die großen Trainingsflächen mit modernen Geräten und das vielfältige Kursangebot. Über 1300 Kurse und Workouts bietet die Nummer eins in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit Woche für Woche in den Premium Clubs und Ressort der Region an. Ob Zumba oder Yoga, Bodega Moves oder TRX – hier findet jeder genau das Richtige. Auch Training im Wasser ist möglich dank der großen Schwimmhallen, den Aqua Domes an manchen Standorten. Das Motto: Besser trainieren – und das fast jederzeit.

Doch nicht nur das Training ist wichtig, auch wenn es für Bewegung steht. Entspannung ist ebenso eine Säule im ganzheitlichen Konzept von Pfitzenmeier. Wellnessbecken mit Massagedüsen, Ruheräume oder die verschiedenen Saunen und Dampfbäder mit unterschiedlichen Duftessenzen laden die Energie auf.

So lässt es sich bei Pfitzenmeier einfach besser entspannen. Frisch ausgeruht und topfit kann der Energievampir "Winter" einem nicht mehr so viel anhaben. Mit Pfitzenmeier geht es einfach besser durch die dunkle Jahreszeit.



einfach besser

FÜR DEINE GESUNDHEIT

Training ist gut. Klar! Aber wie sehr uns regelmäßiges Kraft-Ausdauer-Training stärkt, das wissen nur die Wenigsten. Es verbessert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem senkt den Blutdruck, steigert das Atemvolumen und noch vieles mehr. Dafür reichen schon zwei- bis dreimal ca. 30 bis 60 Minuten pro Woche um gesünder zu Leben und das Wohlbefinden bereits nach kurzer Zeit zu steigern.

MUSKELN

Regelmäßiges Training bedeutet mehr Muskelkraft und effektivere Muskelarbeit. Die Muskeln werden belastbarer und unser Energiebedarf steigt.



GEHIRN

Auch unser Gehirn wird in verschiedenen Regionen besser durchblutet. Die Zahl junger Nervenzellen im Hippocampus nimmt zu. Die Folge: Eine verbesserte Gedächtnisleistung.



BLUTFETT

Die Blutfettwerte verschieben sich zugunsten des "guten" HDL-Cholesterins. Heißt: Arterienverkalkung und einem möglichen Infarkt wird vorgebeugt.



HERZ

Der Herzmuskel wird stärker und das Volumen vergrößert sich. Heißt: Ein trainiertes Herz fördert pro Schlag mehr Blut als das Herz eines Untrainierten.



FETTGEWEBE

Weniger Fettpolster! Durch den erhöhten Energiebedarf nimmt sich der Körper freie Fettsäuren – wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als benötigt.



LUNGE

Fünf! Trainierte Menschen können fünfmal so viel Luft einatmen als Untrainierte. Sie atmen weniger häufig, aber in tieferen Zügen.



BLUTDRUCK

Der Blutdruck sinkt, da sich unter anderem die Blutgefäße erweitern. Davon profitieren vor allem Menschen mit erhöhtem Blutdruck.



KNOCHEN

Die Zellen, die die Knochensubstanz bilden, vermehren sich. Heißt: Weniger Bruch-Risiko, elastische Sehnen und keine Osteoporose.



BLUT

Bessere Blutproduktion bedeutet mehr rote Blutkörperchen, die Sauerstoff zu Muskeln und Organen transportieren. Der Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe wird gefördert.



Weiter mit SCHWUNG

IN SCHWUNG geht in 2024 weiter. Wir bieten Bewegung, Information und Beratung über Ernährung und Alltagsfragen im Alter an. Das Ganze steht unter dem Motto „Gesünder älter werden.“ Auf der gegenüber liegenden Seite 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, Bewegung

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 125,- Euro)

- Treppenhausreinigung
- Glasreinigung innen und außen
- Büroreinigung
- Gartenpflege
- Hofreinigung
- Hausmeisterservice
- Hausverwaltung
- Haushaltsauflösung
- Entrümpelung
- Umzüge
- Schneedienst



Wir suchen Verstärkung
für Privat-Haushalt-Putzen
auf 520,- Euro-Basis!



wipperundpartner.de

Ich freue mich auf Ihren Anruf:

0721-530 712 77

Ihr Ansprechpartner:
Sylvia Friemelt

in sein/ihr Leben zu bringen. IN SCHWUNG wurde vom Sportkreis Karlsruhe initiiert, ständige Partner sind die Stadt Karlsruhe, die Liga der Freien Wohlfahrtspflege, das Geriatrie Zentrum Karlsruhe und die AOK Mittlerer Oberrhein.

Wer sich näher informieren möchte kann das gerne tun beim Sportkreis Karlsruhe: Tel. 0721/35 04 085 oder per e-mail: in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de oder unter www.sportkreis-karlsruhe.de.

Christa Caspari, Vorstand Sportkreis Karlsruhe und Projektleiterin von IN SCHWUNG

Bienen & Co

Das Jahresprogramm 2024 des Naturschutzzentrums Karlsruhe-Rappenwört

Mit einer Vielzahl von Veranstaltungen und Aktionen lädt das Naturschutzzentrum auch in diesem Jahr wieder Naturbegeisterte jeden Alters dazu ein, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu entdecken und zu schützen. Das Jahresprogramm umfasst zahlreiche Führungen, Seminare und Vorträge aber auch Bastel-, Werk-, Spiel- und andere Kreativangebote sowie vier Sonderausstellungen.

Ein Höhepunkt wird die ab Mai präsentierte Ausstellung „Bienen & Co“ sein. Diese setzt unsere gefährdeten Insektenarten spielerisch in Szene und gibt viele Tipps zum Artenschutz. In der Mitmach-Ausstellung lernen Kinder und Erwachsene das komplexe und faszinierende Leben unserer heimischen Insektenwelt kennen. Ein weiterer Programmschwerpunkt ist die Vermittlung von Artenkenntnissen. Bei verschiedenen Führungen und Seminaren lernt

In Schwung

Freunde treffen • Fit bleiben • Spaß haben



Programm Daxlanden & Grünwinkel 24

Fit und Vital im Alter

Gymnastik für Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer- u. Kraft (auch für Diabetiker Typ II geeig.), Do 10:45 - 11:45 Uhr, MTV, Gemeindezentrum der Philipuskirche, Am Anger 6b, UG, Zugang aus dem EG mit Fahrstuhl möglich

Gymnastik für Senioren

Di 10 - 11 Uhr Ev. Hoffnungsgemeinde, Gemeindezentrum der Philipuskirche, Am Anger 6b, UG

Sanftes Dao Qi Gong & Tai Chi Chuan (10-Wochen-Kurs)

ab 27.3.2024, Mi 9 - 10 Uhr (Anfänger) u. 10.30 - 11.30 Uhr (Fortgeschrittene), Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c, Infos Tel. 0160-5578287 Frau Geiger, Master Chin. Dietetic

Beweglich bleiben

Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung Mo 14.30 - 15.15 Uhr, TSV Grünwinkel Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Gymnastik für Senioren Sie + Er

Do 16 - 17 Uhr, TSV Daxlanden Grundschule Daxlanden, Turnhalle, Turnerstraße

Gymnastik ab 50+

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

Gymnastik für Seniorinnen

Mo 14 bis 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, Treff: Heidenstückerweg 14 / Ecke Rennbergstr., 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

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

Vorträge

„Wohnen für Hilfe“

Dienstag, 16. Juli 24, 17 Uhr, Bürgerzent. Daxlanden, Waidweg 1b-c, Frau Sommer, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

„Osteoporose“

Mittwoch, 11. Sept. 24, 17.30 Uhr, Bürgerzent. Daxlanden, Waidweg 1b-c, Herr Dr. med. Gerhardus, Geriatriisches Zentrum KA

„Fit im Alter – gesund essen, besser leben“

Dienstag 19. Nov. 24, 17 Uhr, Bürgerzent. Daxlanden, Waidweg 1b-c, Daxlanden, Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatriisches Zentrum KA

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 den Schulferien gibts es viele kurzweilige und anregende Aktionstage für Kinder aller Altersgruppen. ©Nazka

man unsere heimischen Libellen, Heuschrecken, Schmetterlinge, Käfer, Vögel, Amphibien, Pflanzen und Pilze kennen und sicher zu bestimmen. Die an heißen Sommersonntagen überaus beliebten und erfrischenden Wasserspiele sind auch 2024 wieder im Angebot. Und in den Schulferien gibts es viele kurzweilige und anregende Aktionstage für Kinder aller Altersgruppen. Das Jahresprogramm liegt in den Rathäusern – im Stadtbereich Karlsruhe auch in den Ortsverwaltungen, Bibliotheken und Stadtinformationen – aus und kann kostenlos mitgenommen werden.

Weitere Informationen zum Jahresprogramm gibt es auf der Website des Naturschutzzentrums Karlsruhe-Rappenwört unter www.nazka.de. Für alle Veranstaltungen ist eine (frühzeitige) Anmeldung erforderlich. Buchungsanfragen sind ab sofort telefonisch oder per E-Mail möglich.

Babix-Inhalat bewährt und gut!

MICKAN Arzneimittel GmbH

Babix®-Inhalat N ist ein pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten oder 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.

Babix®-Inhalat N
für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

MICKAN

Mit den Modern Voices durch den Advent



Wie viel schöner ist die Adventszeit mit weihnachtlichem Gesang und Musik! Daher war es uns Modern Voices eine Freude, am zweiten Adventssonntag, dem 10. Dezember 2023, eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit dem „dienst-älteren“ gemischten Chor unseres Vereins im Senioren- und Bürgerzentrum Daxlanden mitzugestalten. Beide Chöre des Liederkranzes 1847 Karlsruhe-Daxlanden e.V. präsentierten sich bei Kaffee, Glühwein und den mitgebrachten Plätzchen und Kuchen mit internationalen, konventionellen und modernen Songs, wie

beispielsweise „Zu Betlehem geboren“ und „Make Me A Channel Of Your Peace“. Dabei war es bemerkenswert, dass der traditionsbewusste gemischte Chor unter der Leitung seines Dirigenten Wolfgang Thiedemann zum Beispiel mit dem auf Deutsch gesungenen rockigen Song



lukas-Apotheke



*Sie pflegen Angehörige und benötigen Hilfsmittel?
Sprechen Sie uns gerne an!*

...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



Hörzentrum Rheinstetten Ihr Meisterbetrieb!

Wir sind für Sie da:

Montag - Freitag 9:00 bis 13:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

Hauptstraße 21 - 76287 Rheinstetten

Telefon: 0721/96 49 34 65

www.hoerzentrum-rheinstetten.de

info@hoerzentrum-rheinstetten.de

Kundenparkplätze direkt vor Ort

- Hörgeräte
- Gehörschutz
- Hausbesuche
- unabhängige Beratung
- Partner aller Krankenkassen



Benno Wagner und Dominik Seelig

„Rockin´ Around The Christmastree“ aufwartete und wir Modern Voices mit unserer Chorleiterin Petra Föhr-Floreani das traditionelle „Maria durch ein Dornwald ging“ darboten. Für eine Überraschung sorgte der gemischte Chor, als einige seiner Mitglieder selbst die Gitarren- und Blockflötenbegleitung übernahmen. Zwischendurch lockerten instrumentale Beiträge, wie zum Beispiel ein Querflötensolo, und zum Teil selbstgeschriebene Gedichte und Geschichten die Stimmung auf. Abgerundet wurde dieser vorweihnachtliche Sonntagnachmittag durch das gemeinsame Singen altbekannter, traditioneller Weihnachtslieder.



© Modern Voices

Film-Musik Chorkonzert am 23. März 2024

Modern Voices & Gäste

Musikalische Leitung
Petra Föhr-Floreani

Beginn 18:00 Uhr
Einlass 17:30 Uhr

Stephansaal · Ständehausstr. 4
76133 Karlsruhe

Eintritt 15€ zzgl. VVK-Gebühr

Karten über modernvoices-karlsruhe.de und bei eventim.de

Unser Repertoire konnten wir Modern Voices anlässlich der Weihnachtsfeier des Sozialverbandes VdK, Ortsverband Forchheim, am 17. Dezember 2023 erneut präsentieren, der uns schon seit einigen Jahren regelmäßig zur musikalischen Bereicherung seiner Feiern einlädt. Aber auch neu eingeübte Lieder wie „Freu dich, Erd- und Sternenzelt“ trugen wir dort vor. Wie spontan unsere Chorleiterin Petra Föhr-Floreani sein kann, konnten wir nicht zum ersten Mal erleben, als wir kurz vor der gelungenen Aufführung „Wir sagen euch an den lieben Advent“ mit Solostimmen neu einstudierten. Dass dieses erfolgreiche Arbeitskonzept immer wieder zündet, lässt sich an der im Anschluss prompt erfolgten Einladung zur nächsten Weihnachtsfeier 2024 des Vereins VdK ersehen. Mit Vorfreude fiebern wir Modern Voices unserem

großen Konzert zum Thema Filmmusik am 23. März 2024 im Stephansaal entgegen. Wir freuen uns, Sie bei dieser Gelegenheit als unsere Gäste begrüßen zu dürfen.

Antje Henninger,
Modern Voices



Sophienstraße 11 • 76133 Karlsruhe
Telefon: 0721/2 12 51
Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
Inhaber: Stefanie Harrer

Großauswahl an Bequemenschuhe für Damen und Herren,
solidus HARTZIES Dr. **Conti** **berkemann**
Fußschutzartikel, Schuhpflege

Einlagen nach Maß für Alltag, Sport und Sicherheitsschuhe, Maßschuhe, Schuzurichtung Diabetiker-Fußversorgung

Exklusiv: sensomotorische Einlagen 
Aktivschuhe **Joya** **Xsensible** 
Flip-Flop n. Maß

Laufbandanalyse, Pedographie Sportversorgung
Kompressionsstrümpfe, Bandagen 




www.harrer-ka.de
Parkplätze im Hof



RADBALL

ANFÄNGERTRAINING
FÜR KINDER

MITTWOCH 18 – 19 UHR
SPORTHALLE ANNE FRANK SCHULE



NOCH NIE GEHÖRT?
SCHAUT ES EUCH AN!



SCAN ME

ANMELDUNG:
RADBALLNACHWUCHS-RMSC@GMX.DE



SCAN ME



WWW.RMSC-KARLSRUHE.DE



Das Kulturnetzwerk Mühlburg lädt ein zu einem besonderen Konzertabend:

„SOUL meets POP“

kultus
Netzwerk
Mühlburg e.V.

mit dem Duo Acoustic Soul

Rüdiger Wolf, Piano & Gesang und Jessica Houston, Gesang

Rüdiger Wolf und Jessica Houston – die beiden professionellen Musiker ergänzen sich auf eine einzigartige Weise. Rüdiger Wolf ist Pianist & Sänger mit Leib und Seele. Mit seinem gefühlvollen und dynamischen Klavierspiel gibt er bekannten Soul-Klassikern und aktuellen Pop-Songs eine eigene charmante Note. Die Sängerin Jessica Houston verzaubert ihr Publikum mit ihrer samtig souligen Stimme und ihrer tiefgründigen Art Songs zu interpretieren immer wieder aufs Neue. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend, mit zwei exzellenten Musikern deren Musik das Herz berührt.

Rüdiger Wolf studierte an der Frankfurter Musikwerkstatt Jazzpiano und Gesang. Er ist Gründer der Band „Acoustic Soul“. Mit seiner Band, ob in großer oder kleiner Besetzung, ist er auf vielen Bühnen im In- und Ausland unterwegs.



**Die aktive Hausverwaltung für
Karlsruhe und Pforzheim, die
Ihnen Zeit und Nerven spart!**

Profitieren auch Sie vom innovativen
VOCON-Prinzip und vereinbaren noch heute
Ihr kostenloses Beratungsgespräch.

 www.vocon-immobilien.de

 info@vocon-immobilien.de

 07240 – 615 37 04


VOCON
IMMOBILIENVERWALTUNG

Daniel Vogel

Acoustic Soul gastierte u. a. beim ZDF. SWR3 New Pop Festival, ZDF – Sportler des Jahres. Festspielhaus/ Kurhaus Baden-Baden, ZKM, Das Fest, G7 Gipfel Gerodauer Mühle, sowie bei großen Firmenevents u. a. von Porsche, BMW, Audi, Bayer AG, Siemens AG, EnBW.

Die beiden Musiker präsentieren einen Mix bekannter Soul-Klassiker und Pop-Songs u. a. von Elton John, Oleta Adams, Whitney Houston, Adele, Mariah Carey.

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



© Kulturnetzwerk Mühlburg e. V.

**Das Konzert findet statt am:
Sonntag, den 14. April 2024 um
19 Uhr im Bürgerzentrum Mühl-
burg, Weinbrennerstr. 79a.
Eintritt: 15 EURO**



2X für Dich in
KARLSRUHE

- Neureuter Straße 61 (B 36)
- Pulverhausstraße 36 (Bulach)

Wir helfen Dir bei

- Ergonomieberatung
- Ersatzteile & Zubehör
- Versicherung- und Garantieservice
- Leasing und Finanzierung
- Geprüfte Werkstatt- und Service-Qualität
- Beratung & Verkauf

**Große Markenvielfalt an
Bikes und E-Bikes**



Neues Konzept

**Alles Rund um
Dein Bike**

Mit diesen
GUTSCHEINEN
extra Rabatte
sichern!

100 €



Beim Kauf eines
E-Bikes

Ein Gutschein pro Person und Einkauf.
Gültig bis 30.03.2024

50 €



Beim Kauf eines
Fahrrades

Ein Gutschein pro Person und Einkauf.
Gültig bis 30.03.2024

Dein **LIEBLINGSBIKE** findest du bei uns
oder in unserem **ONLINE SHOP**

WWW.EICKER-BIKES.COM

Musikalische Früherziehung beim Musikverein 1986 Karlsruhe Daxlanden e.V.

Im Jahr 2023 hat sich die Vorstand-
schaft des MVD zum Ziel gesetzt, das
musikalische Angebot des Vereins um



die musikalische Früherziehung zu erweitern. Der Hintergedanke hierbei war, die Jüngsten unter uns bereits im Kleinkindalter an die Musik und das Vereinsleben heranzuführen. Möglich macht das nun eine neugeschaffene Projektgruppe.

Seit Januar 2024 werden 4 unserer Vereinsmitglieder durch eine erfahrene Musikpädagogin ausgebildet, um Kindern im Alter ab 3 Jahren im Zuge der musikalischen Früherziehung die Welt der Musik spielerisch näher zu bringen. Hierzu startete am 23.01.2024 eine Projektgruppe mit insgesamt 10 Kindern. Im wöchentlich stattfindenden Kurs wird die gelernte Theorie durch unser Projektteam in die Praxis umgesetzt und gemeinsam gesungen, getanzt und sich bewegt sowie ein elementares Instrumentalspiel beigebracht. Ab September 2024 sollen für das kommende Schuljahr 2024/25 weitere Kurse angeboten werden. Entsprechende Informationen finden Sie bald auf unserer Homepage www.musikverein-daxlanden.de.

Das Projekt wird durch Fördergelder des Amateurmusikerfonds des Bundesmusikverbands in Höhe von rund 9.500€ unterstützt. Ziel ist der nachhaltige Ausbau des Angebots des Musik-

verein Daxlanden um die musikalische Früherziehung. Darüber hinaus bietet der Musikverein Daxlanden auch Blockflöten- und Instrumentalunterricht für Kinder ab 5 bzw. ab 8 Jahren an. Auch interessierte Nicht-Mitglieder dürfen gerne in unserem Jugendblasorchester schnuppern und mitspielen. Orchestererfahrungen sind dafür keine notwendig. Nähere Informationen und die Kontaktdaten unserer Jugendleitung finden Sie auf unserer Homepage www.musikverein-daxlanden.de.

Unsere Kompetenzbereiche im Sanitätshaus Langmann

Langmann
Das Sanitätshaus



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



Ihr Partner für Gesundheit & Mobilität

Wir helfen Menschen, in den eigenen vier Wänden und im Freien selbstständig sowie mobil zu bleiben.



Karlsruhe-Mühlburg • Rheinstr. 25 • 76185 Karlsruhe
Tel. 0721 2018024-0 • info@langmann.de • www.langmann.de

Notfallpass im Handy erleichtert die Rettung

ADAC: Notfall kann jeden treffen, deshalb jetzt Notfallpass anlegen/ Zeitgewinn durch digitalen Fortschritt



Der ADAC Notfallpass im Handy erleichtert die Rettung. ©ADAC

In einem medizinischen Notfall zählt jede Sekunde. Hier setzt die Digitalisierung im Rettungswesen an. Zum „Europäischen Tag des Notrufs 112“ am Sonntag, 11. Februar 2024, weist der ADAC darauf hin, dass im Ernstfall die Bereitstellung wichtiger Notfalldaten im Mobiltelefon die Rettungsmaßnahmen erheblich erleichtert. Der neue digitale ADAC Notfallpass für das Smartphone wurde mit Notärzten und Notfallsanitätern der gemeinnützigen ADAC Luftrettung entwickelt und ist bereits in einen Großteil der Rettungskette integriert. Im Ernstfall kann der QR-Code auf dem Notfallpass von Rettungskräften gescannt und die Notfalldaten so direkt übertragen oder beispielsweise an die weiterbehandelnde Klinik übermittelt werden. Der Ausbau digitaler Erfassungssysteme schreitet voran, so dass perspektivisch eine flächendeckende Möglichkeit zur Erfassung des Notfallpasses besteht. Mit schnell verfügbaren Notfalldaten kann die Situation an Ort und Stelle besser eingeschätzt und so noch gezielter geholfen werden.

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

Physiotherapie Albgrünwinkel

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



**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

Viele Notfallpatienten sind unter Umständen nicht mehr in der Lage, sich verständlich auszudrücken. Sprach- und Orientierungsprobleme verhindern dann eine hinreichende Kommunikation mit den Rettungskräften. Hier können Informationen zu Vorerkrankungen, Medikamenten oder einer möglichen Schwangerschaft für eine akute Behandlung entscheidend sein. Diese Daten liefert der ADAC Notfallpass und ermöglicht so eine gezielte Anamnese sowie entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen. In den allermeisten Notfällen sind akut Erkrankte oder Verunglückte in der Lage, ihr Mobiltelefon zu entsperren. Die Rettungskräfte können also auch bei schwerwiegenden Fällen wie zum Beispiel Schädel-Hirn-Trauma oder Schlaganfall den QR-Code im Notfallpass scannen und die Notfalldaten erfassen. Bei Bewusstlosigkeit kann das Smartphone nicht entsperrt werden. Hier sind unmittelbar lebenserhaltende Maßnahmen erforderlich.



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

In der Startphase kann der ADAC Notfallpass, den der Mobilitätsclub technisch mit dem Software-Partner medDV entwickelt hat, von allen volljährigen Mitgliedern angelegt werden. Voraussichtlich ab der zweiten Jahreshälfte 2024 steht er allen Menschen in Deutschland kostenlos zur Verfügung. So wird er angelegt: Zuerst registriert man sich unter www.adac.de/meinadac und führt zum besonderen Schutz der persönlichen Daten Verifizierung und eine Zweifaktorauthentifizierung durch. Unter „Meine persönlichen Daten“ werden die relevanten Notfalldaten eingegeben und gespeichert. Abschließend wird der ADAC Notfallpass zur Wallet (digitaler Geldbeutel) im Smartphone hinzugefügt.

Weitere Informationen unter www.adac.de



©Pexels

Hat meine Katze Schmerzen? Beobachten und Symptome erkennen

Die Vorfahren unserer heutigen Hauskatze waren in der freien Wildbahn gut beraten, keine Schwächen zu zeigen. Das hat sich in gewissem Maße bis heute erhalten. Für Tierhalter bedeutet das allerdings, dass sie ihre Katze genau beobachten müssen, um Schmerzen oder sonstiges Unwohlsein zu erkennen. Grundsätzlich gibt es viele verschiedene Gründe, warum ein Tier Schmerzen haben kann, und viele verschiedene Arten, wie sich dieser Schmerz

Ihr Spezialist für Tierversicherungen beim Marktführer



Beratung vor Ort oder online

Seit 40 Jahren Tier-Krankenversicherung

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

Besuchen Sie unsere Homepage!



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

Welzener
VERSICHERUNGEN Mensch. Tier. Wir.

C-U
Check - Up
für Versicherungen und Kapitalanlagen
Rainer H. Munk





Für Ihren Besuch erhalten Sie ein nützliches Präsent!

Senioren Fußpflege

wippenundpartner.de

Herrmann-Leichtlin-Straße 9
76185 Karlsruhe

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

0721-50 32 06

Der Johanniter-Hausnotruf

05.02. bis 17.03.2024:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*

Rückhalt für zuhause und unterwegs.



Jetzt bestellen!

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

* Gültig vom 05.02. bis 17.03.2024.
Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte:
hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER

bemerkbar macht und das Verhalten beeinflusst. Dr. Petra Sindern, Vizepräsidentin des Bundesverbandes praktizierender Tierärzte, fasst die häufigsten Ursachen zusammen: „Die wichtigsten Schmerzprobleme bei der Katze sehen Tierärzte im Maulbereich bei Zahn- und Zahnfleischproblemen, bei Gliedmaßen- und Gelenkschmerzen und bei Bauchschmerzen.“

Zahn- und Zahnfleischprobleme bei der Katze

Haben Katzen keinen Appetit, ist das immer ein wichtiger Indikator für Unwohlsein. Aber: „Selbst hochgradige Schmerzen im Maul halten eine Katze nicht immer komplett vom Fressen ab. Häufig nimmt sie mehrere Anläufe, um Futter aufzunehmen und frisst trotz starker Schmerzen“, erklärt Dr. Sindern. Das zeigt sich mitunter auch durch übermäßiges Schlucken und Schwierigkeiten beim Kauen.

Routinemäßig werden die Zähne einmal im Jahr bei der Vorsorgeuntersuchung zum jährlichen Impfgespräch überprüft. Bei bestimmten Symptomen sollten Halter aber schneller handeln. „Riecht die Katze schon faulig aus dem Maul, hat sie bräunliche Beläge auf den Zähnen oder stark gerötetes Zahnfleisch, dann sollte baldmöglichst eine Zahnsanierung erfolgen“, sagt die Tierärztin. „Liegt eine sogenannte FORL-Erkrankung vor, die schmerzhafte Löcher in den Zähnen erzeugt, muss engmaschig kontrolliert werden und eine dauerhafte Schmerztherapie erfolgen.“

Symptome chronischer Gliederschmerzen

„Wenn sie chronische Schmerzen haben bewegen sich Katzen weniger, klettern und springen ungern und lassen sich nicht mehr so gern anfassen und kraulen“, fasst Dr. Sindern zusammen. Das betrifft gerade ältere Tiere, vor allem wenn sich Arthrosen gebildet haben. Da Katzen dadurch auch unbeweglicher werden, neigt das Fell an schwer oder nicht mehr zu erreichenden Körperstellen dazu zu verfilzen.

Besonders wenn eine eigentlich verschmuste Katze plötzlich den Körperkontakt meidet, ist das ein wichtiges Signal. „Eine Schmerztherapie wirkt meist sehr schnell und nachhaltig, ist aber bei chronischen Schmerzen auch lebenslang notwendig. Da Schmerzmittel Nebenwirkungen haben können, sollte regelmäßig das Blut untersucht werden“, rät die Expertin.

Bei Bauchschmerzen schnell handeln

Bei Bauchschmerzen zeigen Katzen häufig eine gebeugte Körperhaltung und ziehen den Bauch ein. Auch auf Berührungen reagieren sie möglicherweise empfindlich. Mitunter sind sogar Geräusche wie Miauen, Knurren oder Fauchen beim Fressen oder Stuhlgang zu hören. „Die Ursachen können vielfältig sein: Vom akuten Durchfall mit Darmentzündung über eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung bis zur verstopften Harnröhre oder gar einer Tumorerkrankung ist alles denkbar“, erklärt Dr. Sindern und warnt: „Sitzt oder liegt eine Katze also teilnahmslos mit aufgezo-genem Bauch oder erbricht sie wiederholt, sollte unbedingt am selben Tag noch eine Tierarztpraxis aufgesucht werden, auch am Wochenende!“

Im Zweifel zum Tierarzt

Gerade weil Katzen so geübt darin sind, Schmerzen und Unwohlsein zu verstecken, kann es einige Zeit dauern, bis sie auffallen. Wer entsprechende Anzeichen bemerkt, sollte diese beobachten und im Zweifel tierärztlich abklären lassen. IVH



rolladen
strecker

- Reparaturen
- Rollläden
- Jalousien
- Plisse
- Markisen
- Smart Home

Rolladen Strecker GmbH

Tel.: 0721 23179 • Fax: 0721 21377

info@rolladen-strecker.de

www.rolladen-strecker.de



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





Von gemütlich bis sportlich: Radfahren im Schwarzwald

Gemütliche Radtouren mit der Familie oder ambitionierte Gipfeltouren mit dem Mountainbike? Strecke machen oder auf Zeit fahren mit der Rennradgruppe? In der Ferienregion Schwarzwald ist das alles problemlos möglich: Hier ist das Fahrrad ideales Fortbewegungsmittel und Sportgerät zugleich – und lockt auch die Profis zu zahlreichen Wettkämpfen. Alle Informationen zu den verschiedenen Touren finden Sie unter www.rad-schwarzwald.info.

Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee-Radweg
© Alex Kijak

Deutsche Straßenradmeisterschaft erneut in Bad Dürkheim und Donaueschingen

Zum zweiten Mal in Folge richten Bad Dürkheim und Donaueschingen die Deutschen Straßenradmeisterschaften aus: Die hügeligen Hochflächen der Baar am Ostrand der Ferienregion bieten vom 21. bis 23. Juni 2024 wieder zahlreiche Herausforderungen für die schnellsten Radfahrerinnen und Radfahrer Deutschlands: An den Start gehen die Elite der Radlerinnen und Radler sowie neben der U23 erstmals auch die Nachwuchsklassen der U15 bis U19.

Von Donaueschingen führt ein zuschauerfreundlicher, mit zahlreichen Steigungen gespickter Kurs nach Bad Dürkheim, den die Athletinnen und Athleten bei ihren Rennen mehrmals zu meistern haben. Im Vergleich zum Vorjahr werden es etwas weniger Höhenmeter sein, so dass die Strecke den Sprintern entgegenkommen dürfte. Am 21. Juni gilt es, beim Einzelzeitfahren gute Roller- und Sprintqualitäten unter Beweis zu stellen. Am 22. Juni wird die Deutsche Meisterin gekürt, am 23. Juni folgen die Männer; an beiden Tagen starten auch die Nachwuchsklassen. www.rad-dm-2024.de

Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee-Radweg erneut ADFC-Qualitätsroute

Welch ein Startpunkt, Welch ein Ziel auf dem wieder mit drei Sternen als ADFC-Qualitätsroute ausgezeichneten Radweg quer durchs Ländle: Vom malerischen Heidelberg bis an den nicht weniger schönen Bodensee führt diese Tour einmal ganz durch Baden-Württemberg, 300 Kilometer von Nord nach Süd. Sie ist ebenso abwechslungs- wie steigungsreich, beginnt mit den tausend Hügeln des Kraichgaus, geht durch Täler und über Höhen des Schwarzwalds, bevor die Mühen ab Donaueschingen mit herrlichen Abfahrten belohnt werden.

Mache eine Probefahrt und finde dein perfektes E-Bike



Seit über 130 Jahren stellt Gazelle in den Niederlanden die komfortabelsten Fahrräder für die verschiedensten Ansprüche her.

Gazelle E-Bike Testcenter Karlsruhe

Durmersheimer Straße 149, 76189 Karlsruhe | Telefon 0721 16176564



Probefahrt gefällig?

Im Gazelle E-Bike Testcenter in Karlsruhe kannst du über 130 E-Bike Modelle kostenlos Probefahren.



KONINKLIJKE
Gazelle



Auf der Strecke dieses ruhigen und überwiegend ländlichen Radwegs liegen die Kurpfälzer Spargellandschaft um Reilingen und St. Leon-Rot, die Goldstadt Pforzheim, der Hesse-Geburtsort Calw, Baden-Württembergs älteste Stadt Rottweil, die Donauquelle in Donaueschingen sowie die Burgruine Hohentwiel bei Singen, Deutschlands größte Festungsanlage. Wer es bis dorthin geschafft hat, ist dem Ziel ganz nahe und kann die milde Luft des Bodensees schon fast riechen.

www.hsb-radweg.de

Südschwarzwald-Radweg mit Gepäcktransport

Nur ein paar sanfte Anstiege erwarten Radler auf dem Südschwarzwald-Radweg rund um den Naturpark Südschwarzwald. Meist geht es auf dem 240 Kilometer weiten Rundradweg bergab: Ab Hinterzarten rollen die Räder durch das Gutachtal nach Lenzkirch. Von dort führt der „Bähnleradweg“ über eine ehemalige Schienentrasse nach Bonndorf oberhalb der Wutachschlucht und später durchs Wutachtal hinunter zum Hochrhein bei Waldshut. Am Südrand des Schwarzwaldes rollen die Räder auf dem Rheinradweg Richtung Basel. Von Rheinfelden geht

dieses beschriebene Tourenangebot nordwärts nach Müllheim und durchs Markgräflerland wieder zum Ausgangspunkt.

Pauschalangebote mit sechs Übernachtungen und Gepäcktransfer gibt es von April bis Oktober bei „Original Landreisen“ ab 720 Euro pro Person unter www.suedschwarzwald-radweg.de



Wir pflegen Erinnerungen.

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

Sprechen Sie mit uns – wir beraten Sie gerne.

HARALD JUNGNITSCH
Ihr Blumenfachgeschäft am Daxlander Friedhof

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

DAUERGRABPFLEGE
Alles in guten Händen

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

**Anzeigenschluss
für die nächste
Ausgabe ist der
05.04.2024**



Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe
Das Institut Ihres Vertrauens

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

© Stadt Karlsruhe | Harout Steinhilber

Karlsruhe

Möhren und Karotten - die beliebten Rüben

Sie sind kalorienarm, gesund und bringen Farbe in den Winter: In leuchtendem Orange sind Möhren zwar am bekanntesten, doch ist das bei weitem nicht die einzig mögliche Farbvariante! Die knackige Wurzel gibt es nämlich auch in Gelb und Weiß bis hin zu Rot und Violett. Und nicht nur farblich können Verbraucher auf ein sehr vielseitiges Karotten-Repertoire aus heimischem Anbau zurückgreifen. Auch in puncto Form kann das leckere Wurzelgemüse grundverschieden aussehen. Die kurzen, runden Wurzeln nennt man meist Karotten, während die länglichen, spitz zulaufenden als Möhren bezeichnet werden. Es ist also reine Formsache, ob wir es mit einer Möhre oder einer Karotte zu tun haben, denn botanisch gesehen, gibt es keinen Unterschied zwischen den beiden. Selbst geschmacklich ist Möhre nicht immer gleich Möhre: Orangefarbene Möhren schmecken leicht süßlich. Weiße Karotten sind besonders mild im Geschmack. Die gelben Karotten sind weniger süß, und die violetten besonders knackig und aromatisch.

Karotten und Möhren aus deutschem Anbau

Sie wachsen nicht nur in ganz Deutschland, aufgrund ihrer unkomplizierten Lagerfähigkeit haben sie noch dazu quasi das gesamte Jahr über Saison. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlich zarten Bundmöhren. Frisch geerntet kommen sie meist mit Blattwerk in den Handel. Ab Sommer sind dann die „Waschmöhren“ erhältlich. Diese werden für den Verkauf gewaschen und das Blattgrün entfernt. So sind sie dann bestens lagerfähig. Lagermöhren werden dagegen vor dem ersten Frost geerntet und mit der anhaftenden Erde in Holzkisten in meist gekühlten Lagerräumen aufbewahrt. Erst vor dem Verkauf werden sie gewaschen. Und nachhaltig sind sie auch



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



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

noch, denn sie brauchen keine langen Transportwege.

Die Wurzel des guten Geschmacks

Von Karotte über Möhre, Mohrrübe, Gelbe Rübe oder Rübli bis hin zu Wurzel – das traditionsreiche Gemüse ist unter vielen Namen bekannt. Bereits im Mittelalter waren die Vorzüge der ebenso wie Fenchel und Petersilie zur Familie der Doldenblütler gehörenden Karotte bestens bekannt.

Die ersten wilden Exemplare, welche übrigens violett und weiß waren, sollen in Nordafrika, Vorderasien und Südeuropa gewachsen sein. Im 18. Jh. waren es dann die Niederländer, welche erstmalig die orangefarbene Rübe aus Kreuzungen von Wildrüben züchteten. Ab diesem Zeitpunkt breitete sich die Beliebtheit der gesunden Wurzel blitzartig auf der ganzen Welt aus. Denn dass sie voller wertvoller Nährstoffe steckt, darüber war man sich schon früh einig. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auch heutzutage auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt. Gleich hinter den Tomaten!“



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**

Gesund für die Augen?



Karotten sollen gut für die Augen sein. Aber stimmt dieser Mythos wirklich? Möhren stecken voller Beta-Carotin. Dieser Vitalstoff verleiht ihnen zum einen ihre orangene Farbe und ist zum anderen die Vorstufe des lebenswichtigen Vitamin A. Und das ist in der Tat gut für unser Auge. Aber auch sonst stecken in der Wurzel so einige nützliche Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Körper und unser Immunsystem stärken. So enthalten Möhren z. B. diverse Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B1, B2 und B6, und die Vitamine C und E sowie die Vitalstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Lagerung und Zubereitung

Bei richtiger Lagerung hält sich das Wurzelgemüse ein bis zwei Wochen. Hierzu sollten sie aus ihrer Plastikverpackung und vom Blattgrün befreit werden. Anschließend in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Zum Einfrieren die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschlossen in die Tiefkühlung legen. Sowohl roh, als auch gekocht, gebacken, gebraten oder gedünstet sind Möhren der perfekte Begleiter zu zahlreichen Gerichten. Dabei steht es einem frei, ob man sie mit oder ohne Schale genießt. Bei jeder Art der Zubereitung gilt: Umso kürzer die Kochzeit, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten!

Wärme ist unser Job.



Öl- und Gasfeuerung
Wärmepumpen
Solartechnik
Kundendienst

Manfred Graf GmbH

76185 Karlsruhe · Lotzbeckstraße 7

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

Save the date –

**am Sonntag, den 21. April 2024
findet ein MitMachttag statt!**

Von 13.00 – 17.00 Uhr stellen die Verantwortlichen der einzelnen Veranstaltungen ihre Angebote im Bürgerzentrum Daxlanden-Stadtteilhaus vor und laden zum Mitmachen ein! Unterschiedliche Bewegungsangebote werden vorgestellt und können ausprobiert werden. Außerdem gibt es viele Informationen zu weiteren Veranstaltungen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt! Informationen gibt es bei der Caritas-Quartiersmanagerin Elvira Hauser unter Tel: 0721/824 87-150.



Caritas-Seniorenzentrum St. Valentin
Bürgerzentrum Daxlanden-Stadtteilhaus
Waidweg 1a-c · 76189 Karlsruhe

Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen



© House of Food / Bauer Food Experts KG

Zutaten für 8 Personen: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 600 g Möhren, 100 g Knollensellerie, 1 Stück (ca. 5 cm), Ingwer, 3 EL Öl, 100 ml Orangensaft, 4 TL Gemüsebrühe (in-stant), 16 küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale; ca. 350 g), Salz und Pfeffer, 200 g Schlagsahne, 2-3 EL Gin, 5 Stiel/e, Kerbel.

Zubereitung: Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit 750 ml Wasser und Orangensaft ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Für die Spieße Garnelen abspülen und trocken tupfen. Je 2 Garnelen auf einem Holzspieß zu einem Herz zusammenstecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin pro Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

Sahne halbsteif schlagen, dabei Gin zufügen. Kerbel waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppentassen verteilen. Mit 1 Klecks Ginsahne und Kerbel verzieren. Mit je 1 Garnelenspieß anrichten.

Hähnchen und Möhren in Kokoscurry

Zutaten für 4 Personen: 2 Hähnchenbrüste (mit Haut, auf Knochen; à ca. 450 g), Salz, grober Pfeffer, Currypulver, gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Öl, 1 EL gelbe Currypaste, 1 Dose(n) (à 400 ml), ungesüßte Kokosmilch, Saft von 1 Limette, 2 TL flüssigen Honig, 500 g Bundmöhren, evtl. 1/2 Bund Schnittlauch.

Zubereitung: Hähnchenbrüste mit einem Messer oder einer Geflügelschere in je 4 Stücke zerteilen. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Öl in einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch goldbraun anbraten, herausnehmen. Currypaste und 1 TL Currypulver im heißen Bratfett anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, etwas einköcheln und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Fleisch wieder zugeben. Im heißen Backofen ca. 35 Minuten schmoren. Honig und 1 TL Kreuzkümmel verrühren, ca. 10 Minuten vor Bratzeitende das Fleisch damit bestreichen.

Inzwischen Möhren schälen, dabei etwas Grün dran lassen, und längs halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Huhn aus dem Ofen nehmen. Möhren abgießen und zum fertigen Huhn geben. Nach Belieben Schnittlauch oder Möhrengrün klein schneiden und darüberstreuen. Honig-Curry-Hähnchen anrichten.



© House of Food / Bauer Food Experts KG



wipperundpartner.de

Restaurant Bernstein

Deutsch-Mediterrane Küche und Fischspezialitäten-Restaurant

Conchiglioni (Nudeln) in einer
feinen Kurkumasose
mit Putenstreifen, pikant

Zanderfilet

in einer Kartoffelkruste

dazu Hummersose, feine Butternudeln und Salat

Lamm Satarasch mit Couscous
mit frischer Sahne und Salat

Für Ihre Festlichkeiten, Jubiläen,
Geburtstage, Kommunionen
und Konfirmationen sind wir
kulinarisch kreativ für Sie da!

Mittagstisch · Kegelbahnen · Raucherzimmer · ausreichend Parkmöglichkeiten

Inh. Ljubica Crkvenac Bartulovic · Bernsteinstr. 22 · 76189 Karlsruhe

Tel.: 0721 - 57 32 10 · www.restaurantbernstein.com

Öffnungszeiten: Mi. - So. 11.30 - 14.00 Uhr, 17.00 Uhr - 23.30 Uhr

Sa. 17.00 - 23.30 Uhr

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



Verkaufe

Verkaufe Teppich, dkl.blau, 2 x 3 m und eine blaue Brücke, und viele CD's für 50,- € insgesamt. Tel.: 0721-579983

4 Rattanstühle mit beige Sitzkissen, VHB 80,- € in Rheinstrandsiedlung. Tel.: 0172-7224841 oder 0721-503077

BMW 520i-Touring E34, EZ96, schwarz, Benziner, 5-Gang, TÜV/AU 7/2025, 6 Zyl., 270.000 km, Klima, Velour, getönte Scheiben, 8-fach bereift, etliche Teile wurden erneuert. VHB 2.800,00 €. Tel.: 0171-2813298

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

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

Sonstiges

Wir sammeln weiter Korken und Briefmarken, obwohl das Amt für Abfallwirtschaft das Geld für Jugendgruppen gestrichen hat. Freireligiöse Jugend, Wattkopfstr. 21. Die Abfuhrtage der Blauen Tonnen sind: 7.3., 4.4., 2.5., 1.6. (Samstag)

Suche

Suche Flachbildfernseher 24 Zoll mit integrierter DVB-T DVB-C Kabelanschluss für 20,- €. Tel.: 0162 8529559 oder SMS

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

Wir sind eine Walking Gruppe und brauchen Verstärkung. Wir treffen uns immer Montags um 16.00 Uhr am Siedlerheim. Frauen und Männer gemischt. Wir laufen 4 Km und sind ca. 40 Minuten unterwegs. Wir würden uns auf Zuwachs freuen!

Verschenke

Verschenke CD-ROM Deutsch-Englisch, Deutsch-Spanisch, Deutsch-Französisch und Wörterbücher. Freireligiöse Jugend, Wattkopfstr. 21.

Coupon für Ihre kostenlose private Kleinanzeige

Einfach gewünschte Rubrik ankreuzen:

- VERKAUFE
- VERSCHENKE
- SUCHE
- SONSTIGES

Annahmeschluss ist der 05.04.24

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

Unsere Qualitätsprüfer!



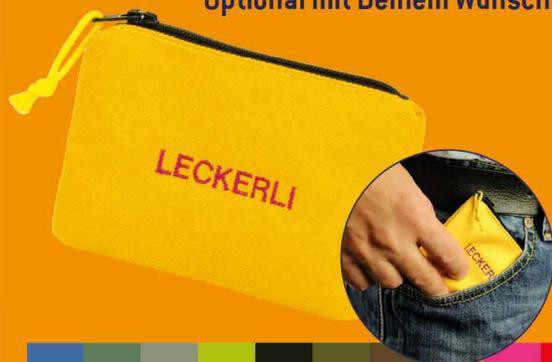
Für Mensch und Natur



www.baeckerei-nussbaumer.de

Jetzt mehr für den Hund

Leckerli-Tasche Pocket Edition.
Optional mit Deinem Wunschnamen erhältlich!



- Für die Hosen- oder Jackentasche in Mini-Münzbörsenformat
- Für Nass- und Trockenfutter geeignet, Innenfutter aus Nylonstoff
- Qualität – Hergestellt in Deutschland

Erhältliche Farben



Entdecke unsere Farbauswahl
in unserem Onlineshop www.adorres.de



PFITZENMEIER

einfach besser

AKTIONSENDE: 22.03.

6 Monate Kurz-Abo

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

UND ÜBER **20%** SPAREN



SCAN MICH



einfach
starten!

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