

April 2026

# MONATSSPIEGEL



Seit **48 Jahren** Ihre beliebte Stadtteilzeitung  
Rüppurr - Weiherfeld - Dammerstock

☎ 0721 88 65 25 • Lange Straße 4 • 76199 Karlsruhe  
kontakt@monatsspiegel-ka.de • monatsspiegel-karlsruhe.de

**Sie haben die Immobilie, wir den Käufer!**

Für unsere Kunden suchen wir ständig: RH, DHH, MFH, EFH und  
ETW in jeder Größe und Preislage.



Hier nimmt sich der **Chef** noch persönlich Zeit für Sie – rufen Sie einfach an.  
Dieses **Einfamilienhaus** wurde auch durch uns verkauft – **Ihres kann das Nächste sein.**

Telefon  
**0721 - 858581**

**H** *Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil* **ANS KOHRMANN**  
Immobilien



[www.hans-kohrmann-immobilien.de](http://www.hans-kohrmann-immobilien.de)

Wenn der Mensch  
den Menschen braucht ...




**Trauerhilfe Raitel**

- Bestattungsvorsorge
- Erd-/ Feuerbestattung
- Eigene Trauerredner
- Formalitätenservice
- Naturbestattung
- Seebestattung
- Trauerfloristik
- Trauerdruck



Trauerhilfe Raitel  
Nähe ViDia Kliniken Rüppurr  
Diakonissenstraße 14  
76199 Karlsruhe

Tag & Nacht  
 0721 204 009 04

[www.trauerhilfe-raithel.de](http://www.trauerhilfe-raithel.de) | [info@trauerhilfe-raithel.de](mailto:info@trauerhilfe-raithel.de)

**Unsere  
Tätigkeitsschwerpunkte  
sind:**

- Verkauf und Vermietung
- Kaufberatung und Immobilienbewertung
- Mietverwaltung für Wohn- und Gewerbeimmobilien



**Wir freuen uns über  
Ihre Kontaktaufnahme:**

Mail: info@id-weber.de  
Mobil: 0170 96 78 588



# MONATSSPIEGEL

## Liebe Leserinnen und Leser,

während wir, wie vermutlich einige von euch, verwundert auf die Entwicklungen im In- und Ausland schauen, möchten wir dem Wunsch unserer LeserInnen nach mehr Verbundenheit und Teilhabe am Stadtteil sowie den Menschen in der Nachbarschaft nachkommen um somit wunderbare Entwicklungen vor Ort zu gestalten. Getreu dem Motto „denke Global – handle Lokal“ arbeiten wir an einem Podcast Format „Albspaziergang“ und laden Sie ein, im Interview von Ihrer persönlichen Verbindung zum Stadtteil zu berichten. Gibt es Urgesteine, Alt-ingesessene oder Persönlichkeiten die spannende Geschichten aus der Vergangenheit in Rüppurr und Weiherfeld-Dammerstock zum Besten geben können? Dann bitten wir dringend um Kontaktaufnahme.

Weiter stellen wir in Kürze eine digitale Erweiterung des Monatsspiegels vor um Vernetzung und Sichtbarkeit von Veranstaltungen, Unternehmen und des MSP im Stadtteil sowie darüber hinaus zu verbessern und während wir programmieren und organisieren hat Kimberly bereits agiert und ein spannendes Projekt ins Leben gerufen an dem Sie teilhaben können, siehe Leserbeitrag Seite 21.

In Rüppurr und Weiherfeld-Dammerstock gibt es zudem Projekte und Vereine die zum Mitgestalten der Stadtteile einladen. Auszugsweise seien hier die Bürgervereine, Grünes Haus und Rotes Haus genannt aber auch das Max Plank Gymnasium sammelte bereits über Umfragen Informationen über die „Einsamkeit im Viertel“ sowie die Facebook Gruppe „Lust auf Rüppurr“ die zum Teilen schöner Bilder und Texte einlädt. Von vielem davon wird hier im Monatsspiegel

berichtet und alle freuen sich über interessierte und motivierte MitgestalterInnen.

Wir freuen uns über so viel „handle Lokal“ Energie und sind gespannt, was dieser Frühling noch so alles mit sich bringt. Welche Ideen schweben Ihnen so vor, welche Initiativen sollten Ihrer Meinung nach noch Erwähnung finden?

Euer Team vom Monatsspiegel

## Spaß auf der Alb in Höhe Schwimmbad Rüppurr

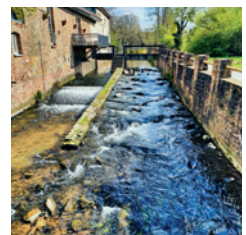


Foto vom 04.03.2026

## Lust auf „Rüppurr – Weiherfeld – Dammerstock – Austauschplatt- form und Bilderwelten“?

Dann ab zu Facebook (siehe QR-Code oder per Eingabe/Suche des Gruppennamens). Alles Weitere findest du in der Gruppe!

Komm vorbei – wir freuen uns 😊





## Liebe Leserinnen und Leser des Monatsspiegels!

### Europäische Güterzugmagistrale mitten durch Karlsruhe: Was heißt das für Rüppurr?



Es geht um den geplanten Ausbau der Rheintalbahn. Die Bahn will diesen weitgehend ebenerdig ausführen, von Norden kommend bis zum Güterbahnhof, und von Süden bis zum Hauptbahnhof. Die Verbindung ist das Nadelöhr bei den südlichen Stadtteilen. Auch wenn der Verkehr zum größeren Teil auf der Strecke 4020 stattfände, über Durmersheim zum Rastatter Eisenbahntunnel, hieß das für Rüppurr: mehr Züge, längere Züge, längere Schließzeiten am Bahnübergang, solange die Brücke nicht steht, und vor allem mehr Lärm. Stadtverwaltung, Stadtrat und Bürgervereine bemühen sich seit langem, die Bahn zum Bau eines Tunnels für den reinen Durchgangsverkehr zu bewegen. Dieser beträgt 90 % und müsste unsere Bahnhöfe gar nicht anfahren. Ausführliche Darstellungen zum aktuellen Stand finden Sie auf [www.rueppurr.de](http://www.rueppurr.de) unter Aktuelles.

### Mitgliederversammlung

Am 29 April findet im Saal der evang. Gemeinde Rüppurr, Diakonissenstraße, ab 19:00 Uhr unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Wir planen folgende Themen:

- Begrüßung und Totenehrung
- Ehrung langjähriger Mitglieder
- Geschäftsbericht
- Finanzbericht

- Rechnungsprüfungsbericht
- Entlastungen
- Verschiedenes

Wir bitten, den Termin vorzumerken und freuen uns auf Ihre Teilnahme. Änderungen und Ergänzungen der Tagesordnung bleiben vorbehalten. Wir haben die Stadtverwaltung gebeten, uns über die Entwicklung bei den Kindergärten in Rüppurr zu berichten. Eine Zusage haben wir noch nicht. Gegebenenfalls werden wir das auf unsere Website unter Aktuelles mitteilen.

### Bilderrätsel Herrenalber Straße

Sie erinnern sich: der Betonklotz mit Lichtzeichenanlage mitten in der Fahrbahn. Die Frage war: Was ist das? Ein Provisorium? Eine Fehlplanung? Eine Folge der städtischen Finanzmisere? Die Stadtverwaltung hat geantwortet: Alle drei Antworten sind richtig. Der vorhandene Ampelmast ist – Überraschung! – zu kurz für die neue Fahrbahnführung. Der Betonklotz ist eine Behelfslösung und wird ersetzt. Aber nicht vor 2028. Das Schreiben finden Sie auf unserer Website: [www.rueppurr.de/Aktuelles](http://www.rueppurr.de/Aktuelles).

### Resedenweg

Wegen Beschwerden über „Elterntaxis“ hatten wir den OB um einen Ortstermin gebeten. Am 26. Februar war es soweit. Die Stadt war mit dem Leiter der Verkehrsabteilung beim Ordnungsamt und einer Mitarbeiterin vertreten. Anwesend waren auch die Rektorinnen der Eichelgarten- und der Realschule, drei Vorstandsmitglieder der BGR und ein Anwohner. Wir haben festgestellt, dass für 15-20 Min. ein verstärkter Verkehr stattfindet. Nicht nur berichtet, sondern auch von uns selbst beobachtet wurde verkehrswidriges Verhalten wie z.B. das Halten im absoluten Halteverbot, im Kreuzungsbereich und sogar zwischen Absperrungen auf dem Gehweg. Das entspricht den Feststellungen bei insgesamt 9 Kontrollen, Polizei und Ordnungsamt im vergangenen Jahr durchgeführt haben. Auch in diesem Jahr wird es Kontrollen (und Bußgelder) geben. „Elterntaxihalteplätze“ haben sich an anderer Stelle als wenig erfolgreich erwiesen und werden deshalb nicht eingerichtet. Ecke Dahlien-/Rosenweg werden zwei Parkplätze tagsüber wegfallen, um die Sicht zu verbessern und Platz zum Queren zu schaffen. Eine ausführlichere Darstellung finden Sie auf unserer Website.

Es grüßt Sie herzlich Ihr  
Friedrich Lemmen  
Vorsitzender



Tel. 0177 / 689 40 94  
 info@nicolas-nowak.de  
 www.nicolas-nowak.de



Ihr Spezialist für  
 Entrümpelungen und  
 Haushaltsauflösungen!

**Zuverlässig, ordentlich  
 und günstig!**



Wir räumen für Sie aus!  
 Tel. 0151-61407788  
 team@allesrausprofis.de



HEILSAMES  
 SINGEN  
 in Rüppurr mit  
 Miriam Trauth

Nikolauskirche,  
 Rastatter Str. 57



Foto: Klaus Epple

Mittwoch 19 - 20 Uhr, 5 Euro  
 Termine: **08. & 22.04.2026**  
 www.heilsames-singen-ka.de

Rastätter und Partner mbB

Beratung im Steuer- und  
 Erbrecht aus einer Hand

Steuerberater  
 Rechtsanwälte

Rastatter Str. 22  
 76199 Karlsruhe



kanzlei rastätter



Fon 0721/50 96 80-30 | info@kanzlei-rastaeetter.de | www.kanzlei-rastaeetter.de



Moderne Technik  
 für Zuhause.

**WERLING**  
 Tradition und Fortschritt seit 1912

- Elektroinstallationsarbeiten
- PV Anlagen
- Smart-Home Systeme
- Sprechanlagen
- Netzwerkinstallation
- Raummelder
- E-Check

⚡ Elektro

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

**BAUER**

RAUMAUSSTATTUNG

Meisterbetrieb  
 seit 1973

- Gardinen
- Teppichböden
- PU.-Designbeläge
- Parkett, Kork
- Sonnenschutz
- Polsterarbeiten
- Markisen
- Insektenschutz

Lange Straße 73 • 76199 Karlsruhe • Tel.: 0721-886165

www.bauer-raumausstattung.de

## Bürgerverein Weiherfeld-Dammerstock e.V.

Links der Alb 25, 76199 Karlsruhe  
E-Mail: [info@weiherfeld-dammerstock.de](mailto:info@weiherfeld-dammerstock.de)  
Internet: [www.weiherfeld-dammerstock.de](http://www.weiherfeld-dammerstock.de)



Sparkasse Karlsruhe - IBAN: DE38 6605 0101 0009 7197 58

Der Bürgerverein feiert seinen **100. Geburtstag** und beschreitet neue Wege. Dazu wurde eine neue Satzung in der Mitgliederversammlung beschlossen. Die 44 anwesenden Mitglieder verabschiedeten diese nach einem regen und interessierten Austausch.

Verabschiedet wurden nach über einem Jahrzehnt im Vorstand auch **Joachim Hornuff (1. Vorsitzender)** und **Gisela Fischer (2. Vorsitzende)**. Wir sagen **DANKESCHÖN für das große Engagement und die viele Zeit**, die sie zum Wohle des Stadtteils investiert haben.

### Liebe Mitglieder

der neue Vorstand setzt sich jetzt aus 2 Teilen zusammen, dem Vorstandsteam und dem erweiterten Vorstand. Idee ist es, die Vielzahl an wichtigen Aufgaben für unseren Stadtteil auf mehrere Schultern zu verteilen, um diese dann auch möglichst zeitnah angehen zu können.

Ein **aktuelles Stadtthema** ist die Neuverordnung in

Sachen Müllabholung. Am Vororttermin am 06.03.26 wurde erläutert, weshalb in **bestimmten Bereichen keine Mülltonnen an der Haustüre** mehr abgeholt werden. Das Interesse der Bürgerschaft war sehr groß. Auch wenn es kein positives Ergebnis gab, so bot die Veranstaltung den Anwesenden die Möglichkeit, Absprachen bezüglich der Umsetzung der Verordnung, z.B. durch gemeinsame Mülleimernutzung, Bring- und Hol- Kooperationen, zu treffen.

Wir freuen uns an Dingen, die wir als Stadtteil gemeinsam tun. Deshalb findet auch in diesem Jahr am **09.05.26 „Querbeet“** statt. Machen Sie mit oder durchwandern Sie Ihren Stadtteil. Ein zentraler Punkt ist der Kirchvorplatz der Friedensgemeinde. Hier haben Sie die Möglichkeit den neuen **Bücherschrank**, der von uns **mitfinanziert** wurde, zu bestaunen.

**Sie haben ein Anliegen oder interessieren sich für ein stadtteilbezogenes Thema/Projekt - dann würden wir uns sehr über Ihr Mitdenken und Ihre Mitarbeiten freuen.**

Infos über uns, unsere Aktivitäten und zu Querbeet erhalten Sie auf unserer Homepage oder: **Sprechen Sie uns am 09.05.26 an unserem Stand an**, wir freuen uns auf Sie.

Ihr Bürgerverein Weiherfeld-Dammerstock

**www.deschner-gartenmoebel.de**

**Draußen einfach schöner leben!**

**GRILLEN WIE DIE PROFIS!**

**NAPOLEON**

ESTABLISHED OUTDOORCHEF



**DESCHNER**  
SCHÖNES FÜR TISCH, HAUS UND GARTEN

Linkenheimer Str. 55  
76297 Stutensee-Blankenloch  
Tel (07244) 74 13 57  
Mo.-Fr. 9.00 - 19.00 Uhr,  
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr

Gartenmöbel

Sonnenschirme

Strandkörbe

Gas- u. Holzkohlegrills

... alles für den gedeckten Tisch



### **Armut oder organisierte Betrügerei?**

Diese Frage beim Blick auf einen auf dem Boden sitzenden Bettler zu beantworten ist sehr schwer. Da gibt es natürlich diejenigen, die auf Hilfe angewiesen sind und es in unserem Sozialstaat nicht schaffen, die entsprechende finanzielle Unterstützung bei den zuständigen Behörden zu beantragen. Weitaus höher dürfte aus unserer Erfahrung allerdings die Zahl derjenigen sein, welche im Auftrag von Hintermännern auf Betteltour geschickt werden, um das Mitleid der Mitmenschen gegenüber einem „echten“ Bedürftigen auszunutzen und einen nicht selten dreistelligen Betrag pro Tag zu erbetteln. Bei diesen bandenmäßig organisierten Strukturen mit einer festgelegten Hierarchie stellen diejenigen, die Sie als Bettler wahrnehmen, das sprichwörtliche „Ende der Nahrungskette“ dar. Diese meist im Ausland angeworbenen Personen werden in der Regel am Morgen mit größeren Fahrzeugen in Städte gebracht, schwärmen dort aus und werden nach getaner Arbeit am Abend wieder eingesammelt und abkassiert. So wandert Ihre Spende in der Regel fast vollständig an einen sich bereichernden Drahtzieher der sogenannten Sammlungsbetrügereien, was vermutlich bei den Spendern, vor allem aber bei den Geschäftsinhabern und Anwohnern der Bettelorte für Verärgerung sorgt, wenn die Bettler gespendete Lebensmittel einfach vor Ort belassen. Diese Hinterlassenschaften sind allerdings ein sicheres Zeichen dafür, dass der Bettler es nur auf das später abzugebende Geld abgesehen hat und keinesfalls eine Bedürftigkeit vorliegt.

Für den strafrechtlichen Nachweis des systematischen Bettelns bedarf es der Mitwirkung des Bettlers, welche nicht zu erwarten ist. So handelt es sich beim stillen Betteln ohne das Ansprechen von Mitbürgern, Pöbeleien o.ä. um kein rechtswidriges Verhalten und damit um etwas, das zum Stadtbild gehört und die Gesellschaft ertragen muss.

Für künftige Geldgaben muss mit den obigen Erkenntnissen jeder für sich selbst entscheiden, ob eine finanzielle Zuwendung einen in Not geratenen Menschen unterstützt oder nur zu Gunsten von Hintermännern erfolgt.

### **„Goldene Kette“ für Goldkette**

Anfang März nutzte eine 95-jährige Mitbürgerin die ersten warmen Sonnenstrahlen für einen Spaziergang an der Alb, als sie von einer weiblichen Person nach dem Weg zur Apotheke gefragt wurde. Nach geduldiger Erklärung war die spätere Täterin so dankbar, dass sie die hilfsbereite Dame plötzlich innig umarmte und ihr darüber hinaus eine goldene Kette schenkte. Sodann trennten sich die Wege der beiden Frauen und erst nachdem die Dame die Geschichte eine Stunde später ihrem Enkel erzählte, bemerkte sie, dass die vor dem Vorfall um den Hals getragene Goldkette weg war.

Leider konnten hier keine Hinweise auf die Täterin ermittelt werden, sodass ich Sie in diesem Fall nur darum bitten kann: Bitte passen Sie auf sich auf und lassen Sie keine fremden Personen zu nah an sich ran. Sollten Sie einen derartigen Vorgang gerade mit lebensälteren Personen beobachten, gesellen Sie sich zu der Situation dazu und stehen Sie der älteren Person bei.

Michael Meier

---

### **Modellbahnanlage des Albtalmodulteam e.V.**

im Bunker Dammerstock  
Danziger Straße 4

#### **Hallo Modelleisenbahner,**

sollten Sie noch ein altes MÄRKLIN-Schätzchen zu Hause haben, das mal wieder auf Strecke gehen sollte? Wenn ja, dann kommen Sie doch einfach mal bei uns im Bunker im Dammerstock mit Ihrem Schätzchen – egal ob Analog oder Digital – vorbei, um es aufs Gleis zu setzen.



Wir sind immer mittwochs ab 18:00 Uhr dort anzutreffen.

Bitte anmelden unter Tel.: 07243 652 77 33  
oder 07243 916 87 oder  
per Mail: [thomas.mueller@albtalmodulteam.de](mailto:thomas.mueller@albtalmodulteam.de)  
oder [walter.lange@albtalmodulteam.de](mailto:walter.lange@albtalmodulteam.de)

## Erbrecht des Stiefkinds automatisch?

Stiefkinder gehören nicht zu den gesetzlichen Erben des verstorbenen Stiefelternteils!

Der Verstorbene (Erblasser) hatte selbst keine eigenen Kinder und auch sonst keine nahen Verwandten; lediglich eine Nichte zu der er zu Lebzeiten keinen Kontakt hatte.

Der Verstorbene war verheiratet und lebte mit seiner Frau und deren Sohn aus erster Ehe jahrelang in einem Haushalt. Nach dem Tod seiner Ehefrau kümmerte sich sein Stiefsohn um ihn. Obwohl der Stiefsohn nicht sein eigenes Kind war, standen sie sich sehr nahe. Der Verstorbene auch seine Frau und sein Stiefsohn gingen davon aus, dass der Stiefsohn eines Tages alles erben wird. Nach dem Tod des Erblassers wollte der Stiefsohn das Bankguthaben abheben. Die Bank verlangte einen Erbschein, den der Stiefsohn beim Nachlassgericht beantragte, zum Nachweis seiner Erbenstellung. Von dort bekam er die Nachricht, dass sich die Nichte gemeldet hat und nächste gesetzliche Erbe sei und er nicht Erbe geworden sei.

Gesetzliche Erben sind die Verwandten des Erblassers sowie der Ehegatte. Die Verwandtschaft beruht meist auf der Abstammung, der sog. Blutsverwandtschaft.

Mit dem Erblasser verwandt ist jeder, der von ihm selbst abstammt (wie bspw. Kinder, Enkel, Urenkel) oder von derselben dritten Person abstammt (wie bspw. Eltern, Großeltern, Geschwister, Onkel, Nichte). Da der Erblasser keine eigenen Kinder hatte, die Eltern und Großeltern sowie sein Bruder bereits vorverstorben waren, ist der nächste gesetzliche Erbe seine Nichte. Der Stiefsohn ist kein gesetzlicher Erbe. Er war auch nicht adoptiert.

Die Nichte ist daher Alleinerbin und bekommt den gesamten Nachlass; d.h. auch das Bankguthaben. Wollen Stiefeltern den Stiefkindern nach ihrem Tode etwas zukommen lassen und kommt eine Adoption nicht in Frage, so müssen die Stiefkinder in einem Testament als Erbe eingesetzt oder zumindest mit einem Vermächtnis (z.B. Geldvermächtnis mit einem bestimmten Betrag) bedacht werden. Ansonsten gehen Stiefkinder leer aus.

Wenn Stiefkinder testamentarisch bedacht werden, stehen sie erbschaftsteuerrechtlich den Kindern gleich. Der Erbschaftsteuer Freibetrag beträgt sowohl für Kinder als auch für Stiefkinder 400.000 €.

**Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht**  
**Eberhard F. Schrey, Tel.: 0721 98 20 10**  
[www.ra-recht.eu](http://www.ra-recht.eu), [www.vorsorge-karlsruhe.de](http://www.vorsorge-karlsruhe.de)

## Es gibt nichts Gutes außer man tut es Begegnung auf dem Bernstein

Heute möchte ich von einer Begegnung berichten, die ich vor kurzem auf dem Bernstein bei Bernbach hatte. Oben auf dem markanten Sandsteinfelsen traf ich einen älteren, sportlichen Mann, der meiner Frau und mir die fantastische Panoramasicht von dort erläuterte. Manfred Reufsteck, so stellte sich heraus, kümmert sich nicht nur um die Sauberhaltung dieses Ortes, sondern hat auch erreicht, dass der Bernstein seit 2008 als Naturdenkmal unter Schutz gestellt wurde. Er fährt ein bis zweimal pro Woche mit dem e-Mountainbike dort hinauf und sieht nach dem Rechten. Zu unserer Überraschung erfuhren wir, dass dieser sportliche Mann gerade 90 Jahre alt geworden ist. Und sein Einsatz für den Bernstein ist nicht alles: Reufsteck ist NABU Schwarzwald-Guide, arrangiert naturkundliche Führungen zum Bernstein und hält Bildervorträge. Er setzt sich auch für den Erhalt historisch interessanter Orte ein: So sorgte er dafür, dass der nahegelegene Amalienbergstollen von Müll befreit und zum Kulturdenkmal erklärt wurde. Aktiv war er schon immer: Seit 71 Jahren im Alpenverein, haben ihn die Bergtouren bis ins hohe Alter fit gehalten. Vom frühen Tod seiner ersten Frau ließ er sich nicht aus der Bahn werfen. Älteren Menschen möchte er Mut machen, zeigen, dass noch vieles geht und wir oftmals mehr können als wir glauben - Gesundheit vorausgesetzt. "Das Leben ist einzigartig", sagt er, "und viel zu schade, als dass man sich zu früh in die Passivität zurückzieht." Wie gut, dass durch solches Engagement schöne Orte wie der Sandsteinfelsen für die Allgemeinheit erhalten bleiben!



Fritz Kölling



### VERANSTALTUNGS-KALENDER

Teilen Sie Ihre Termine mit der Region.  
([www.monatsspiegel-karlsruhe.de/kalender](http://www.monatsspiegel-karlsruhe.de/kalender))

# Keiner nimmt uns das Ruder aus der Hand ...

Sie bestimmen den Weg.

Wir sind Ihr Ansprechpartner, wenn es um individuelle Bestattungswünsche geht.

**Telefon: 0721 915 880 21** · Tag & Nacht  
Rastatter Straße 74 · 76199 Karlsruhe  
[www.bestattungshaus-regenbogen.de](http://www.bestattungshaus-regenbogen.de)



## Hallo und auf Wiedersehen

*Frauen in Grenzgängen des Lebens*

Geburt und Tod sind die unverrückbaren Konstanten des Lebens. Mit der Geburt beginnt jedes Leben und mit dem Tod endet es. Dabei sind beide Phasen eng miteinander verknüpft. Sowohl das Gebären als auch das Sterben bringen starke emotionale und moralische Herausforderungen mit sich und lassen die Betroffenen gleichzeitig ihrer eigenen Stärke bewusstwerden. Diesem Thema hat sich die freiberufliche Fotografin und Buchautorin Annika Eliane Krause angenommen. Über zwei Jahre begleitete sie neun Frauen, die geboren haben oder durch eine Krankheit mit ihrem Tod konfrontiert waren. Daraus entstanden ist ein Buch mit einzigartigen Fotografien voller radikaler Ehrlichkeit und gleichzeitiger Ästhetik sowie berührenden Texten. In ihrer Lesung stellt die Autorin ihr Buch persönlich vor. Anschließend findet eine Gesprächsrunde mit ihr, Hebamme Anja Lehnertz und Protagonistin Jule Serway-Seitz statt. In den Folgetagen gibt es die Möglichkeit die Ausstellung der Fotografien in unserem Haus zu besuchen.

**Lesung:** Freitag, 10. April 2026, 19 Uhr

**Ausstellung:** 11. April, 9 – 18 Uhr und  
13. – 15. April 2026, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Bestattungshaus Regenbogen

**Kosten:** Wir freuen uns über eine Spende für die Organisation Sternenkinder Ettlingen



**Seit 1960**

# MEDER

**BODENBELÄGE + PARKETT**  
WIR VERLEGEN MEISTERLICH

**Bodenbeläge Parkett Laminat Malerarbeiten**  
Kettelservice **Kai Meder**  
Lange Str. 23  
76199 KA-Rüppurr  
Fax 0721 / 88 69 45  
Mobil 0172 933 90 50  
[kaimeder@t-online.de](mailto:kaimeder@t-online.de)

**Ihr kompetenter Partner!**

[www.Raumausstattung-Meder.de](http://www.Raumausstattung-Meder.de)





## Gesundheit braucht Politik – und zwar entschlossene

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Der Public Health Index 2025 zeigt deutlich: Die deutsche Politik hat bei der Prävention versagt. Während viele europäische Länder konsequent handeln, landet Deutschland auf Platz 17 von 18 – das Ergebnis politischer Entscheidungen, nicht individueller Lebensstile.

Seit Jahren setzen vor allem konservative und wirtschaftsliberale Kräfte auf Freiwilligkeit und Eigenverantwortung und blockieren verbindliche Maßnahmen. Werbeverbote für Alkohol oder ungesunde Lebensmittel, höhere Preise für Tabak sowie Schutzräume für Kinder wurden abgeschwächt oder gar nicht eingeführt. Länder wie Großbritannien, Finnland oder Irland zeigen hingegen, wie wirksam klare Regeln sind. Die Folgen sind gravierend: Rund 40 % aller Todesfälle

hängen mit vier vermeidbaren Risiken zusammen: Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Trotz der höchsten Gesundheitsausgaben pro Kopf in der EU liegt die deutsche Lebenserwartung unter dem Durchschnitt. Das zeigt: Geld ersetzt keine wirksame Präventionspolitik.

GRÜNE Politik fordert daher eine konsequente Kursänderung. Gesundheit muss Vorrang vor Lobbyinteressen haben. Wir brauchen verbindliche Regeln statt Appelle und ein starkes Präventionsrecht statt symbolischer Maßnahmen. Dazu gehören strengere Werbebeschränkungen für Alkohol und Junkfood, höhere Steuern auf schädliche Produkte wie Zucker, Tabak und Alkohol, verpflichtende Standards für gesunde Ernährung und eine Infrastruktur, die Bewegung erleichtert. Prävention ist politische Verantwortung. Auch in Karlsruhe können wir handeln: mit gesundem Schulesen, lokalen Gesundheitsprojekten und aktiver Mobilität. Unterstützen Sie uns dabei, Gesundheitsschutz ernst zu nehmen und gegen Widerstände durchzusetzen. Diskutieren Sie mit Ortsverbandstreffen und alle Termine: [gruenekarlsruhe.de/kalender](http://gruenekarlsruhe.de/kalender).

Kontakt: [rueppurr@gruenekarlsruhe.de](mailto:rueppurr@gruenekarlsruhe.de)

Jens Görisch



**BÜRGER  
GEMEINSCHAFT  
RÜPPURR e.V.**



## Unser Stadtteil räumt auf!

**Dreck-weg-Wochen in Rüppurr  
am Sa., 11.04.26 von 10:00 - 12:00 Uhr.**

Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am BGR-Stand auf dem Marktplatz Christkönig. Die BGR spendet Getränke und am Mittag für alle großen und kleinen Helfer Brezeln. Für Müllzangen, Handschuhe und Müllsäcke ist gesorgt.

Es hilft uns bei der Planung, wenn Sie sich unter [info@rueppurr.de](mailto:info@rueppurr.de) anmelden.

### Stadtteil-Kino

Am **So., 12.04.2026** laden die Umweltwerkstatt der Bürgergemeinschaft Rüppurr und die Gartenstadt wieder zum nachbarschaftlichen **Stadtteil-Kino** ein! Diesmal begeben wir uns in gleich zwei Filmen in das faszinierende Reich der Bienen. Um **16:00 Uhr** folgen wir in **TA- GEBUCH EINER BIENE** der abenteuerlichen



Reise einer Biene von ihrer Geburt bis hin zur Gründung eines neuen Bienenvolks. Dieser Film ist vor allem auch für Kinder geeignet. Es gibt im Anschluss die Möglichkeit Fragen an Bienenhalter zu stellen, mit Naturmaterialien zu basteln und Honig zu

kaufen. Anschließend zeigen wir um **19:00 Uhr** den Film **LAND DES HONIGS**. Dieser preisgekrönte Film erzählt die bewegende Geschichte der letzten nordmazedonischen Wildbienenimkerin. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit sich zu Eindrücken und Gedanken auszutauschen. Ort ist der **Hans-Kampffmeyer-Saal, Hainbuchenweg 1** in Rüppurr. Einlass ist 30 Min. vorher. Die Veranstaltung ist kostenlos, über Spenden freuen wir uns.



Die Umweltwerkstatt der Bürgergemeinschaft Rüppurr

# IHR MEISTERBETRIEB AUS RÜPPURR RUND UM FENSTER UND TÜREN.

## MARKUS HOFMANN

Glasermeister  
Herrenalber Straße 38  
76199 Karlsruhe Rüppurr  
Fon: 0721.890441

info@fensterbau-hofmann.de  
[www.fensterbau-hofmann.de](http://www.fensterbau-hofmann.de)

- Fenster und Haustüren
- Insektenschutz
- Sicherheitsfenster und Sicherheitstüren von PaX
- Nachrüstung von Sicherheitsbeschlägen
- Reparaturverglasungen
- Glasbearbeitung
- Austausch von angelaufenen Isolierverglasungen
- Bauschreinerarbeiten



## Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe



Erreichbar:  
Tag und Nacht

Telefon: 0721 964133  
info@bestattungen.karlsruhe.de  
bestattungsinstitut.karlsruhe.de

## PROFI24 Das Sanitätshaus Der Pflegedienst



### Unser Standorte

- 76135 Karlsruhe, Gartenstr. 71
- Telefon 0721 132030-30, [www.profi24-ka.de](http://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!

# Weierfeld-Dammerstock Querbeet

Entdecke unser Quartier

Samstag 9. Mai 2026  
14:00 – 18:00

Ab 19:00 Stadtteilpicknick im Grünzug der  
Nürnberger Straße (Höhe Speyerer Straße)



Und was willst du anbieten?  
Jetzt anmelden!

Querbeet durch das Quartier flanieren und plaudern  
neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen – an  
diesem Nachbarschafts-Samstag sind alle eingeladen,  
gemeinsam Neues im Stadtteil zu entdecken und  
gleichzeitig das Angebot mitzugestalten: Aktionen,  
Einblicke, Leckereien, Flohmärkte und vieles mehr.

[www.weierfeld-dammerstock-querbeet.de](http://www.weierfeld-dammerstock-querbeet.de)



Weierfeld-Dammerstock  
Bürgerverein e.V.

Projekt Grünes  
Haus

## Querbeet durchs Quartier – Stadtteiltag 2026 in Weierfeld- Dammerstock

Entdecke unser Viertel

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr kehrt „Weierfeld-Dammerstock Querbeet“ 2026 zurück. Inspiriert von Hinterhofflohmärkten, aber bewusst breiter gedacht: Am Sa., 09. Mai 2026, von 14 – 18 Uhr öffnen wieder zahlreiche Hausgemeinschaften ihre Höfe, Gärten, Garagen und Lieblingsorte im Quartier. Neben Flohmarktständen gibt es auch kulinarische Beiträge, überraschende Einblicke und unterhaltsame Aktionen. Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen und die Vielfalt des Stadtteils beim Flanieren und Entdecken sichtbar zu machen – querbeet durchs Viertel.

### Mitmachen im eigenen Hof oder Garten

Hausgemeinschaften können sich mit eigenen Ideen beteiligen und ihre Höfe, Gärten oder Garagen für Besucher:innen öffnen. Ob Garagenflohmarkt, Gartenbesichtigung, süße oder salzige Leckereien, kreative Hobbys oder kleine Aktionen für Groß und Klein – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Auch Initiativen, Institutionen und Vereine können sich präsentieren, Einblicke geben oder neue Mitglieder gewinnen. Die Anmeldung erfolgt unkompliziert online über die Querbeet-Website. Schon bei der ersten Ausgabe machten über 100 Hausgemeinschaften mit und verwandelten das Viertel in ein lebendiges Netz aus offenen Höfen und Begegnungsorten.

### Entdecken, begegnen, ins Gespräch kommen

Querbeet richtet sich an alle, die das Viertel entdecken oder neu kennenlernen möchten: Erwachsene und Kinder können gemeinsam stöbern, kleine Aktionen erleben oder einfach das Viertel erkunden. Die ältere Generation kann gemütlich spazieren, bei Kaffee und Leckereien verweilen und ins Gespräch kommen. Für Neuzugezogene ist der Tag eine ideale Gelegenheit, Nachbar:innen, Initiativen und neue Lieblingsorte kennenzulernen. Der interaktive Online-Übersichtsplan mit praktischen Such- und Filterfunktionen hilft dabei, passende Angebote schnell zu finden.

### Zum Ausklang noch ein Picknick

Ab 19 Uhr sind alle eingeladen, den Tag beim Stadtteilpicknick im Grünzug der Nürnberger Straße (Höhe Speyerer Str.) gemeinsam ausklingen zu lassen. Einfach Decke, Essen und Getränke mitbringen und den Abend in geselliger Runde genießen. Organisiert wird „Weierfeld-Dammerstock Querbeet“ vom Querbeet-Team als Kooperation des Bürgervereins Weierfeld-Dammerstock und der Initiative Projekt Grünes Haus.

Weitere Informationen: [weierfeld-dammerstock-querbeet.de](http://weierfeld-dammerstock-querbeet.de)



## Keine hohen Folgekosten bei der Brücke am Brunnenstückweg

Liebe Leserinnen und Leser des Monatsspiegels,

am 9. März berichteten die BNN über eine gestiegene Zahl an Todesopfern bei Unfällen an Bahnübergängen in den vergangenen Jahren. Gerade die Sicherheit alter Anlagen stand dabei im Fokus. Das zeigt noch einmal, dass die Entscheidung für die Brücke am Brunnenstückweg nach intensiver Diskussion richtig war.

Im Vorfeld waren alle Grundlagen von der Stadt sehr transparent dargestellt worden. Umso mehr wunderten sich nicht wenige, dass Ende letzten Jahres plötzlich von „Folgekosten“ in Höhe von 500.000 € die Rede war. Sollte nicht



die Bahn die Brücke im Wesentlichen bezahlen? Entstehen so hohe Unterhaltskosten? Der SPD-Ortsverein hat daher bei der Stadt nachgefragt. Die Antwort des Baudezernats bringt Klarheit: Die 500.000 € werden jährlich für eine Abschreibung der Baukosten über 80 Jahre inklusive Zinsen veranschlagt. Dem stehen aber auch Einnahmen in ähnlicher Höhe gegenüber, nämlich die zu erwartenden Kostenerstattungen durch Bahn, Bund und Land. Für den Unterhalt der Brücke sind nur 4.500 € jährlich eingeplant.

SPD-Ortsverein Karlsruhe Süd

Dr. Martin Steffens, OV-Vorsitzender



**Reparaturen von Fenster,  
Türen und Rollläden**

**Insektenschutz**

**Sonnenschutz**



**Fentec**

**FENSTER - TÜREN - BAUELEMENTE**

Fentec | Im Mittelfeld 11 | D-76135 Karlsruhe GERMANY  
Telefon: 0160 / 969 20 343 | 0721 / 570 33 920  
Internet: [www.fentecgmbh.com](http://www.fentecgmbh.com)



## Innenwand-Dämmung für Ihr gesundes Wohnklima.

☎ 0721/73220    📠 0170/2137875    ✉ info@meisterzimpfer.de    🌐 [www.meisterzimpfer.de](http://www.meisterzimpfer.de)



Garten ist Leben

## Hermann Danner

Gartengestaltung und Pflege

Geroldsäckerweg 33 • 76139 Karlsruhe  
Telefon 0721/68024-31 • Telefax 0721/68024-32  
Am Waldsaum 13 • 76275 Ettlingen-Oberweier  
www.danner-gala.de • info@danner-gala.de



Neuanlagen und Umgestaltungen von Grünflächen • fachkundige Beratung, Planung und Ausführung • Pflanzungen, Pflege und Grünholzschnitt • Hinterhof- und Dachbegrünungen • Naturstein- und Pflasterarbeiten • Beregnungsanlagen

Ihr Experte für Garten & Landschaft



## Stuckateurfachbetrieb



76199 Karlsruhe  
Allmendstraße 9  
Tel.: 07 21 / 88 77 44  
Mobil: 01 71 / 52 66 203

E-Mail: info@vischer-stuckateur.de  
www.vischer-stuckateur.de

- Umbau
- Ausbau
- Fassade
- Wärmedämmung
- Putze
- Malerarbeiten



Service

Immer erreichbar,  
sobald Hilfe.

**WERLING**  
Tradition und Fortschritt seit 1912

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

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

## Wir bieten Ihnen:

- Büroreinigung - Glasreinigung
- Treppenhausreinigung - Wohnungsreinigung
- Baureinigung - Hausmeisterservice

Abrechnung über Pflegekasse möglich.

Gerne dürfen Sie uns kontaktieren:

## Reinigungsdienste Winterstein

Hohewiesenstr. 55a | Ettlingen | 07243 947 58 31  
www.reinigungsdienste-winterstein.de

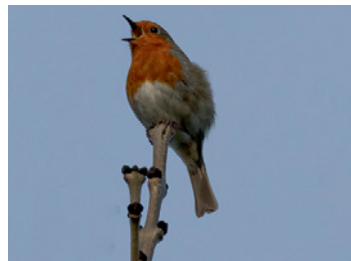


## Vogelstimmen mal anders - Einführung in die Welt der Vogelgesänge

Martin Seeger, Natur- und Wildnis-Pädagoge, Pilzcoach.

Ort: Mitmach-Garten Rüppurr, Holderweg 54, kurz vor dem Waldparkplatz südl. des Weges (ab 12 Jahren).

Faszinieren Dich auch die vielfältigen Melodien der Vögel im Frühjahr? Fragst du dich, warum die Vögel überhaupt singen und bist neugierig wer hinter diesen Klängen steckt? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich.



„Vogelstimmen – mal anders“ ist keine gewöhnliche Exkursion, sondern ein leichter und kreativer Zugang zur Welt der Vogelgesänge. Gemeinsam entdecken wir Methoden, die das Erkennen und Erinnern von Vogelstimmen leichter machen.

Ob Einsteiger\*in oder schon vertraut mit den ersten Gesängen – alle können hier etwas Neues lernen. Spielerisch, mit Freude, Neugier und offenen Ohren verbringen wir einen Vormittag im Reich der Vogelgesänge.

Kostenbeitrag: 20 €/Person, unter 14 Jahre 12 €/Person.

Anmeldung bis 09.04.2026 beim Naturschutzzentrum Karlsruhe Rappenwört

E-Mail: info@nazka.de  
Tel.: 0721 95 04 70

Die neue Frühjahrsmode ist pünktlich zu den Osterfeiertagen bei

**Lulu im Weiherfeld** eingetroffen.

Frische Farben und tolle Schnitte für die ganze Familie. T-Shirts, Hosen, Blusen, Hemden, Schlafanzüge und so vieles mehr.

Und falls Ihnen noch das passende Osterhäschen fehlt, finden wir auch das Richtige. Wie wäre es z.B. mit lustigen

Socken, einer schönen Wäschegarnitur oder einfach einem tollem

**Lulu-Gutschein.**

**Firma Harbrecht**

Enzstr. 5-7, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 / 88 14 04

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr

Sa. 8:00 - 16:00 Uhr

[www.lulu-weiherfeld.de](http://www.lulu-weiherfeld.de)



**lubalé**  
organic cotton

Verkauf am **04. April**

im **B**reuninger in Karlsruhe



**gratis!**

**PREMIUM BABYKLEIDUNG**

Designed in Rüppurr · Made in Portugal

**20% COUPON**  
VOR ORT EINLÖSEN



**Klappt doch!**

Sonnen- und Wetter-  
schutz aus Aluminium

- witterungsbeständig
- pflegeleicht
- ohne Nachstreichen
- über 100 Modelle
- mehr als 4.000 Farben und Dekore

Eine Entscheidung  
für Generationen.

**KEHRBECK**

Rollladen + Sonnenschutz - Technik GmbH

Schleinkoferstr. 6 ☎ 07243 12158 [www.kehrbeck.com](http://www.kehrbeck.com)  
76275 Ettlingen ☎ 07243 31372 [info@kehrbeck.com](mailto:info@kehrbeck.com)

**KEHRBECK.KANNS.**

**Neben sämtlichen technischen Aspekten überzeugen Klappläden auch mit nostalgischer Schönheit**



Klappläden sind technisch ausgeklügelt und dennoch simpel in ihrer Konstruktion und Montage. Bei passgenauer, dicht schließender Anbringung bieten sie einen gelungenen Schutz vor Ein-

brüchen in das Eigenheim. Zudem sind sie sehr pflegeleicht, nachhaltig und umweltfreundlich. Sehr ansprechend finden viele Bauherren und Hausbesitzer die nostalgische Optik und das Design. Insbesondere Klappläden mit Lamellen überzeugen mit dem Charme einer Jalousie. Sie dunkeln ab, lassen jedoch immer genügend Luft ins Haus und passen sich deshalb sehr schön in moderne wie ästhetisch wirkende Hausumgebungen ein. Sie verpassen dem Haus darüber hinaus ein hochwertiges Flair und bringen eine spezielle, nostalgisch-romantische Atmosphäre mit sich. Klappläden können durch ihre Beschaffenheit auch Wärme im Haus speichern und somit die Heizkosten senken. Darüber hinaus schützen sie natürlich effektiv die Fenster, zum Beispiel vor Sturm oder Gewitter sowie vor fliegenden Ästen oder Steinen und schirmen sehr gut ab. Wer sich dafür entscheidet, hat nochmals eine Wahl gewonnen.

Ihre Firma Kehrbeck



## Stadtwerke-Malwettbewerb 2026 startet wieder: Alle Karlsruher Viertklässler/in- nen zum Mitmalen eingeladen!

Kinder können sich spielerisch mit dem Thema „Umwelt“ auseinandersetzen. Als Hauptgewinn lockt eine Familienkarte für den Europapark Rust.

Die Stadtwerke Karlsruhe haben die **Anmeldung zum Stadtwerke-Malwettbewerb 2026** gestartet. Alle Viertklässler/innen aus Karlsruhe können beim Stadtwerke-Malwettbewerb mitmachen – und Preise gewinnen. Unter dem Motto „**Mach mit: Kinder schützen die Umwelt**“ suchen die Stadtwerke Karlsruhe die schönsten, die kreativsten und aussagekräftigsten Bilder aus. Alles, was auf ein **DIN A3-Papier** gebracht werden kann, kann auch eingereicht werden! Das schönste Bienenmotiv im Querformat (A3) wird als **Sonderpreis** künftig das Etikett der Stadtwerke-Honiggläser zieren.

Mit dem Malwettbewerb wollen die Stadtwerke als regionaler Energieversorger Karlsruhes die **Kinder bereits im Grundschulalter dazu anregen, sich mit Ideen für eine nachhaltige Zukunft zu beschäftigen**. Der Wettbewerb findet im Rahmen eines besonderen Jubiläums statt: **Die Stadtwerke Karlsruhe feiern ihr 30-jähriges Jubiläum nach dem Eco-Management and Audit Scheme (EMAS)**. EMAS ist ein Umweltmanagementsystem der Europäischen

Union, das Organisationen auszeichnet, die ihre Umweltleistungen kontinuierlich verbessern und diese regelmäßig durch unabhängige, zugelassene Umweltgutachter überprüfen lassen.

Die Gewinner/innen des Malwettbewerbes können sich auf **attraktive Preise** freuen. **Der Hauptgewinn: Eine Familienkarte für den Europapark**. Weitere Preise wie Experimentierkästen, Spielegutscheine sowie die Teilnahme an einer festlichen Preisverleihung u.v.m. erwarten die Künstler/innen der prämierten Gemälde. Leer aber geht beim Stadtwerke-Karlsruhe Malwettbewerb kein Kind aus: Als kleines Dankeschön erhält **jedes teilnehmende Kind das Stadtwerke-Eisbärmaskottchen Oskar** als Plüschtier. Eingereicht werden können beim Malwettbewerb alle Werke von Viertklässler/innen, die auf ein **DIN A3** passen. Auf der **Rückseite der Bilder** sollten folgende Informationen angegeben werden: Name, Adresse, Alter, Schule und eine kurze Beschreibung der Gedanken, die während der Entstehung des Kunstwerks aufkamen. Die Kunstwerke müssen **bis spätestens 22. Mai 2026** per Post bei den Stadtwerken Karlsruhe (Stichwort: Malwettbewerb, Stadtwerke Karlsruhe, Daxlander Str. 72, 76127 Karlsruhe) oder im Kundencenter „Schaufenster Karlsruhe“ (Kaiserstr. 72-74, Karlsruher Marktplatz) eingereicht werden.

Weitere Infos unter:  
[www.stadtwerke-karlsruhe.de](http://www.stadtwerke-karlsruhe.de).




### Das MPG informiert:

Nach den Osterferien finden vom 21.04. bis zum 06.05. am MPG die schriftlichen Abiturprüfungen statt. Wir wünschen allen unseren Abiturientinnen und Abiturienten in dieser "heißen Phase" viel Erfolg!

Weitere der Termine im Mai zum Vormerken:

12.05. um 19 Uhr: Elternberatssitzung

21.05. ab 16 Uhr: Eröffnung der Jahreskunstausstellung



### Altpapiersammeltermine der KJG Christkönig in Rüppurr

Gartenstadt, Märchenviertel, Seewiesenacker  
und Neues Viertel:  
**Mi., 22.04.2026, ab 8:00 Uhr**

Alte Gagfah, Neue Gagfah und Alt Rüppurr:  
**Mi., 29.04.2026, ab 8:00 Uhr**



### KJG St. Franziskus Rechts der Alb

Altpapiersammlung in Weierfeld/Dammerstock  
**Dienstag, 28.04.2026**

Altpapiersammlung in Beiertheim  
**Dienstag, 05.05.2026**

Bitte stellen Sie Ihr Papier bis **spätestens 8:00 Uhr**  
gut sichtbar und gebündelt an den Straßenrand.



## ZAHNARZTPRAXIS WINTER

**Praxisschwerpunkte**  
Implantologie  
Ästhetische Zahnheilkunde  
Parodontologie  
Prothetik  
Prophylaxe

Nikolaus-Lenau-Str. 22  
D-76199 Karlsruhe-Rüppurr  
Tel. 0721 - 885 885  
www.karlsruhe-zahnarztpraxis.de

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

## Tore auf!

### 3. Südweststadt-Hinterhofflohmkt am 19. April 2026 – Seid dabei!

Am Sa., den 19. April 2026 öffnen die Hinterhöfe der Karlsruher Südweststadt erneut ihre Tore. So entsteht auf Initiative von GloW Karlsruhe e.V. bereits zum 3. Mal ein ganz besonderes Flohmarkterlebnis: Von 10 - 16 Uhr laden zahlreiche Hausgemeinschaften ein, durch ihre Höfe, Gärten und Garagen zu schlendern, um nach gebrauchten Schätzen zu stöbern. Dabei geht es nicht nur darum, Ausrangiertes preisgünstig weiterzuverkaufen und ihnen so ein 2. Leben zu schenken - der Bummel durch die Nachbarschaft ermöglicht auch neue Begegnungen und Raum für Gemeinschaft.



Zentrum des Flohmarkts: Roonstr. 23a

Quelle: GloW Karlsruhe e.V.

Im Hinterhof des Steamwork (Roonstr. 23a) beteiligen sich die Initiator:innen selbst mit **Flohmarktständen, Verpflegung, Mitmachstationen und Infoständen**. Mehr Infos, Lageplan und Anmeldung eures (Hinter-) Hofes unter: <https://glow-karlsruhe.org/suedweststadt-hinterhofflohmkt/>



Zum Elsternest  
mit ungarischen Spezialitäten

Wir wünschen unseren Gästen  
frohe Osterfeiertage.

**Biergarten, Terrasse, Kinderspielplatz,  
Nebenzimmer**

**Ostern extra Osterkarte  
Karfreitag extra Fischkarte**

**Öffnungszeiten:**  
Mittwoch - Samstag 11.30 - 22.00 Uhr  
Sonntag und Feiertage 11.30 - 22.00 Uhr  
**Montag + Dienstag Ruhetage**

**Inh. Familie Szebenyi**

76199 KA-Weiherfeld · Gottlob-Schreber-Weg 2  
Telefon 0721-883413 · [www.zum-elsternest.de](http://www.zum-elsternest.de)



## KAMMERTHEATER KARLSRUHE

Die Proben für unsere nächste große Eigenproduktion „Elton John – I’m still standing“ haben bereits begonnen und wir freuen uns schon auf die Premiere am 10.04.2026 – herzliche Einladung!

Entgegen ihres anders lautenden Programmtitels „Oft kommen die nich´ mehr“ kommen Wirbitzky und Zeus doch noch mal, nämlich am 13. und 14.04.

Und unsere IKEAtare spielen weiterhin mit vollem Elan im ABBAHUS in „ABBA Gold – Dancing Queen am Hotdog-Stand“.

Weitere Infos: <https://kammertheater-karlsruhe.de>



## 100 Jahre Musikverein „Harmonie“ Rüppurr e.V.

### – Ein Jubiläumsjahr voller Musik

Im Jahr 2026 feiert der **Musikverein „Harmonie“ Rüppurr e.V.** sein 100-jähriges Bestehen. Seit einem Jahrhundert prägt der Verein das kulturelle Leben in Rüppurr und begeistert mit Blasmusik, Konzertprogrammen und der musikalischen Begleitung vieler örtlicher Veranstaltungen. Das Jubiläumsjahr wird mit einer Reihe besonderer Konzerte und Veranstaltungen gefeiert, die sowohl die musikalische Vielfalt des Vereins als auch seine enge Verbundenheit mit dem Stadtteil widerspiegeln.

#### Jubiläumsveranstaltungen

Den offiziellen Auftakt der Feierlichkeiten bildet ein **festliches Jubiläumskonzert am Sa., 09. Mai um 19:30 Uhr im Joseph-Keilberth-Saal des Wohnstifts Rüppurr.**

Unter dem Motto „100 Jahre Harmonie“ präsentiert das Orchester einen musikalischen Rückblick auf ein Jahrhundert Vereinsgeschichte – von klassischen Blasorchesterwerken bis zu modernen Arrangements.

Ein sommerlicher Genuss erwartet die Besucher am **So., 21. Juni beim „Midsummer Jazz Brunch“ in der Dreschhalle Rüppurr.** In Kooperation mit dem Dreschverein und der BGR entsteht ein stimmungsvolles Event angelehnt an die am Vorabend stattfindende traditionelle Sonnwendfeier. Für den musikalischen Rahmen sorgen die Up to Date Bigband und die Albgau Big Band.

Gruselig wird es am **Sa., 31. Okt. um 19:30 Uhr beim großen Halloweenkonzert in der Stadthalle Ettlingen.** Unter dem Motto „Scary Music – ein Konzert zum Fürchten“ präsentiert das Orchester ein stimmungsvolles Programm mit geheimnisvollen und spannenden Klängen.

Den musikalischen Abschluss des Jubiläumsjahres bildet schließlich das **Konzert zum 4. Advent am So., 20. Dez. um 18:00 Uhr in der Auferstehungskirche Rüppurr.** In festlicher Atmosphäre wird das Orchester das Publikum auf die Weihnachtszeit einstimmen.

#### Engagement im Stadtteil

Neben den Jubiläumskonzerten bleibt der Musikverein auch im Jubiläumsjahr ein verlässlicher Partner für das gesellschaftliche Leben in Rüppurr.

So unterstützt das Orchester zahlreiche Veranstaltungen im Stadtteil:

- **So., 28. Juni, 11:30 Uhr:** Frühschoppenkonzert beim Fest der Freiwilligen Feuerwehr Rüppurr
- **So., 15. Nov.:** Mitgestaltung der Gedenkveranstaltung zum Volkstrauertag auf dem Friedhof Rüppurr
- **Di., 24. Dez., 15:15 Uhr:** Weihnachtssingen auf dem Friedhof Rüppurr

Damit zeigt der Verein einmal mehr, wie eng er mit der lokalen Gemeinschaft verbunden ist.

#### Ein Blick in die Geschichte

Der Musikverein wurde im Jahr **1926** gegründet. Seitdem hat sich der Verein zu einer festen Größe im kulturellen Leben des Stadtteils entwickelt. Über Generationen hinweg engagierten sich Musiker/innen ehrenamtlich, pflegten die Tradition der Blasmusik und entwickelten das musikalische Repertoire stetig weiter.

Kriegs- und Nachkriegsjahre, gesellschaftliche Veränderungen und musikalische Trends hat der Verein über die Jahrzehnte hinweg gemeistert – getragen von der Begeisterung seiner Mitglieder und der Unterstützung aus der Bevölkerung. Heute präsentiert sich die „Harmonie“ als modernes Blasorchester, das klassische Blasmusik ebenso beherrscht wie konzertante Literatur, Filmmusik oder moderne Arrangements. Ein wichtiger Bestandteil der heutigen Vereinsarbeit ist die **Spielgemeinschaft mit dem Musikverein Ettlingen.** Die beiden Orchester arbeiten eng zusammen und treten regelmäßig gemeinsam auf.



#### Musik, Gemeinschaft und Tradition

Mit seinen Jubiläumsveranstaltungen lädt der Musikverein „Harmonie“ Rüppurr die Bevölkerung herzlich ein, gemeinsam auf **100 Jahre Musik, Engagement und Gemeinschaft** zurückzublicken. Gleichzeitig richtet sich der Blick nach vorne: Auch in Zukunft möchte der Verein das kulturelle Leben in Rüppurr aktiv mitgestalten – mit viel Leidenschaft für die Musik und einem starken Zusammenhalt innerhalb der Gemeinschaft.



**Charlotten-Apotheke**  
Dr. Lothar Kammerer e.K.  
Ostendorfplatz 4

Tel.: 07 21/89 00 92  
Fax: 07 21/88 62 87  
charlotten-apo@aponet.de



**Gropius-Apotheke**  
Dr. Benjamin Buckel  
Nürnberger Straße 7-9

Tel.: 07 21/98 85 70  
Fax: 07 21/988 57 20  
service@gropius-apotheke.de



**Heinrich-Heine-Apotheke**  
Cornelia Freund e.K.  
Nikolaus-Lenau-Str. 18

Tel.: 07 21/988 71 00  
Fax: 07 21/988 71 01  
heinrich-heine-apo@t-online.de



**Rosen-Apotheke**  
Christiane Ulmer e.K.  
Breisgaustraße 9

Tel.: 07 21/88 10 27  
Fax: 07 21/88 10 12  
rosen@apotheke-ulmer.de



**Südstern-Apotheke**  
Margrit Schmelzeisen e.K.  
Am Rüppurrer Schloß 5

Tel.: 07 21/88 25 40  
Fax: 07 21/89 31 430  
info@apotheke-suedstern.de

**Hier wohne ich – hier kaufe ich –  
hier werde ich gut beraten!**

## **Bärlauch: Achtung Verwechslungsgefahr!**

Das Frühjahr gilt als Hochsaison für den Bärlauch. Jedes Jahr lockt das Lauchgemüse Hobbyköche in die Wälder, um die würzige Pflanze zu sammeln. Ob als Butter, in Suppen oder deftigen Speisen – der Bärlauch gilt als vielseitiges Würzmittel in der Küche. Vor allem in Wäldern, aber auch in Nutzgärten findet er im Frühjahr seinen Platz. Als erstes werden die jungen lanzettförmigen Blätter der Pflanze sichtbar. Doch sie ähneln in ihrem Aussehen denen des giftigen Maiglöckchens und der sehr giftigen Herbstzeitlosen. Vor allem die Monate April und Mai sind von Verwechslungen und damit verbundenen Vergiftungen geprägt. Expertinnen und Experten empfehlen daher, den Bärlauch lieber im Lebensmittelhandel zu erwerben, um ein Risiko zu vermeiden. Alternativ kann der Bärlauch auch im hauseigenen Garten angebaut werden. Dennoch wollen viele Menschen auf das Sammeln im Wald nicht verzichten. Dann gilt es, den Bärlauch sicher von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen unterscheiden zu können. Treten nach einer Mahlzeit mit vermeintlich verwendetem



Foto: Klaus Eppeler

Bärlauch gesundheitliche Beschwerden auf, sollte unverzüglich ein Giftinformationszentrum befragt oder ärztlicher Rat eingeholt werden!

Der Bärlauch verfügt pharmazeutisch gesehen über antibakterielle, thrombozytenaggregationshemmende, antihypertensive und kreislauffördernde Eigenschaften. Zubereitungen aus Bärlauch kommen vor allem in der Alternativmedizin zum Einsatz. Die Anwendungsgebiete umfassen Entgiftungskuren, Infektionen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Fragen Sie uns - Ihre Rüppurrer Stammapothe-  
ken aus dem Dammerstock, Gartenstadt und  
Rüppurr beraten Sie gerne, damit Sie ohne Be-  
schwerden durch das Frühjahr kommen!**

Dr. Benjamin Buckel  
Apotheker

## Der Weltladen auf dem Weiherfelder Wochenmarkt:



Am Freitag, den **10.04.** sowie am **24.04.2026**  
sind wir wieder mit unserem Stand  
von **10:00 – 13:00 Uhr**  
auf dem Weiherfelder Wochenmarkt vor der  
Friedenskirche.

Auf Ihren Besuch freut sich  
Ihr Weltladen-Team Weiherfeld

## BAUBLECHNEREI MICHAEL TRUNK



### HERSTELLUNG UND MONTAGE VON:

- BAUBLECHTEILEN U. KANTTEILE  
BIS 6 m LÄNGE
- METALL-BEDACHUNGEN
- DACHRINNEN U. LAUBSCHUTZ
- BLENDEN U. ABDECKUNGEN
- GAUBEN U. KAMINVERKLEIDUNGEN
- ALUMINIUMSCHWEISSEN
- EDELSTAHLVERARBEITUNG
- BERATUNGS- U. PLANUNGSBÜRO

IHR KOMPETENTER PARTNER IN SACHEN BLECH!

WERKSTATT: ENGLERSTR. 6-8 · 76275 ETTLINGEN

KARLSRUHE 07 21 / 57 99 94 · FAX 957 36 92

ETTLINGEN 0 72 43 / 94 75 74-0 · FAX 947574-10

[www.Baublechnerei-Trunk.de](http://www.Baublechnerei-Trunk.de)

## Leserbeitrag - Fehlt dir im Viertel etwas?

### Vivi – Vernetzt im Viertel

Stell dir vor: Mal- und Kreativworkshops, Yoga-  
Sessions, After-Work-Treffen, kleine Genuss-  
Events oder entspannende Gesundheitsange-  
bote – direkt im Viertel, einfach dann, wenn du  
Lust hast.

Mit Vivi – Vernetzt im Viertel möchte ich neue  
Begegnungs- und Freizeitangebote schaffen,  
die Menschen jeden Alters zusammenbringen  
und unsere Stadtteile noch lebendiger machen.

Was wünschst du dir hier vor Ort?

Deine Meinung zählt!

Nimm dir 3 Minuten Zeit für eine kurze Umfrage  
– anonym und unverbindlich.

Einfach den QR-Code scannen oder Link einge-  
ben und teilnehmen.



<https://bit.ly/vivi-vernetztimviertel>

Deine Ideen helfen dabei, zukünftige Angebote  
in unseren Stadtteilen zu gestalten.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Kimberly von Vivi – Vernetzt im Viertel

## Erneuern Sie Ihre Heizungsanlage! Wir beraten Sie gerne.

**RUDOLF  
SCHNEIDER**  
Inh. M. Baumann  
BÄDER • HEIZUNG • SOLAR • BLECHNEREI

Haid-und-Neu-Str. 48  
76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 615161  
Telefax: 0721 621422  
[info@schneider-karlsruhe.de](mailto:info@schneider-karlsruhe.de)  
[www.schneider-karlsruhe.de](http://www.schneider-karlsruhe.de)

# WERBEGEMEINSCHAFT

**nahkauf**  
Nichts liegt näher  
**KRUG**

Ostendorfplatz 4,  
76199 Karlsruhe,  
Tel.: 0721 / 989 21 70

## Markttag bei nahkauf

- Großes Sortiment an Obst und Gemüse, Molkereiprodukte in **Top-Bio-Qualität.**



- **Erweitertes Drogeriesortiment**

**Vielen Dank für die  
515 Tafeltütenspender**

### Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 7.30 Uhr – 19.30 Uhr  
Samstag: 7.00 Uhr – 15.00 Uhr

Wir wünschen  
unseren Kunden  
schöne Osterfeiertage



[www.nahkauf-karlsruhe.de](http://www.nahkauf-karlsruhe.de)

**BROTHANDWERK  
SEIT 1831**



KARLSRUHE RÜPPURR OSTENDORFPLATZ 4  
MO-FR: 06 - 19:30 | SA: 06 - 15:00 | SO: 08 - 11:00

[WWW.PETERSGUTEBACKSTUBE.DE](http://WWW.PETERSGUTEBACKSTUBE.DE)



SCHORK KAUFFMANN BREMENKAMP  
Rechtsanwälte

- Verkehrsrecht
- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Strafrecht
- Erbrecht
- Mietrecht
- Vertragsrecht
- Handels- und Gesellschaftsrecht

Tel.: 0721 / 952 73 80-0

[info@skb-legal.com](mailto:info@skb-legal.com) · [www.skb-legal.com](http://www.skb-legal.com)  
Kaiserstr. 90 · 76133 Karlsruhe



• DAS •  
**RIEBERG**  
Konditorei, Café, Bistro

Ostendorfplatz 1  
76199 Ka-Rüppurr  
0721-891518

[info@dasrieberg.de](mailto:info@dasrieberg.de)

Di-So 9 - 18 Uhr geöffnet  
[www.dasrieberg.de](http://www.dasrieberg.de)

Das Rieberg-  
Team wünscht  
allen frohe  
Ostern!



Ostersonntag 9 - 18 Uhr geöffnet  
Ostermontag geschlossen



Foto: Gerhard Baum



# Laden Sie den Frühling ein!


**Wir haben alles für Ostern und Ihre Frühlingsdeko!**

z. B. Lamm- & Hasenbackformen,  
Eierschalensollbruchstellenverursacher,  
Dekohasen & Dekolämmer, Blumen  
Piepeier, Ostereier, und vieles mehr!



Kochen, Backen, Schenken & Genießen  
Ostendorfplatz 5 - Karlsruhe-Rüppurr  
Tel: 07 21-89 01 06 - [www.oster-ka.de](http://www.oster-ka.de)

**Charlotten-Apotheke**  
Dr. L. Kammerer  
Ostendorfplatz 4 Tel.: 89 00 92

**Dr. Hauschka-  
Naturkosmetik**

**Aktionswochen  
im April**

➤ 10 % Preisnachlass auf UVP  
auf alle Dr. Hauschka-Produkte

**Wir beraten Sie gerne!**

Charlotten-Apotheke  
Ostendorfplatz 4  
... natürlich gesund bleiben

OTICON | Zeal

**Das erste Hörgerät,  
das alles kann**




Jetzt  
Oticon Zeal™  
kennenlernen -  
und staunen!

**Geschenke & Lesecke**

Neue Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 7.00 - 13.00 und 14.30 - 19.00 Uhr  
Sa von 8.00 - 13.30 Uhr




**Postfiliale**

· Presse/Toto-Lotto/Zeitschriften · Schulbedarf  
Kopien · Geschenkartikel · Reinigungsannahme  
· Süßigkeiten u.v.m.

**Pavlos Alexiadis & Lazaros Chotamanidis**  
Ostendorfplatz 3 · Telefon 14 50 489

 **laurentdotter**

*alles aus meisterhand  
eigene werkstatt*

Ostendorfplatz 3, 76199 KA-Rüppurr  
Tel.: 0721 132 44 70  
[kontakt@laurentdotter.de](mailto:kontakt@laurentdotter.de)  
[www.laurentdotter.de](http://www.laurentdotter.de)



Jubiläum

**20. Karlsruher  
Dreck-weg-  
Wochen**  
16. 03. - 30. 04. 2026

**Ran an die Zange, weg mit dem Dreck, Preise gewinnen - für mein sauberes Karlsruhe!**

Informationen  
und Anmeldung:



[www.team-sauberes-karlsruhe.de](http://www.team-sauberes-karlsruhe.de)

**TEAM SAUBERES  
KARLSRUHE**

Gemeinsam. Jeden Tag.

## Karlsruher Dreck-weg-Wochen 2026 feiern 20-jähriges Jubiläum: Ran an die Zange, weg mit dem Dreck, Preise gewinnen

Dank des kontinuierlichen Einsatzes der Karlsruher Bürger/innen feiern die diesjährigen Dreck-weg-Wochen ihr 20-jähriges Jubiläum. Vom 16. März bis zum 30. April 2026 findet die beliebte Putzaktion statt. Wer mitmachen möchte, kann sich beim Team Sauberes Karlsruhe (TSK) anmelden.

Gemeinsam mit engagierten Karlsruherinnen und Karlsruhern möchte das TSK die Stadt zum Frühjahr sauberer machen. Interessierte können sich ab sofort unter Tel.: 0721 133-7099 sowie im Internet unter [www.team-sauberes-karlsruhe.de](http://www.team-sauberes-karlsruhe.de) anmelden, um beim gemeinsamen Frühjahrsputz mit anzupacken. Wie groß der Einsatz in Karlsruhe ist, zeigen die Zahlen: 15.448 Karlsruher/innen engagierten sich im Jahr 2025 für mehr Sauberkeit in ihren Stadtteilen. Viele davon bereits seit Jahren. Auch die ganz Kleinen sind schon groß dabei und wirken an einer gelebten sauberen Stadt mit. Ob als Verein, Gruppe oder Einzelperson, bei den Dreck-weg-Wochen kann jede und jeder mitmachen. Das TSK unterstützt die Teilnehmenden mit Abfallsäcken und Greifzangen, holt den Abfall ab und koordiniert die Aktionen. Aus den Kategorien Kindergärten, Schulen und Vereine werden jeweils drei Gewinnergruppen ausgelost. Zudem haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, einen von 20 Gutscheinen im Wert von je 50 Euro zu gewinnen. Auch in diesem Jahr möchte das TSK nach Abschluss der Dreck-weg-Wochen die Aktiven zum Dreck-weg-Tag auf Das Fest einladen und ihr Engagement honorieren. Aktuelle Informationen hierzu wird das TSK ab Montag, 1. Juni 2026, unter [www.team-sauberes-karlsruhe.de](http://www.team-sauberes-karlsruhe.de) bekannt geben. Gemeinsame Umweltschutz-Aktionen haben nicht nur einen tollen Vorbildcharakter, sie zeigen vor allem auch eines: Nur gemeinsam können wir Karlsruhe zu einer gelebt sauberen Stadt machen. Wer auch außerhalb der Dreck-weg-Wochen ein bestimmtes Gebiet sauber halten möchte, kann sich gerne als Sauberkeitspatin oder Sauberkeitspate beim TSK melden. Das TSK freut sich über Interessierte, die als Patinnen und Paten regelmäßig für ein Stück Karlsruhe Verantwortung übernehmen möchten. Weitere Informationen zu den Sauberkeitspatenschaften unter: [www.team-sauberes-karlsruhe.de](http://www.team-sauberes-karlsruhe.de) (→ Saubere Stadt) sowie über Tel.: 0721 133-7099

## Weil dein Körper mehr kann, als du denkst!

In meiner Praxis öffne ich Dir einen sicheren Raum, in dem Veränderung leicht und spürbar ist. Mit der effektiven hnc Körpermethode und ganzheitlichen Hormonberatung erzielst du mit mir:



- Ruhe im Nervensystem - dein Körper findet Heilung, neue Kraft und Beweglichkeit
- Hormone im Gleichgewicht - für Klarheit, Energie & gute Laune
- Alltag voller Leichtigkeit - wieder mit Freude schmerzfrei aktiv sein

Jenny Bohnert  
Rastatter Str. 75  
76199 Karlsruhe  
Handy: +49 1590 6196318  
[www.balanceyourflow.de](http://www.balanceyourflow.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  
[info@sand-glas.de](mailto:info@sand-glas.de)  
[www.sand-glas.de](http://www.sand-glas.de)

# ZEEB

Steinmetz | Natursteinbetrieb

Unser Herz schlägt für die Kunst,  
Ihre Andenken und Erinnerungen  
in Stein zu bewahren.

### **Einzigartige Grabmale:**

Jedes Werk ist ein liebevoll  
gestaltetes Einzelstück, das  
die Geschichte eines Lebens  
erzählt.

### **Einfühlsame Beratung:**

Wir hören zu, verstehen und  
helfen, Ihre Gefühle und  
Wünsche in Stein zu fassen.

### **Besuchen Sie unsere Ausstellung:**

Entdecken Sie in Stille und  
Ruhe die Möglichkeiten, die  
Liebe und das Gedenken an  
Ihre Liebsten zu ehren.

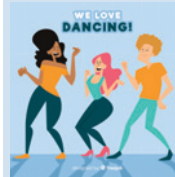


**Erfahrung, Zuverlässigkeit und hoher Qualitätsanspruch.**

**Zeeb Steinmetz- und Natursteinbetrieb GmbH**  
Carl-Metz-Str. 9 | 76275 Ettlingen  
Tel.: 07243 123 09 | [www.zeebsteinmetz.de](http://www.zeebsteinmetz.de)

  
**Neu!** Solotanz-Gruppe  
Standard und Latein

Für Neustart und Comeback



**Mittwochs**  
**20:30–22 Uhr**

**Start am**  
**15. April 2026**



Designed by Freepik

Infos und Anmeldung:  
[www.tsc-blauweiss.de](http://www.tsc-blauweiss.de)

## Lust auf Tanzen?

**Herzlich willkommen beim  
Tanzsportclub Blau-Weiß Ett-  
lingen!**

Genießen Sie lockere Atmosphä-  
re, tolle Musik, Spaß, Sport und  
ein geselliges Hobby zu zweit.  
Ob uns flotte Lateinrhythmen in  
die Beine fahren oder ein Wal-  
zer über die Tanzfläche schweb-  
en lässt – das Wichtigste ist die  
Freude am Tanzen!

Unter unseren fünf Gruppen eig-  
net sich die Einsteigergruppe  
besonders für Paare, die vor län-  
gerer Zeit bereits Standard und  
Latein getanzt haben und ihre  
Kenntnisse auffrischen möchten,  
sowie Paare, die neu starten.

Der Einstieg ist in allen unseren  
Gruppen möglich und wir freuen  
uns, wenn Sie gerne erst einmal  
probeweise mittanzen möchten.

**NEU! Solotanz-Gruppe Stan-  
dard und Latein ab 15. April**

Solotanz ist viel mehr als allein  
tanzen. Er bietet Tänzer/innen  
ohne Partner/in die Möglichkeit,  
auf den Basics später schöne  
Solochoreografien aufzubauen.

Fragen und Anmeldung:  
[sportwart@tsc-blauweiss.de](mailto:sportwart@tsc-blauweiss.de)  
Infos: [www.tsc-blauweiss.de](http://www.tsc-blauweiss.de)

**MITMACHANGEBOTE**

  
**LANDES TURNFEST**  
KONSTANZ 13.-17. MAI



[www.landesturnfest.de](http://www.landesturnfest.de)



## Casper

Mischling, geb. Jan. 2023, ca. 45 cm, kastriert

Ein besonderer Hundeschatz sucht sein Zuhause. Casper ist ein freundlicher, sensibler Rüde, der eine enge Bindung zu seinen Bezugspersonen aufbaut und sehr verschmust sowie loyal ist. Casper ist ein graziler, hochbeiniger Bub, mit einem ruhigen, fast schon „Buddha-haftem“ Wesen. Casper versteht sich in der Regel schnell mit Frauen und zeigt sich anhänglich und aufmerksam. Bei Männern ist er unsicher und braucht Zeit, um Vertrauen zu fassen. Casper wünscht sich ein Zuhause bei Menschen, die ihm Sicherheit geben und ihm die Zeit lassen, die er braucht, um anzukommen. Ein ruhiger Haushalt und klare, aber verständnisvolle Strukturen würden ihm sehr helfen. Wer Casper diese Chance gibt, bekommt einen treuen Begleiter mit ganz großem Herzen.

### Begegnungsstätte Mensch-Hund e.V.

Gewann Grabenort 1-2,  
76187 Karlsruhe

[www.hundeheim-karlsruhe.de](http://www.hundeheim-karlsruhe.de)

Tel.: 0721 / 183 28 87



## Klappt doch!

Sonnen- und Wetter-  
schutz aus Aluminium

- witterungsbeständig
- pflegeleicht
- ohne Nachstreichen
- über 100 Modelle
- mehr als 4.000 Farben und Dekore

Eine Entscheidung  
für Generationen.

# KEHRBECK

Rollladen + Sonnenschutz - Technik GmbH

Schleinkoferstr. 6 ☎ 07243 12158 [www.kehrbeck.com](http://www.kehrbeck.com)  
76275 Ettlingen ☎ 07243 31372 [info@kehrbeck.com](mailto:info@kehrbeck.com)

KEHRBECK.KANNS.

## betten füger

Tradition aus Ettlingen seit 1953

- » **Beratung** durch geschultes Personal
- » **Probeliegen** in unserem Matratzen-Studio
- » **Zufuhr** frei Haus und Einbau in das Bettgestell
- » **Entsorgung** des Altmaterials



Leopoldstraße 41 • 76275 Ettlingen • 07243/31398 • [www.betten-fueger.de](http://www.betten-fueger.de)



## Intakt Service GmbH

Nabil Gabrielael  
Ostendorfstr. 7  
76199  
Karlsruhe Rüppur

HAUSHALTSGERÄTE, GEWERBEGERÄTE,  
KUNDENDIENST UND VERKAUF

# Miele

Autorisierter Mielepartner

0721 2010 925  
[intakt-gmbh.de](http://intakt-gmbh.de)  
[service@intakt-gmbh.de](mailto:service@intakt-gmbh.de)

# kleinANZEIGEN

**Suche Mehrfamilienhaus**, Einfamilienhaus und / oder Grundstück.  
Mobil: 0172 933 90 50

**Probleme in Mathe?**  
Abi! Davor? Oder Ziele danach? Prof. Nachhilfe. Mobil:  
0176 38 73 44 11

**Braucht Ihr Kind Unterstützung in Französisch?**  
Gymnasiallehrerin erteilt Französisch Unterricht für Schüler und Erwachsene. Alle Lernstufen. Auch Hilfe beim Abitur.  
Tel.: 0721 81 63 66

**Klavier- und Gitarrenunterricht** im Weiherfeld bei Shorena  
Schönecker,ENZstr. 16.  
Tel.: 0721 180 30 633

Unterricht für **GITARRE/ E-GITARRE/E-BASS**  
Jörn Masuch.  
Tel.: 0721 88 27 77  
Mobil: 0160 96 44 70 73

**Wir haben auch noch Platz für IHRE kleinANZEIGE ab 9 € Online-Konfigurator unter: [www.monatsspiegel-karlsruhe.de](http://www.monatsspiegel-karlsruhe.de)**

**Alltags- u. Reparaturhilfe für die Region**  
Erledige gerne kl. Reparaturen wie Tausch od. Installation von Lampen, Wasserhahn erneuern, Kleinmöbel u.a. montieren. Fachhandwerker in R., kompetent, zuverlässig, zeitnah. Ich freue mich auf Sie. Mobil:  
0176 85 97 39 47 oder  
0721 554 4 64

**Gitarrenunterricht** von erfahrenem Gitarrenlehrer, Sören Jordan,  
Mobil: 0177 763 73 60

**Sammler sucht alte HiFi-Geräte** von Marantz, Pioneer, Revox, Yamaha, Kenwood usw. sowie Lautsprecher, auch defekt. Bitte alles anbieten (auch Schallplatten) Mobil:  
0173 316 52 16

**ENGLISH CONVERSATION**  
Englischlehrer (Muttersprachler) gibt Nachhilfe bis zum Abitur. Bei ihm können Erwachsene ihr Englisch auffrischen. Außerdem können Geschäftsleute u. Wissenschaffler ihr Fachenglisch verbessern.  
Tel.: 0721 182 77 35  
oder 0176 23 53 08 75

**Gartenpflege Ralf Schweickart**  
Tel.: 0157 36 11 73 17  
Donastr. 5  
76199 Karlsruhe  
Wir übernehmen auch Hof-, Pflaster- und Terrassen-Reinigung.

**Dammerstock / Weiherfeld:** Oberstudienrat **sucht 1-3 Familienhaus** (auch DHH etc.) in Dammerstock, Weiherfeld oder Rüppurr zum Kauf. Gerne Altbau. Auch renovierungsbedürftig. Biete zuverlässige, zügige Abwicklung an. Bitte Mail an:  
mittendrin55@web.de

10 J. altes **Trampolin** günstig **abzugeben**. Mit Selbstabbau. Mobil:  
0178 553 89 27

**Soforthilfe bei Problemen** mit PC, Internet, Drucker, Tablet, Smartphone, Tarife- & Kurz-Schulung, günstig & kurzfristig, Vor-Ort-Service, Rüppurr & Stadtteile - **Tel.: 0160 99 45 43 66**

Ehem. Rüppurrer Ehepaar mit Tochter (16 J.) **sucht** wegen Eigenbedarfsk. **3-Zi.-Whg** in Rüppurr und Umgebung, gerne mit Balkon, ges. Eink., ab sofort. Mobil:  
01575 612 71 72,  
andreanebinger74@gmail.com

**Helle Wohnung gesucht!**  
Paar mittleren Alters sucht eine bezahlbare 3-Zimmer Wohnung. Balkon und Wohnküche wären wunderbar. Kontakt per Tel. oder WhatsApp:  
0176 20 94 48 18

**Volkswagen e-Golf**  
weiß, Elektro, 95.000 km, EZ 03/2014, 85 kW (116 PS), HU 12/2026, 5 Türen, für 8.999 € zu verkaufen. Mehr Infos  
Mobil: 0170 416 12 18

Familie mit 2 Kindern hat das Leben in Weiherfeld lieb gewonnen und **sucht nun Eigenheim** in der Gegend:  
neueshaus@online.de

Zuverlässige Lehrerin (30, Nichtraucher, keine Haustiere) **sucht** bezahlbare **2-Zi-Wohnung** mit EBK & Balkon in Rüppurr/Weiherfeld/Umgebung ab Mai/Juni.  
Mobil: 0157 5795 80 59

**SCHMERZFREI LIEGEN UND SCHLAFEN – DAS ANDERE KONZEPT**  
keine Übungen sondern Analyse Ihrer Liegeposition u. Anpassung in Theorie u. Praxis / K'he-Dammerst. / Christiane Rudolph / Ergotherapeutin / 01577-4683418 / [www.christiane-rudolph.de](http://www.christiane-rudolph.de)

**Gartenservice Gabriel**  
Gartenpflege, Pflasterverlegen,  
Hochdruckreinigung ... 01520 925 35 22

**Omi soll in unserer Nähe wohnen!** Für unsere (Schwieger)mutter aus Norddeutschland suchen wir eine schöne 2-3 Zimmer-Wohnung (mind. 60 qm) zur Miete / Kauf in Ettlingen, Waldbronn-Reichenbach, Rüppurr u. Umgebung, Durlach. Ideal wäre: Balkon/ Terrasse, hell, modernisiert/sehr gepflegt, stufenloser Zugang, Straßenbahnanschluss. Wir freuen uns über Tipps & Angebote an: omi-sucht-wohnung@web.de

Hier ist **dein** Raum für Entspannung, Regeneration und Potentialentfaltung.



Die Praxis für Entfaltungsräume  
Andrea Hofmann-Schmidt  
0178 202 689 5  
[der-entfaltungsraum.com](http://der-entfaltungsraum.com)

**Baumservice Fingerle** - der Baumspezialist von nebenan. Ganzjährig biete ich **Pflegeschnitt, Totholz-entfernung und Baumfällung** mittels Seilklettertechnik.  
0177 811 35 39 oder [wolfgangfingerle@web.de](mailto:wolfgangfingerle@web.de)

## Die Brücke ...

Die Initiative zur Unterstützung des Biolandhofes Schleinkofer informiert Sie über aktuelle Entwicklungen zur **Brücke** monatlich online unter: [www.monatsspiegel-karlsruhe.de](http://www.monatsspiegel-karlsruhe.de)

**Räume für Praxis, Therapie, Coaching** in historischem Sandsteingebäude in Alt-Rüppurr zu vermieten, 102 qm, 3 Räume, EG bzw. Hochparterre, 2 WCs, neu renoviert, € 1.200 kalt + NK, von privat, email-Kontakt: [blitz77@email.de](mailto:blitz77@email.de), Mobil: 0163 764 83 73

### KiGa Friedensnest bietet an den folgenden Freitagen zusätzlich zum Wochenmarkt Kuchen an:

17. April, 15. Mai & 12. Juni 10:00 - 14:00 Uhr, Tauberstr. 10, 76199 Karlsruhe

## Maler- und Tapeziergeschäft

M. Beisel

Ausführung sämtlicher Tapezierarbeiten und Verlegung von Teppichböden, Laminat und PVC-Beläge



Rosenweg 31, 76199 K'he  
Tel.: 0151 26 21 78 34

Mail: [mariobeisel@t-online.de](mailto:mariobeisel@t-online.de)



## Fit mit dem TUS Rüppurr Lauftreff



Für Laufbeginner, Wiedereinsteiger & alle Laufbegeisterten

- Walking
- Nordic Walking
- Laufen in allen Tempogruppen

*Gemeinsam aktiv & mit Spaß dabei!*

Infos & Termine: [www.tus-ruempurr.de](http://www.tus-ruempurr.de) • Mail: [laufftreff@tus-ruempurr.de](mailto:laufftreff@tus-ruempurr.de)



Sollte Ihr Haushalt keinen Monatsspiegel erhalten, so wenden Sie sich bitte an das Redaktionsbüro.

Tel.: 07 21 / 88 65 25  
Eike Koch

Foto:  
Klaus Eppeler



Über 30 Jahre vor Ort!

# VERKAUF VERMIETUNG

Tel.: 0721 / 988 60-0

[www.seyfried-immobilien.de](http://www.seyfried-immobilien.de)



### Versorgung in Ettlingen und Rüppurr

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Tagespflege für Senioren, Montag-Samstag
- Betreuungsgruppen für Demenzkranke in Ettlingen, Schlüttenbach und Bruchhausen
- Liebevolle Hilfe im Haushalt
- Hausnotrufdienst / 24h-Erreichbarkeit
- Kostenlose, kompetente Beratung

Telefon: 07243/3766-0

Fax: 07243/3766-91

oder besuchen Sie uns in der

Heinrich-Magnani-Straße 2+4  
in 76275 Ettlingen

[info@sozialstation-ettlingen.de](mailto:info@sozialstation-ettlingen.de)

[www.sozialstation-ettlingen.de](http://www.sozialstation-ettlingen.de)



Kirchliche  
Sozialstation  
Ettlingen e.V.

## Leserbeitrag – Wechsel in die E-Welt

Seit einigen Jahren haben wir unseren Alltag weitgehend auf erneuerbare Energie umgestellt: Wir fahren Elektroauto und heizen seit 2024 ausschließlich mit einer Wärmepumpe.

### Elektroauto

Vorweg: Seit ich elektrisch fahre, kommt ein Wechsel zurück zum Verbrenner für mich nicht mehr in Betracht. Ich selbst fahre seit etwa 5 Jahren ein Elektroauto, meine Frau seit etwas über 3 Jahren. Am Anfang haben wir uns – wie viele andere auch – Gedanken über Reichweite, Lademöglichkeiten und all die Dinge gemacht, die man in Medien oder im Bekanntenkreis hört. Rückblickend hat sich jedoch vieles davon als übertrieben oder schlicht falsch herausgestellt. Eine eigene Lademöglichkeit zu Hause haben wir nicht. Wir hätten gern eine Wallbox in unserer Garage installiert, doch das wurde von einigen Miteigentümern der Anlage nicht unterstützt. Dennoch kommen wir im Alltag sehr gut zurecht, auch wenn die Ladeinfrastruktur in Karlsruhe-Rüppurr eher dünn ist. Wir laden meist beim Einkaufen, beim Spaziergang oder wenn wir Freunde besuchen. Lademöglichkeiten gibt es inzwischen an vielen Orten, und der Vorgang ist unkompliziert. Man benötigt Ladekarten verschiedener Anbieter – ich habe drei Karten von größeren Anbietern –, damit kommt man im Alltag gut zurecht. Ähnlich wie beim Tanken lohnt es sich, auf die Preise zu achten. Unsere Erfahrung zeigt: Elektromobilität ist absolut alltags- und auch urlaubstauglich.

### Wärmepumpe

Wir wohnen in einem Altbau aus den späten 1960er-Jahren – mit älteren Fenstern und ohne umfassende energetische Sanierung. Deshalb mussten wir zunächst etwas suchen, bis wir einen Installateur fanden, der sich mit Wärmepumpen im Altbau auskennt. Inzwischen dürfte das Angebot an Fachbetrieben allerdings größer geworden sein. Im Juni 2024 haben wir unsere alte Gasheizung stillgelegt und die Gasleitung außer Betrieb genommen. Seitdem heizen wir ausschließlich mit einer Wärmepumpe – mittlerweile im zweiten Winter, völlig problemlos. Auch die Warmwasserbereitung läuft zentral über die Wärmepumpe, ebenfalls ohne Schwierigkeiten. Zusätzlich betreiben wir eine Photovoltaikanlage. Dadurch konnten wir unsere Energiekosten etwa halbieren. Ganz am Ende sind wir noch nicht: Wir arbeiten weiterhin daran, den Eigenverbrauch zu optimieren und zusätzliche Ein-

sparpotenziale zu nutzen. Auf Komfort müssen wir dabei keineswegs verzichten.

### Fazit

Wir haben uns damit weitgehend von fossilen Energieträgern verabschiedet. Unsere Erfahrung zeigt: Der Umstieg ist möglich und lohnt sich. Bei der Heizung erfordert er etwas Planung, doch insgesamt sind wir sehr zufrieden mit diesem Weg – und können ihn anderen nur empfehlen.

Lutz Theisen

## Wechseln Sie zum Elektro-Auto

**Volkswagen e-Golf**, weiß, 95.000 km, EZ 03/2014, 85 kW (116 PS), HU 12/2026, 5 Türen, für 8.999 € zu verkaufen. Mehr Infos & Fotos unter Mobil: 0170 416 12 18

## Pro & Contra E-Auto und Wärmepumpe

Liebe Leserinnen und Leser des Monatsspiegels,

wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns Ihre aktuellen Erfahrungen als Besitzer eines E-Autos und/oder einer Wärmepumpe beschreiben könnten. Was für Vor- und Nachteile bringen diese mit sich, woran man vielleicht vor dem Kauf gar nicht denkt ...



Vielen Dank.

Die Redaktion Eike Koch  
kontakt@monatsspiegel-ka.de

Redaktionsschluss für die



MAI-Ausgabe: 15.04.2026

## Amphibienwanderung / weitere Sicherheitsmaßnahmen

Fotos: wartendes Männchen



Nachdem im Februar die Voraussetzungen gegeben waren hat die Frühjahrswanderung begonnen. Die Frühwanderer haben sich auf den Weg gemacht und nun sind nach einer Trockenphase

auch die Spätwanderer unterwegs. Um die Tiere bei ihrer Wanderschaft beim Überqueren der Verbindungsstraße zwischen Weiherfeld und Bulach zu schützen, kommt es zu nächtlichen Straßensperrungen durch unsere Amphibienschutzgruppe im Auftrag der Stadt Karlsruhe.

Fotos: Poller Bulach



Sind am Belchenplatz das Durchfahrtsverbotschild aufgeklappt und die Halbschranke geschlossen, ist eine Durchfahrt nach Bulach untersagt. Für Anlieger endet dann die Durchfahrt an der Einfahrt zur ESG Frankonia am Waldparkplatz. Um dies zu verdeutlichen wurde rechtzeitig zum Beginn der Wanderung von der Stadt Karlsruhe ein „Durchfahrt verboten“ Schild unmittelbar nach der Einfahrt aufgestellt.

Es verbietet Fahrzeugen aller Art die Durchfahrt der Straße und dient dazu die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Am Ende der Straße in Bulach befindet sich eine Vollschranke über die gesamte Straße - die verbotene Fahrt endet also spätestens hier. Dennoch gibt es immer wieder Fahrzeuglenker, die die Hinweise ignorieren und unbedingt überprüfen müssen, ob man nicht irgendwie durch die Absperrung kommt. In Folge dessen kommt es immer wieder zur Gefährdung von Amphibienschützern und Personen die sich der Wanderung erfreuen, sich auf der gesperrten Straße sicher fühlen und nicht mit einem Fahrzeug rechnen. Einige wenige Chaoten umfahren sogar ohne Rücksicht auf ihr Fahrzeug die Vollschranke bei Bulach über das Wald- und Wiesengrundstück neben der Schranke.

**Um dem entgegenzuwirken wird durch das Ordnungsamt Karlsruhe nun eine weitere Klapptafel mit dem Hinweis auf die Vollsperrung in Bulach an dem neuen Schild bei der ESG installiert. Weiterhin hat die Forstbehörde kurzfristig kreative Poller neben der Vollschranke in Bulach platziert, somit ist eine Umfahrung der Schanke nicht mehr möglich.**



Fotos: neue Klapptafel ESG

Vielen Dank für Ihr Interesse und Verständnis. Amphibienschutzgruppe Weiherfeld-Bulach [weiherwaldkroeten@gmx.de](mailto:weiherwaldkroeten@gmx.de)

## Grüne One-Pot-Frühlingspasta

(15 Minuten mit Kochen)

**Zutaten** (2-3 Portionen):

- 250 g Nudeln
- 300 g grüner Spargel
- 2 Handvoll frischer Babyspinat
- 250 g TK-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Optional: mit Zitronenabrieb, Parmesan oder gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Spargel holzige Enden abschneiden, in 3 – 4 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken.

Alle Zutaten, **außer Spinat**, in eine große, tiefe

Pfanne geben. Aufkochen lassen und 10 – 12 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Dabei regelmäßig umrühren. Kurz vor Ende den Spinat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.



## Katholische Kirchengemeinde Karlsruhe



**Pfarrbüro:** Gebhardstr. 44a, 76135 Karlsruhe,  
Tel.: 0721 95 78 47-0  
E-Mail: pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de

### Öffnungszeiten:

Mo. + Di. 09 - 11:00 Uhr und Do. 16 - 18:00 Uhr  
(oder gerne nach Vereinbarung)

### Telefonisch erreichbar:

Mo., Di. und Fr. 09 - 11 Uhr + Mo. 15 - 17 Uhr +  
Do. 16 - 18 Uhr

### Öffnungszeiten des Präsenzbüros in

**Christkönig:** Tel.: 0721 89 08 68

Di. 10 - 11:30 Uhr und Do. 15 - 16:30 Uhr

### Gottesdienste im April:

**Gründo. 02.04. 18:30 h** Wohnstift Feier vom  
letzten Abendmahl

**19:00 h** St. Franziskus Feier vom letzten  
Abendmahl

**Karfr. 03.04. 11:00 h** Christkönig Kreuzweg für  
Kinder, Jugendliche u. Erwachsene

**15:00 h** St. Franziskus Feier vom Leiden und  
Sterben Christi

**15:00 h** Wohnstift Feier vom Leiden und  
Sterben Christi

**Karsa. 04.04. 9:00 h** Christkönig Morgenlob

**20:00 h** Wohnstift Ökum. Feier der Osternacht

**21:00 h** St. Franziskus Feier der Osternacht

**Ostereso. 05.04. 11:00 h** Christkönig Eucharis-  
tiefeyer

**Ostermo. 06.04. 11:00 h** St. Franziskus  
Eucharistiefeyer

**Sa. 11.04. 9:00 h** Christkönig Morgenlob

**18:00 h** Christkönig Eucharistiefeyer

**So. 12.04. 10:00 h** Wohnstift Eucharistiefeyer

**11:00 h** St. Franziskus Eucharistiefeyer

**Sa. 18.04. 9:00 h** Christkönig Morgenlob

**14:00 h** Christkönig Erstkommunion

**So. 19.04. 10:00 h** St. Franzisk. Erstkommunion

**Sa. 25.04. 9:00 h** Christkönig Morgenlob

**So. 26.04. 10:00 h** Wohnstift Eucharistiefeyer

**11:00 h** Christkönig Eucharistiefeyer – anschl.  
Gemeindeversammlung

**11:00 h** St. Franziskus Eucharistiefeyer

## Kinderkirche & Newsletter Familiengottesdienste:

Kinderkirche findet bei den Gottesdiensten um  
11 Uhr statt, aber in den Schulferien nicht.  
Newsletterbestellung für 1x wöchentl. unter:  
teresa.ostertag@st-nikolaus-ka.de

### Ökumenisches Abendgebet:

in St. Nikolaus **Mi., 15.04.26 um 18 Uhr**

**Kath. Gottesdienste in St. Nikolaus:**

an jedem Montag um 18.00 Uhr.

### Gottesdienste im Wohnstift:

1. + 3. So. im Monat um 11 Uhr ist der

**evangelischer** Gottesdienst –

2. + 4. So. um 10 Uhr ist die **kath.** Messfeier.

Am 5. So. im Monat ist ggf. um 11 Uhr

**ökumenischer** Gottesdienst.

### Altpapiersammlungen ab 8 Uhr:

**Weierfeld/Dammerstock: Di., 28.04.26**

**Rüppurr: Mi., 22.04.26** (Gartenstadt, Märchen-  
viertel, Seewiesenäcker und Neues Viertel)

**Mi., 29.04.26** (Alte Gagfah, Neue Gagfah und  
Alt-Rüppurr)

**Beiertheim: Di., 05.05.26**

*Es kann zu kurzfristigen Änderungen in der  
Gottesdienstordnung oder bei der Altpapier-  
sammlung kommen. Bitte informieren Sie sich  
auch im Pfarrblatt oder: [www.st-nikolaus-ka.de](http://www.st-nikolaus-ka.de)*

### Das Weltlädle auf dem Rüppurrer

#### Wochenmarkt:

**Sa., 11. und 25. April, 9-12 Uhr**, bietet das  
Weltlädle wieder Waren aus fairem Handel auf  
dem Rüppurrer Wochenmarkt an.

Der Verkauf findet bei Regen nicht statt.

Sie können aber auch bestellen unter Tel.: 0721  
88 48 49 oder per Mail: [zedelius@t-online.de](mailto:zedelius@t-online.de).  
Bitte geben Sie Ihre Tel. an!

## Neuapostolische Gemeinden

Zu Gottesdiensten, sowie allen  
anderen Veranstaltungen sind inter-  
essierte Leser herzlich willkommen.



### Karlsruhe – Weierfeld

Donaustr. 7, 76199 Karlsruhe

**Gottesdienste:** So. 9:30 Uhr, Do. 20:00 Uhr

Kontakt: [nak-weierfeld@gmx.de](mailto:nak-weierfeld@gmx.de)

Über weitere Aktivitäten wie Chorproben, Senioren-  
treffen oder Sonntagsschule für Kinder informieren  
wir Sie gerne.

## Evangelische Gemeinde Rüppurr

### Gemeindebüro:

Evang. Gemeindehaus,  
Diakonissenstr. 26,

Tel.: **89 14 20**, Fax: 89 24 63

**Öffnungszeiten:** Mo. 10-12 h, Di. 16:30-18 h, Mi. 11-13 h  
(in den Schulferien nur Di. 16:30-18 h)

Auferstehungskirche, Lange Straße 28

info@evkirche-rueppurr.de, www.rueppurr-frieden.de



## Evangelische Friedensgemeinde

Tauberstraße 8, 76199 K'he

Tel.: **88 14 34**, Fax: 59 84 989

friedenskirche@weierfeld-dammerstock.de,

www.rueppurr-frieden.de, **Öffnungszeiten:** Do. 14-16 h

### Gottesdienste und Veranstaltungen der Friedensgemeinde und Gemeinde Rüppurr:

**Do., 02.04. 18:00 h** Regio. Gottesdienst mit  
Tischabendmahl (Mack / Evang. GH Rüppurr)

**Fr., 03.04. 9:30 h** Gottesdienst mit Abendmahl  
(Kratzert / Auferstehungskirche)

**9:30 h** Gottesdienst mit Abendmahl (Busch-  
Wagner / Wohnstift)

**11:00 h** Gottesdienst mit Abendmahl (Busch-  
Wagner / Friedenskirche)

**Sa., 04.04. 20:00 h** Ökum. Gottesdienst zur  
Osternacht (Busch-Wagner/kath. Kollege /  
Wohnstift)

**Sa., 04.04. 21:00 h** Einladung zum Gottes-  
dienst zur Osternacht in St. Franziskus (Mack /  
kath. Hauptamtlicher / St. Franziskus)

**So., 05.04. 9:00 h** Auferstehungsfeier auf dem  
Friedhof (Mack / Friedhof Rüppurr)

**9:30 h** Gottesdienst (Mack/Auferstehungskirche)

**10:00 h** Gottesdienst (Busch-Wagner/Friedensk.)

**11:00 h** Gottesdienst (Mack / Wohnstift)

**Mo., 06.04. 11:00 h** Einladung zum Ökum.  
Emmausgang (Start: St. Michael, Beiertheim)

**So., 12.04. 11:00 h** Regionaler Gottesdienst mit  
FrieTeam, anschließend Mittagessen (Busch-  
Wagner / Friedenskirche)

**Mi., 15.04. 18:00 h** Ökumenisches Abendgebet  
(Kammerer / Nikolauskirche)

**Do., 16.04. 19:30 h** **Benefinanzkonzert** mit  
Romaine Wheeler (Auferstehungskirche)

**Fr., 17.04. 16:00 h** Kirche Kunterbunt (Evang.  
Gemeindehaus Rüppurr)

**So., 19.04. 9:30 h** Regionaler Gottesdienst der  
Konfirmanden (Konfis, Mack, Team / Auferste-  
hungskirche)

**11:00 h** Gottesdienst (Heidt / Wohnstift)

**17:00 h** **Konzert** Blockflötenorchester Piccobella  
(Auferstehungskirche)

**Fr., 24.04. 18:00 h** Markttag des Seniorenfo-  
rums (Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

**So., 26.04. 9:30 h** Gottesdienst, anschließend  
Kirchencafé (Busch-Wagner / Friedenskirche)

**11:00 h** Gottesdienst (Busch-Wagner / Auferste-  
hungskirche)

**18:00 h** **Konzert** Blechbläserensemble Rüppurr  
Brasspur (Auferstehungskirche)

## Evangelische Diakonissenanstalt Rüppurr

Sekretariat der Oberin:

Graf-Eberstein-Str. 2, 76199 Karlsruhe

Tel.: **598 42-26 11**, Fax: 598 42-29 41

sekretariat-oberin@diak-karlsruhe.de

www.diak-karlsruhe.de



**Fr. 03.04. 10:30 h** Gottesdienst zum Karfreitag,  
Oberin Pfarrerin Rau, Mutterhaus-Kapelle

**So. 05.04. 10:00 h** Gottesdienst zum Oster-  
sonntag, Oberin Pfarrerin Rau, Mutterhaus-  
Kapelle

**Fr. 10.04. 10:30 h** Gottesdienst, Oberin  
Pfarrerin Rau, Mutterhaus-Kapelle

**14:30 h** Kath. Patientengottesdienst, PRef Ruf  
Krankenhaus-Kapelle

**So. 12.04. 10:00 h** Gottesdienst zum Schwes-  
ternjubiläum, Oberin Pfarrerin Rau, Mutterhaus-  
Kapelle

**Fr. 17.04. 10:30 h** Gottesdienst, Diakonin  
Klingel, Mutterhaus-Kapelle,

**14:30 h** Ev. Patientengottesdienst, Diakonin  
Klingel, Krankenhaus-Kapelle

**Fr. 24.04. 10:30 h** Gottesdienst, Prädikantin  
Siebler, Mutterhaus-Kapelle

**14:30 h** Kath. Patientengottesdienst, Klinikseel-  
sorgerin Machwirth, Krankenhaus-Kapelle

### Café im Rudolf-Walter-Haus

Mit Kuchen und Gebäck vom Café "Das Rieberg"  
aus Rüppurr. **Jeden Freitag von 14 – 16 Uhr**  
im Foyer des RWH.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### Mittagstisch Rüppurr - gemeinsam essen

Alle sind herzlich willkommen! Termine:

**Mittwoch, 15. und 29.04.2026**

12 – 14 Uhr (Einlass ab 11:30 Uhr),

Evang. Gemeindehaus Rüppurr,

Diakonissenstr. 26, ohne Anmeldung,

Kosten 5 Euro. *Das Mittagstisch-Team*

Do., 16.04., 19:30 Uhr, Auferstehungskirche  
**Benefizkonzert**  
**... für die Kinder der Tarahumara ...**  
 Werke von Chopin und Liszt, sowie eigene  
 südamerikanische Kompositionen,  
 Romyne Wheeler, Pianist

So., 26.04., 18:00 Uhr, Auferstehungskirche  
**Classic Snacks**  
 Werke von Matthias Bucher,  
 Stephen Roberts & Ingo Luis  
 Blechbläserensemble Rüppurr Brasspur  
 Leitung: Dieter Cramer, Eintritt frei



So., 19.04., 17:00 Uhr, Auferstehungskirche  
**Eine kleine Nachtmusik**  
**Werke für Blockflöten von der Renaissance**  
 über Mozart bis in die Neuzeit  
 Blockflötenorchester Picobella  
 Leitung: Daniel Koschitzki, Eintritt frei



## Bücherei Christkönig

**Blick ins Buch – ein Abend mit  
 den literarischen Entdeckungen  
 des Lesekreises.**

### **BLICK INS BUCH**

**MITTWOCH | 22.4.26 | 19 UHR**

Inspirationen für das nächste Leseabenteuer stehen am 22.04.26 ab 19 Uhr in den Räumen der Bücherei Christkönig - im kath. GH, Tulpenstr. 1a in Rüppurr - im Mittelpunkt. Seit einem Jahr trifft sich der Lesekreis des Büchereiteams regelmäßig und bespricht aktuelle Neuanschaffungen der Bücherei. Die Ergebnisse will der Kreis nun interessierten Leserinnen und Lesern präsentieren. Der Eintritt ist frei.



Es war tatsächlich ein Freitag, an dem sich die Zukunft der ganzen Welt entschieden hat. Jesus Christus hat am Karfreitag möglich gemacht, dass wir eine persönliche Beziehung zu Gott haben können.

**„Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, um sie zu verurteilen, sondern um sie durch ihn zu retten.“**

Die Bibel: Johannes 3,17

Das Buch: **„OSTERN – Unglaublich? Vier Fragen, die jeder an die Auferstehungsgeschichte stellen sollte“** bekommen Sie kostenlos und unverbindlich Online hier: [kontakt@leben-ist-mehr-karlsruhe.de](mailto:kontakt@leben-ist-mehr-karlsruhe.de), oder bei: **„Leben ist mehr“**, Lebrechstr.45f, 76199 Karlsruhe



## Zusammen Gemeinde leben Einladung zur Gemeindever- sammlung Christkönig

am 26.04.2026 von 12:00 bis ca. 14:30 Uhr im Gemeindehaus, Tulpenstr. 1a.

Durch die Neustrukturierung der Pfarreien im Bistum Freiburg erhalten die Gemeindeteams vor Ort eine noch wichtigere Rolle. In der Großpfarre St. Stephan Karlsruhe koordiniert und gestaltet das Gemeindeteam Christkönig zukünftig das Gemeindegemeinschaften in Rüppurr. Wir wollen über die Änderungen informieren und erfahren, was Dir für die Zukunft der Gemeinde wichtig ist.

Ablauf:

- Ankommen mit kleinem Imbiss
- Kurzinfo zur Kirchenentwicklung 2030
- Gruppierungen und Aktivitäten in Christkönig – was läuft zurzeit, was soll in Zukunft wichtig sein?
- Vorstellung und Beauftragung / Wahl des neuen Gemeindeteams

## Alles rund ums Auto

Inspektionen, Klimageservice, Windschutzscheiben, Reifenservice!

# AUTO CREW



AutoCrew  
Eine Werkstatt-  
marke von Bosch

**HU + AU täglich  
im Hause!**

KFZ-MECHANIK  
**SEITZ**  
AUTOELEKTRIK

[autocrew-seitz@t-online.de](mailto:autocrew-seitz@t-online.de)

Lange Str. 44 · 76199 Karlsruhe · Tel. 07 21/89 15 38

## Wohnen für Hilfe

*Gemeinsam  
Wohnen · Helfen · Leben*

Wir vermitteln Wohnpartnerschaften an:

- Menschen, die Wohnraum haben und Hilfe wünschen, z. B. Senior\*innen, Familien, Alleinerziehende.
- Studierende, die Wohnraum suchen und gerne Hilfe leisten möchten.



WOHNEN FÜR HILFE

Statt Miete: **Pro Quadratmeter = 1 Stunde Hilfe / Monat**

Die Nebenkosten werden von den Studierenden bezahlt. Pflegeleistungen jeglicher Art sind von den Hilfeleistungen ausgeschlossen!

Kontaktieren Sie uns gerne:

**Wohnen für Hilfe**

Tel. 0721 91230-70

E-Mail [wohnen@paritaet-ka.de](mailto:wohnen@paritaet-ka.de)

[www.paritaet-ka.de/](http://www.paritaet-ka.de/)

[wohnenfuerhilfe](http://wohnenfuerhilfe.de)



Gefördert durch  
die Stadt Karlsruhe

Seit 1922 - Dein Wort,  
damit Stadtemen gelingt!

Karlsruhe

 **Paritätische Sozialdienste**

## Rotes Haus Karlsruhe

Rastatter Straße 17, 76199 Karlsruhe-Rüppurr



**Fr., 17. April 2026, 19 Uhr**

Dr. Martina Bilke, Literaturwissenschaftlerin gibt uns Einblicke in das Denken Wirken Handeln von Kairl Kraus: Entdeckungen

**Eintritt 8 €, Mitglieder frei.**

Zur Autorin:

Geboren in Rodach bei Coburg, dann her- und hingezogen zwischen Hanau, Freiburg, Mainz, Wien, Trier, Wörth, Caracas, Karlsruhe. Nach dem Studium der Germanistik und der Geschichte an den Universitäten Mainz und Wien Promotion zur Dr.phil. mit einer Arbeit zur Karl-Kraus-Rezeption. Danach widmet sie sich dem Unterricht in den Fächern Deutsch und Geschichte und der Theaterarbeit mit Schülern an verschiedenen Gymnasien, auch im Ausland. Nebenbei und vor allem danach entstehen wissenschaftliche, erzählende und lyrische Texte. Sie lebt in Karlsruhe.

## OSTERFESTSPIELE

**BADEN-BADEN**

**28.3. – 6.4.26**



**FESTSPIELHAUS  
BADEN-BADEN**

## „Lohengrin“ eröffnet die Osterfestspiele Baden-Baden 2026

Den Auftakt macht am 28. März Richard Wagners „Lohengrin“ – eines der rätselhaftesten, schönsten und bewegendsten Werke des Opernrepertoires – in einer mit Spannung erwarteten Neuinszenierung von Johannes Erath. In der Titelpartie: Piotr Beczala.

[www.festspielhaus.de](http://www.festspielhaus.de)



## Lesung

### „Ich kann euch e bissle was verzehe ...“

Bis 1974 lebte Kornelius Schlehle in der Gartenstadt im Blütenweg. Nach einem bewegten Berufsleben kehrt er nun zu den Erinnerungen seiner Kindheit zurück. Auf Einladung der Geschichtswerkstatt und in Kooperation mit der Gartenstadt Karlsruhe eG liest er aus seinem Buch

„Erinnerungen sind Geschichte(n)“

**Samstag, 11. April, 16 Uhr**, im Hans-Kampffmeyer-Saal, Hainbuchenweg 1. Eintritt frei.

In seinen liebevoll erzählten Geschichten lässt Schlehle das Leben in Rüppurr der 1950er und 1960er Jahre lebendig werden. Historische Fotos und kleine Relikte aus dieser Zeit begleiten einen Nachmittag voller persönlicher Erinnerungen und gemeinsamer Geschichte.



## Der Monatsspiegel gratuliert ganz herzlich nachträglich

### Zur Goldenen Hochzeit (50)

19.03. Joachim und Lioba Aulbach, geb. Eiermann, Weiherfeld-Dammerstock

### Zum 101. Geburtstag

29.03. Frau Margareta Schneidmüller, geb. Schwab, Weiherfeld-Dammerstock

### Zum 90. Geburtstag

16.03. Herrn Hermann Strätz, Weiherfeld-Dammerstock

18.03. Herrn Josef Mikoschek, Weiherfeld-Dammerstock

20.03. Frau Hedwig Schork, geb. Maier, Rüppurr

22.03. Herrn Dieter Keil, Weiherfeld-Dammerstock

## Werde Teil unserer Mittagstisch-Familie!

Wenn jeden 2. Mittwoch der Duft von frisch gekochtem Essen durchs Gemeindehaus in Rüppurr zieht, ist es wieder soweit: Beim Mittagstisch – einer Kooperation zwischen der Evang. Gemeinde Rüppurr und dem Diakonischen Werk – kommen Senioren und Bürger Rüppurrs zusammen, genießen ein warmes Essen und vor allem einander.

Wir, das Helferteam, sind längst die Mittagstisch-Familie! Zusammengewachsen, eingespielt und vor allem eins: voller Spaß an der Sache. Beim Kochen, Tische decken oder Abwasch entstehen die besten Gespräche.

### Genau deshalb brauchen wir DICH!

Damit nicht immer dieselben ran müssen und wir auch in Krankheitsphasen gut aufgestellt

sind, suchen wir dringend Verstärkung. **Vorkenntnisse?** Brauchst du nicht. Nur 3 - 4 Stunden Zeit alle 14 Tage mittwochs (je nach Aufgabe zwischen 9:30 und 15:30 Uhr) und Lust, dazuzugehören. **Interesse?** Melde dich einfach per E-Mail: [mittagstischrueppurr@gmail.com](mailto:mittagstischrueppurr@gmail.com). Wir freuen uns auf dich!

Anne Gildenhard



# Fairer Service, flexible Wahl

**Rüppurr ist momentan Vollservice-  
gebiet - jetzt haben Sie die Wahl!**

**Vollservice**  
» bequemer

**Teilservice**  
» günstiger

**Entscheiden Sie bis zum 30. April 2026, wie Ihr Abfall ab 2027 geholt wird.** Das Team Sauberes Karlsruhe führt für die 2-rädrigen Abfallbehälter für Restmüll, Papier/Pappe und Bioabfall die Wahlmöglichkeit zwischen Voll- und Teilservice ein.

Alle Informationen unter:  
[tsk.karlsruhe.de/wahl](https://tsk.karlsruhe.de/wahl)



**TEAM SAUBERES  
KARLSRUHE**

Gemeinsam. Jeden Tag.

## Projekt Grünes Haus: DIES & DAS

Infos und Termine rund um das Projekt Grünes Haus – eine Weiherfeld-Dammerstock Initiative: [www.gruenes-haus.org](http://www.gruenes-haus.org) / [info@gruenes-haus.org](mailto:info@gruenes-haus.org)

**Mit beginnendem Frühling blühen auch die Aktivitäten des „Projekt Grünes Haus“ wieder auf! Folgende Veranstaltungen laden zu Begegnungen im Quartier ein:**

**Stadtteilplausch: Die kleine Samstags-Auszeit, Sa. 25. April, 11:00 – 12:30 Uhr, Kirchplatz, Rechts der Alb, beim Marktstand**



Die kleine Samstags-Auszeit im Stadtteil geht in ihr 4. Jahr: Bei Espresso, Häppchen, Live-Musik und einem Schwätzchen entspannt das Wochenende einläuten. Dieses Mal

mit folgenden Extras: Fahrrad-Check, Musik mit Kindern und Pflanzentausch-Börse – bitte gern Setzlinge, Ableger oder Blumensamen zum Tauschen mitbringen!

**Weiherfeld-Dammerstock Querbeet: Ab jetzt anmelden! 14:00 – 18:00 Uhr, Sa. 09. Mai, im ganzen Stadtteil**

Über 100 Hausgemeinschaften waren 2025 dabei und verwandelten das Viertel in ein lebendiges Netz aus offenen Höfen und Begegnungsorten. Aber auch Initiativen, Institutionen und Vereine können sich präsentieren, Einblicke geben und neue Mitglieder gewinnen. Spielregeln, Anmeldung und Impressionen von 2025 gibt es unter: [weiherfeld-dammerstock-querbeet.de](http://weiherfeld-dammerstock-querbeet.de)

Norbert Schenk/Swenja Zaremba

Projekt Grünes Haus ([info@gruenes-haus.org](mailto:info@gruenes-haus.org))



## Osterferien 2026: AVG erneuert Infrastruktur zwischen Rüppurr Battstraße und Bad Herrenalb/Ittersbach

Damit unsere Stadtbahnen auch künftig zuverlässig und sicher unterwegs sind, erneuert die Albtal-Verkehrs-Gesellschaft (AVG) wichtige Weichen und Schwellen auf der Strecke der Linien S1, S11 und S12. Deshalb entfallen die AVG-Linien S1, S11 und S12 in den Osterferien zwischen Rüppurr Battstraße und Bad Herrenalb/Ittersbach bzw. zwischen Karlsruhe Hbf und Ittersbach. Die Arbeiten beginnen am Sa., 28. März, 7 Uhr und enden am Mo., 13. April, um 3:45 Uhr. Ein Schienenersatzverkehr (SEV) wird eingerichtet:

- S1/ S11: Rüppurr Battstraße – Ettlingen – Bad Herrenalb/Ittersbach Rathaus.

Weitere Infos zum Fahrplanangebot der AVG unter: [avg.info/fahrplan/fahrplanauskunft](http://avg.info/fahrplan/fahrplanauskunft)

[dr.ka]

Wir ziehen um! Ab dem 15.9.25.

Neue Adresse:

ZAHNARZTPRAXIS  
Dr. Simone Kalina & Team

Steinhäuserstraße 9 | 76135 Karlsruhe

T 0721 811158 | [info@dr-ka.de](mailto:info@dr-ka.de)

[www.dr-ka.de](http://www.dr-ka.de)



Praxis für  
Körperpsychotherapie

Dipl.-Psych. Mirjam Bartlog

Rastatter Str. 74, Rüppurr

Tel. 0721-89 35 78 88 oder 0163-139 10 97

Nähere Infos unter [www.fuehlraum.de](http://www.fuehlraum.de)

## Frühjahrsputz statt Frühjahrmüde 🍀, Teil 2

Der Körper muss raus aus dem winterlichen Sparmodus. Viel Bewegung an frischer Luft hilft, und am besten gleich morgens und möglichst ohne Sonnenbrille, damit das Licht übers Auge ins Gehirn gelangt. Das bremst die Schlafhormone aus und gibt neue Lebens- oder „Grünkraft“, wie Hildegard von Bingen schon so schön sagte. Am besten sammelt man dabei gesundheitsfördernde und entschlackende Wildkräuter, die den Stoffwechsel nach dem Winter anregen. Z.B. Bärlauch, der wilde Bruder des Knoblauchs, der ab Mitte März seine grünen Blattspitzen aus dem Waldboden streckt. Schon für unsere germanischen und keltischen Vorfahren war der Bärlauch vor allem eines: ein potentes Heilkraut, das die Macht des Winters brach. Und Kräuterpfarrer Künzle vermutete: „Den Namen Bärlauch gaben ihm die Altvorderen, weil sie sahen dass die Bären - nach dem Winterschlaf noch schwach und abgemagert - massenhaft dieses Kraut verzehrten und bald wieder die alte Stärke gewannen.“ Tatsächlich ist Bärlauch ein Gesundheits-Booster allerersten Güte. Er ist reich an Schwefelverbindungen (Senfölglykoside) wie Alliin und Allicin und weist einen höheren Gehalt an Senfölglykosiden auf als Knoblauch (bis 7,8g im Vergleich zu 1,7g pro 100g Trockensubstanz). Sie wirken stark entgiftend und anregend auf das Immunsystem. Die Pflanze kann, lt. Dr. Klinghardt, Schwermetalle (und andere Giftstoffe) aus dem Bindegewebe lösen, so dass diese dann über die Niere ausgeschieden werden können. Außerdem enthält sie Vitamin B6, Vit. C und Flavonoide (antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe), und Mineralien: vor allem Eisen, Mangan, Magnesium, Kalium und Kalzium. Isst man/frau zwei bis vier Wochen lang täglich eine Handvoll Bärlauchblätter, sagt man der Frühjahrmüdigkeit und Lustlosigkeit den Kampf an. Und keine Sorge Arbeitskollegen werden Ihnen in dieser Zeit nicht aus dem Weg gehen, denn anders als sein Knoblauchbruder verursacht das Wildkraut keinen unangenehmen Mundgeruch.

Viele Menschen haben Angst vor dem Wildkräuter sammeln. Beim Bärlauch jedoch ist es relativ einfach. An Waldrändern finden sich meist ganze Teppiche der Pflanze. Der Aaronstab ist ein giftiger grüner Bursche, jedoch mit Bärlauch (siehe Bild: Bärlauch oberer Bildrand, Aaronstab unten) nicht zu verwechseln. Und das Mai-



Foto: Bärlauch oberer Bildrand, Aaronstab unten

glöckchen wächst erst Ende April, mit seinen 2 Blättern am gleichen Stängel - unser leckerer Freund Bärlauch wächst einstängelig.

Tipp: durch Reiben der Blätter den Bärlauch am Knoblauchgeruch identifizieren. Bärlauchsuppe, -pesto, -spinat oder Bärlauchöl, die Auswahl an Rezepten ist sehr groß. Auf's Butter-, Tomaten- oder Gurkenbrot, mit Quark oder Frischkäse vermischt, im Salat oder grünen Smoothie. Auch Saucen, Rührei, Suppen, Omeletts oder Quiches lassen sich mit Bärlauch geschmacklich abrunden. Tipp: min. 1,5 l Wasser pro Tag dazu trinken um Giftstoffe auszuschwemmen und den Magen/Darmtrakt nicht zu überfordern. Wenn die sternförmigen, schneeweißen Blüten Ende April erscheinen ist's schon wieder vorbei mit dem gesunden Kraut, dann zieht sich seine Kraft wieder in die Zwiebel zurück.

Wenn man sich beim Pflücken nicht absolut sicher ist, gibt es den sicheren Weg zum Genuss: man/frau kauft ihn beim Gemüsehändler auf dem Wochenmarkt. ☺

### Naturheilpraxis Busch

Tel.: 0721 893 577 60

[www.heilpraxis-busch.de](http://www.heilpraxis-busch.de)



Schauen Sie auch ONLINE vorbei



([www.monatsspiegel-karlsruhe.de](http://www.monatsspiegel-karlsruhe.de))

## Gesundheitstipp:

### Frühling für die Hormone – wie Bewegung Frauen und Männer in den Wechseljahren unterstützt



Draußen blüht alles auf, die Natur erwacht – und doch fühlt sich der eigene Körper manchmal weniger energiegeladen an, der Schlaf ist unruhig, die Stimmung schwankt oder die Regeneration dauert länger. Häufig wird das allein einem stressigen Alltag zugeschrieben. Nicht selten jedoch stehen auch hormonelle Veränderungen dahinter. Und die betreffen nicht nur Frauen. Auch bei Männern sinkt mit zunehmendem Alter schrittweise der Testosteronspiegel – ein natürlicher Prozess, der als männliches Klimakterium oder Andropause bezeichnet wird. Die Veränderungen kommen meist leiser daher als bei Frauen, können sich aber ähnlich bemerkbar machen: durch Erschöpfung, nachlassende Muskelkraft, Gewichtszunahme oder eine geringere Belastbarkeit. Während über weibliche Wechseljahre inzwischen offener gesprochen wird, bleiben hormonelle Veränderungen beim Mann häufig ein „stilles Thema“. Die gute Nachricht: Der Körper ist diesen Prozessen nicht hilflos ausgeliefert. Aus sportmedizinischer Sicht

spielt körperliche Aktivität eine zentrale Rolle für das hormonelle Gleichgewicht – bei Frauen wie bei Männern. Besonders Krafttraining wirkt dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegen, unterstützt den Stoffwechsel und steht in Zusammenhang mit einer verbesserten Insulinsensitivität sowie stabileren Testosteronwerten. Gleichzeitig trägt Bewegung dazu bei, die Knochendichte zu erhalten, die durch sinkende Sexualhormone beeinträchtigt werden kann.

Auch das neuroendokrine System – die feine Abstimmung zwischen Nerven- und Hormonsystem – profitiert von regelmäßiger Aktivität. Stresshormone wie Cortisol können reguliert werden, während gleichzeitig stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Endorphine vermehrt ausgeschüttet werden. Viele Menschen berichten dadurch über mehr innere Stabilität, besseren Schlaf und ein ausgeglicheneres Energiegefühl – gerade in hormonellen Umstellungsphasen. Entscheidend ist dabei kein extremes Trainingsprogramm und auch kein Start mit Vollgas im Frühling. Wirksamer ist ein ganzheitlicher Ansatz aus moderatem Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – regelmäßig, individuell angepasst und mit ausreichend Erholung.

Vielleicht liegt genau darin die eigentliche Botschaft des Frühlings: nicht höher, schneller, weiter – sondern dem eigenen Körper wieder bewusster Aufmerksamkeit zu schenken. Denn Wechseljahre sind kein Defizit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Und Bewegung kann dazu beitragen, diese Phase stabil, aktiv und mit neuer Energie zu begleiten.

Corinna Bleidt

[www.aktiviosport.de](http://www.aktiviosport.de)

## Augustenberger Blütenrundgang 2026



Das Landratsamt Karlsruhe und das Landwirtschaftliche Technologiezentrum Augustenberg (LTZ) laden am Samstag, 11. April 2026, von 14:00–16:00 Uhr alle, die am Obstbau interes-

siert sind, zum diesjährigen Augustenberger Blütenrundgang ein. Obstbaufachleute erläutern die Besonderheiten der verschiedenen Obstsorten, informieren über neue Erziehungs- und Anbausysteme, berichten über aktuelle Herausforderungen und geben praktische Tipps zu Schnitt und Baumformierung. Angeboten wird auch eine Führung durch die Agri-Photovoltaik-Anlage. Die Teilnahme am Blütenrundgang ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Obsthof Augustenberg, Neßlerstr. 25, 76227 Karlsruhe.

## Strom vom Balkon – jetzt mit klaren Regeln

Seit Dezember 2025 gilt eine neue Norm für Balkon-PV. Die Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur (KEK) erklärt die wichtigsten Punkte:

- Balkon-PV darf nun offiziell an eine Schuko-Steckdose angeschlossen werden.
- Die Einspeiseleistung ist über den Wechselrichter auf 800 Watt begrenzt.
- Hersteller müssen klare Angaben zur Eignung der mitgelieferten Montagesysteme machen.
- Unkomplizierte Anmeldung: Die Registrierung im Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur genügt, eine separate Meldung beim Netzbetreiber entfällt.
- Mieter benötigen die Zustimmung der Eigentümer. Diese darf jedoch nicht grundlos verweigert werden, da Balkon-PV als privilegierte bauliche Veränderungen gilt.

Die neue Norm ist ein echter Meilenstein: Sie senkt die Hürde für alle, die mit wenig Aufwand eigenen Solarstrom erzeugen möchten. Noch Fragen? Die KEK berät kostenfrei und unabhängig. Termine unter [www.kek-karlsruhe.de/](http://www.kek-karlsruhe.de/) terminbuchung oder Tel.: 0721 480 88 250. Infos zu unseren Veranstaltungen: [www.kek-karlsruhe.de/events](http://www.kek-karlsruhe.de/events)



Eigener Sonnenstrom mit Balkon-PV. © KEK

## Kunstaussstellung mit Luzia Noss im Ruppurrer Rathäusle vom 17. – 19.04 2026

In der letzten Ausstellung zeigte uns E. Nüchtern, wie sie immer wieder neue Möglichkeiten fand, geometrische Formen und Farben einander zuzuordnen. Auch Luzia Noss begibt sich in ihrer Ausstellung in



ein Wechselspiel, indem sie ihre Malerei und Keramik nicht nur einzeln exponiert, sondern auch miteinander in Verbindung bringt. Deshalb nennt sie diese Ausstellung auch: „Malerei und Keramik im Wechselspiel“. Ihr Bedürfnis zu gestalten, stellte schon früh die Weichen, sich sowohl der Malerei in Acrylfarben als auch der Arbeit mit Ton zu widmen. Die Motive sind nicht nur auf ein Gebiet beschränkt, sondern wechseln die Seiten und geben damit beiden ihr Gesicht. Natürlich drängen sich sofort die Keramikfiguren in den Vordergrund. Der Betrachter wird durch die Ausdrucksstärke der Mimik, die sich manchmal in fast spitzbübischem Lächeln oder in einem nachdenklichen Blick äußert, auf sie aufmerksam gemacht. Auch auf den Bildern und den selbstgefertigten Kacheln gibt es diese, aber dazu auch noch andere Motive zu finden. Bei einem Gang durch die Ausstellung kann man sicher noch vieles mehr entdecken, was jetzt hier nicht alles genannt werden konnte.

Bei der Vernissage wirft Christa Philipp in ihrer Einführung einen kurzen Blick auf den Werdegang von Luzia Noss, um dann in einem Gespräch mit ihr noch mehr über ihre Intensionen zu den zwei Schwerpunkten ihrer Arbeiten zu erfahren. Die Begrüßung hält Friedrich Lemmen, der Vorsitzende der Bürgergemeinschaft Ruppurr, die diese Ausstellung veranstaltet und finanziell unterstützt. Herzliche Einladung zur Ausstellungseröffnung am 17.04.2026 um 19:00 Uhr im Ruppurrer Rathäusle, Lange Str. 69 und zu den Ausstellungstagen am 18. und 19. April 2026 von 11.00 – 18.00 Uhr.

Christa Philipp (Sprecherin der Kunstwerkstatt der BGR)



## Ihr mobiler Bodenleger-Service

Parkett | Laminat | Kork | Vinyl

Wir kommen zu Ihnen!

☎ 0721/98960168

✉ info@bodenverlegung-lober.de

🌐 www.bodenverlegung-lober.de

## Ihr Boden – unsere Leidenschaft

Mit über 12 Jahren Erfahrung steht Bodenverlegung Lober für professionelle Bodenbeläge, individuelle Beratung und handwerkliche Präzision. Wir bieten Ihnen alles aus einer Hand: Von der Auswahl hochwertiger Materialien über Lieferung bis zur fachgerechten Verlegung – ob Parkett, Laminat, Vinyl oder Naturböden. Dabei kommen wir direkt zu Ihnen nach Hause, zeigen Ihnen Muster unter Ihrem echten Licht und beraten Sie ehrlich und kompetent.

[www.bodenverlegung-lober.de](http://www.bodenverlegung-lober.de)



Frohe Ostern!

Wir haben  
auch noch  
Platz für Ihre  
Anzeige :-)



Gemeinsam mit Ihnen möchten wir vom **3. bis 6. April** Spenden für Vereine und gemeinnützige Projekte in unserer Region sammeln. Zusammen lassen wir so kleine und große OsterWunder geschehen.

Hierfür stellen wir ein **Aktionsbudget in Höhe von 15.000 Euro** zur Verfügung.

  
WIR WUNDER

In Kooperation mit  


Jetzt Projekt starten oder Gutes tun unter:  
[wirwunder.de/karlsruhe](http://wirwunder.de/karlsruhe)



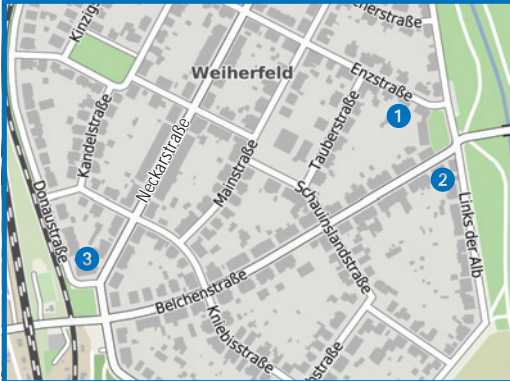
Sparkasse  
Karlsruhe



  
**MONATSSPIEGEL**  
 Stadtteilzeitung Rüppurr - Weiherfeld - Dammerstock

**Unser BILDERRÄTSEL für Sie.**  
 Finden Sie rechts **8** Ostereier

Auflösung ONLINE:  
 (www.monatsspiegel-  
 karlsruhe.de)



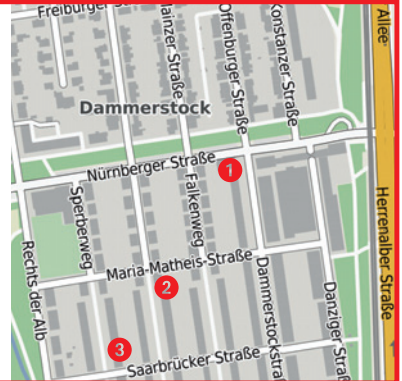
## Wichtige Adressen im Weiherfeld:

- 1 LULU im Weiherfeld, Ihr Textilhaus**  
Enzstr. 5-7, Tel.: 88 14 04  
www.lulu-weiherfeld.de
- 2 Zahnarztpraxis Ralf Wahl**  
Belchenstr. 1, Tel.: 88 13 80  
www.zahnarzt-wahl.de
- 3 Wieland Woitzik – Steuerberater**  
Dipl.-Betriebswirt (BA),  
Neckarstr. 66, Tel.: 59 84 19 03  
kontakt@steuerkanzlei-woitzik.de

openStreetMap.org/CGBY-SA

## Wichtige Adressen im Dammerstock:

- 1 Gropius Apotheke, Nürnberger Str. 7-9, Tel.: 98 85 70**
- 2 Hundesalon Pfortentreff, die prof. Fellpflege,**  
Maria-Matheis-Str. 5, Tel.: 174 63 85, 0176/49 52 76 58,  
www.hundestuebchen.jimdo.com
- 3 Hauser Heizung-Sanitär-Solar,**  
Sperberweg 41, Tel.: 88 37 57



openStreetMap.org/CGBY-SA

## Impressum:

**Herausgeber:** R&S Medienverlag GbR, Lange Str. 4,  
76199 Karlsruhe-Rüppurr, Tel.: 0721/88 65 25  
**E-Mail:** kontakt@monatsspiegel-ka.de, www.monatsspiegel-karlsruhe.de  
**Redaktion:** Eike Koch, Bürozeiten:  
**Mo. 07:30 - 12:00 und 13:00 - 15:00 Uhr; Mi. 07:30 - 12:00 und 13:00 - 15:00 Uhr;**  
**Fr. 08:00 - 12:00 Uhr; Di. und Do. geschlossen!**



Foto: K. Eppele

**Druck:** Stober Medien GmbH, 76344 Eggenstein, Industriestraße 12  
 Der Monatsspiegel ist unabhängig, überparteilich, erscheint zum Monatsanfang. Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Rüppurr, Weiherfeld, Dammerstock und in den Geschäften von Bulach, Beiertheim und Ettlingen. Für unverlangt eingesandtes Manuskriptmaterial, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen wird keine Gewähr übernommen. Platzierungswünsche können unverbindlich angenommen werden. Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers verwendet werden. Leserbriefe und gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers, nicht die der Redaktion wider. Fotos, falls nicht anders vermerkt, von pixabay.com oder unsplash.com. Für Preise und Satzfehler keine Haftung.

**Auflage: 11.000, Anzeigenschluss für die Mai-Ausgabe: 15.04.2026, Verteilung zum 29.04.2026.**



# SOLA & WOHLGEMUTH

WÄRME- UND GEBÄUDETECHNIK



## Kosten sparen mit Förderung.

Bis zu 70% Zuschuss  
für ihre neue  
Wärmepumpe!

### Beispielrechnung:

Bosch Luft-Wasser Wärmepumpe  
inkl. 7 Jahre Gerätegarantie  
(bei Bosch) und fachgerechtem  
Einbau: Angebotspreis ab 35.000€  
Abzüglich KfW-Zuschuss (max.)  
bis zu 21.000€  
Ihr Investitionsanteil: ab 14.000€

## NACHHALTIG HEIZEN. REGIONAL GEPLANT.

### MIT SOLA & WOHLGEMUTH AUS KARLSRUHE

Wärmepumpen sind die Heiztechnik der Zukunft: effizient, leise und unabhängig von fossilen Brennstoffen. Wir beraten Sie individuell, planen passgenau für Ihre Immobilie und begleiten Sie von der Installation bis zur Förderung.

Und natürlich sind wir auch weiterhin Ihr Ansprechpartner für Reparatur und Wartung bestehender Heizungsanlagen – effizient, nachhaltig und regional.

Sola & Wohlgemuth  
Wärme- und Gebäudetechnik  
Neckarstraße 66 | 76199 Karlsruhe  
Info@SW-SHK.de | www.SW-SHK.de  
Tel.: 0721 609 995 11