

Dezember B 2025 / Jan. 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

*Wenn der Mensch
den Menschen braucht ...*



Trauerhilfe Raithel

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

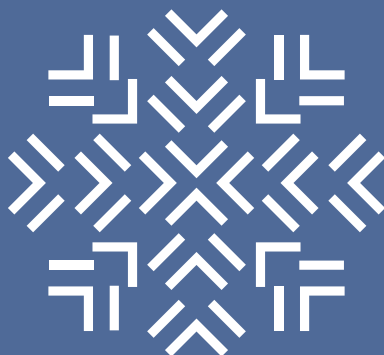


Trauerhilfe Raithel
Nähe ViDia Kliniken Rüppurr
Diakonissenstraße 14
76199 Karlsruhe

Tag & Nacht
☎ 0721 204 009 04

www.trauerhilfe-raithel.de | info@trauerhilfe-raithel.de

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage
und ein gutes sowie erfolgreiches neues Jahr 2026!



SCHORK KAUFFMANN BREMENKAMP
RECHTSANWÄLTE

Kaiserstraße 90
76133 Karlsruhe

Olgastr. 1b
70182 Stuttgart

www.skb-legal.com

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte sind:

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



WEBER
immobilien

**Wir freuen uns über
Ihre Kontaktaufnahme:**

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



**BÜRGER
GEMEINSCHAFT
RÜPPURR e.V.**



Vorsitzender: Friedrich Lemmen

c/o Rechtsanwalts- und Steuerbüro | Kantstraße 8 | 76137 Karlsruhe
Tel: 0721/47 00 64-12 | Fax: -16 | www.rueppurr.de | bgr@ra-lemmen.de

Liebe Rüppurrerinnen und Rüppurrer, liebe Leserinnen und Leser des Monatsspiegels!

Nachruf Walter Schorpp

Wir trauern um Walter Schorpp, der lange Jahre dem Vorstand der Bürgergemeinschaft Rüppurr als Beisitzer angehörte. Walter war ein freundlicher und zugewandter Mensch, mit unaufgeregten Ansichten, der gerne half, wo immer er konnte. Er wurde deshalb geschätzt, und vermisst, als er nicht mehr da war. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Weihnachtsbaum vor dem Rathäusle

Auch dieses Jahr hat Familie Frank uns wieder einen prächtigen Baum geschenkt, den wir vor dem Rathäusle Lange Straße 69 aufgestellt und geschmückt haben. Wir bedanken uns bei Familie Frank und allen, die geholfen haben.

Baumreihe Herrenalber Straße

Professor Mürb, der ehemals „oberste Gärtner“ der Stadt, hatte uns von einer Planung berichtet, zwischen Tulpenstraße und Battstraße längs der Straßenbahn jeden zweiten Baum zu fällen. Wir haben uns deshalb an Herrn Oberbürgermeister Dr. Mentrup gewandt. Dieser ließ jetzt antworten, bei der Planung des Umbaus der Herrenalber Straße sei „besonders viel Wert auf den Erhalt der bestehenden Bäume gelegt“



worden. Die Bäume stünden jedoch in zu geringem Abstand zur Gleisstraße, was regelmäßige Rückschnitte erforderlich mache und ihr weiteres Wachstum einschränke. Deshalb sollen sie „über einen längeren Zeitraum ausgetauscht werden“. Beim Umbau der Herrenalber Straße würden die Flächen neben der Straßenbahn vergrößert, weshalb neue Bäume mit guten Entwicklungsperspektiven gepflanzt werden könnten. Die Fällung und Neupflanzung der Bäume würde über einen Zeitraum von zehn Jahren nach Beendigung der Straßenbaumaßnahme erfolgen, wodurch sichergestellt werde, dass immer eine durchgehende Baumreihe vorhanden bleibe.

Neu in die Bürgergemeinschaft eingetreten sind:

Melina und Jannis Schöffel mit Lisa und Bastian. Herzlich willkommen!

Ein gutes neues Jahr, insbesondere Gesundheit, Harmonie in Ihren persönlichen Beziehungen und finanzielle Sorgenlosigkeit, wünscht Ihnen Ihr

Friedrich Lemmen
Vorsitzender

PS: Weitere interessante Artikel finden Sie wie immer unter **www.rueppurr.de**

**Bürgerverein
Weiherfeld-Dammerstock e.V.**

Links der Alb 25, 76199 Karlsruhe
E-Mail: info@weiherfeld-dammerstock.de
Internet: www.weiherfeld-dammerstock.de

Sparkasse Karlsruhe - IBAN: DE38 6605 0101 0009 7197 58

Liebe Mitbewohner,

Advent im Stadtteil – Gemeinschaft erleben und füreinander da sein

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichter in den Fenstern erstrahlen, beginnt in Weiherfeld-Dammerstock eine besondere Zeit: die Zeit der Adventsfenster.

Ab dem 1. Dezember „öffnet“ jeden Abend eine Familie ihr geschmücktes Fenster und lädt Freunde und Nachbarn zum vorweihnachtlichen Beisammensein ein.

Dieses Jahr beteiligte sich der Bürgerverein zum ersten Mal an dieser Tradition und eröffnete die Adventsfenster-Aktion mit einem Stand am Beckerplätzle neben dem Christbaum im Weiherfeld.



Obwohl der Christbaum noch nicht leuchtete, verwandelte sich die Wiese um den Baum an diesem Abend in einen Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders. Es wurde gesungen, Geschichten erzählt, Wünsche auf Sterne notiert und an den Christbaum gehängt. Alte Bekannte trafen sich und neue Nachbarn wurden begrüßt. Gegen die Kälte halfen heiße Getränke und leckeres Gebäck. An diesem Abend konnte der Bürgerverein 21 neue Mitglieder willkommen heißen!

Gerade in einer Zeit, in der vieles schnelllebig und anonym erscheint, wurde deutlich, wie wertvoll echte Gemeinschaft ist.

Der Bürgerverein unseres Stadtteils setzt sich mit viel Engagement dafür ein, genau diese Gemeinschaft lebendig zu halten. Mit seinen Aktionen schafft er Räume, in denen Menschen zusammenkommen können – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation.

Beim Querbeet-Tag, dem Stadtteil-Dinner, dem Martinsumzug und dem Treffen unterm Weihnachtsbaum spürt man das gute Gefühl des Zusammenhalts und die Bereitschaft füreinander da zu sein. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, zusammenzustehen.

Jeder Beitrag zählt – ob durch Mithilfe bei Veranstaltungen, durch kreative Ideen, oder einfach durch die Bereitschaft, anderen ein Lächeln zu schenken.

In diesem Sinne wünschen wir Euch allen frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

Euer Bürgerverein Weiherfeld-Dammerstock

WIR MACHEN URLAUB!

Das Büro des Monatsspiegels ist
vom 23.12. - 06.01.2026 geschlossen.
Ab Mi., 07. Januar 2026 bin ich
ab 7:30 Uhr wieder für Sie da.

Ihnen schöne Feiertage und einen guten
Rutsch ins neue Jahr. Ihre *Eike Koch*

Depot für:

OLAPLEX
KÉRASTASE
L'ORÉAL

*Wir wünschen frohe
Weihnachten und ein
gesundes neues Jahr!*

**Ute
Rodenberg
Frisuren**

Rüppurr
Nikolaus-Lenau-Straße 12
Heinrich-Heine-Ring
www.ute-rodenberg.de

Terminvereinbarung
07 21 / 88 88 00

Danke



MONATSSPIEGEL

Stadtteilzeitung Röppurr - Weiherfeld - Dammerstock

Liebe Leser:innen und Inserenten des Monatsspiegels,

wir möchten uns herzlich bei allen **bedanken**, die uns in den vergangenen Monaten ihr **Vertrauen und ihren Zuspruch** entgegengebracht haben. Ebenso gilt unser Dank allen Mitwirkenden, die an der **Entstehung, Auslieferung und vielen weiteren Bereichen** des Monatsspiegels beteiligt waren.

Jeder geleistete **Beitrag** ist wie ein **Puzzleteil**, das ermöglicht, dass **Sie dieses Stück Tradition heute in den Händen halten** können. Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung im Jahr 2025.

Gemeinsam blicken wir voller **Zuversicht** auf das **Jahr 2026**, in dem wir noch näher mit den Bürger:innen und Unternehmen zusammenrücken möchten – um in Zeiten von KI, sozialen Herausforderungen und starkem Online-Konsum eine **lebendige, offene und wohlwollende Gemeinschaft vor Ort zu fördern**.

Eike & Jasmin
Moritz



Mitmachen &
Gewinnen



[msp-ka.de/
umfrage](https://msp-ka.de/umfrage)



MONATSSPIEGEL

Stadtteilzeitung Röppurr - Weiherfeld - Dammerstock

Gestalten Sie den Monatsspiegel aktiv mit

Sagen Sie uns, was Sie interessiert. Nehmen Sie an unserer kurzen Umfrage teil – es dauert nur **2 Minuten** – und sichern Sie sich Ihr **Dankeschön**

Bio-Baumwolltasche



Der Polizeiposten Rüppurr berichtet:

Ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in 2026

Auch im Jahr 2025 hielten uns neben der gesamten Bandbreite des Aufgabenspektrums eines Polizeibeamten vor allem die Betrugs- und Internetstraftaten auf Trapp. Dabei waren auch in den letzten 12 Monaten vor allem unsere älteren Mitbürger im Visier der Täter. Doch nicht nur die "Älteren" sind auf einen ständigen Kontakt, die Wachsamkeit und die Beobachtungen anderer Mitmenschen angewiesen, brauchen wir für die Aufrechterhaltung der Sicherheit im Zuständigkeitsbereich des Polizeipostens Rüppurr die Unterstützung von allen Bewohnern der Ortstei-

le Rüppurr, Weiherfeld und Dammerstock.

Deshalb auch für das kommende Jahr der eindringliche Wunsch an jeden einzelnen Mitbürger: Geben Sie auf sich und Ihre Mitmenschen acht, melden Sie verdächtige Wahrnehmungen Ihrer Polizei und scheuen Sie sich auch in 2026 nicht, sich mit Ihrem Polizeiposten Rüppurr in Verbindung zu setzen!

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen möchte ich mich für das uns entgegengebrachte Vertrauen und das Verständnis, wenn eine Anfrage bei wachsender Aufgabenvielfalt und leider nicht in gleichem Maße ansteigenden Personalressourcen auch mal nicht sofort beantwortet werden kann, bedanken. Darüber hinaus wünsche ich Ihnen friedliche Weihnachtstage sowie Erfolg und Glück im neuen Jahr 2026.

Michael Meier



BÜRGER
GEMEINSCHAFT
RÜPPURR e.V.

KunstWerkstatt

Farben, Farben ...



Foto: li. Elisabeth Nüchtern,
re. Christa Philipp



Die Kunstgalerie im Rüppurrer Rathäusle öffnete sich in eine Art Farbenrausch. Ein typisches Spätherbstwetter mochte diesen Eindruck noch verstärkt haben.

In der Kunstausstellung mit Werken von Elisabeth Nüchtern ließen sich die Besucherinnen und Besucher, die sich an drei Tagen zur Kunstausstellung einfanden, jedenfalls von den Kompositionen „In Farbe verborgen“ der Künstlerin anregen, ja begeistern.

Bei der gut besuchten Vernissage hieß Friedrich Lemmen, Vorsitzender der Bürgergemeinschaft Rüppurr, die Gäste willkommen, ehe Christa Philipp, Sprecherin der Kunstwerkstatt in der BGR, und Elisabeth Nüchtern in die Ausstellung einführten.

PhSchöll

*Ich will, dass ihr
feiert, ich will,
dass ihr tanzt ...*

Das Leben ist schön, auch
wenn es vergeht.

Finden Sie mit uns die
passende Bestattungsvariante.

Telefon: 0721 915 880 21 · Tag & Nacht
Rastatter Straße 74 · 76199 Karlsruhe
www.bestattungshaus-regenbogen.de



**„Ich will, dass ihr feiert, ich will,
dass ihr tanzt ...“**

Ein herzliches Dankeschön

Zum Jahresende möchten wir, das gesamte Team vom Bestattungshaus Regenbogen, einen Moment innehalten und allen danken, die uns in diesem Jahr ihr Vertrauen geschenkt haben. Jeder Abschied ist einzigartig und es ist für uns stets eine große Wertschätzung, Menschen in einem so sensiblen und verletzlichen Lebensabschnitt begleiten zu dürfen.

Gleichzeitig möchten wir uns bei allen bedanken, die durch ihre Unterstützung, ihr Mitwirken oder ihre Zusammenarbeit dazu beigetragen haben, dass wir unsere Aufgaben mit Sorgfalt und

Menschlichkeit erfüllen konnten. Ihr Beitrag – sichtbar oder im Hintergrund – bedeutet uns viel.

Die bevorstehenden Feiertage laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Erinnerungen Raum zu schenken und neue Hoffnung wachsen zu lassen. In besonderer Weise denken wir in diesen Tagen an all jene, die in diesem Jahr einen geliebten Menschen verabschieden mussten. Wir wünschen Ihnen Kraft, Wärme und Menschen an Ihrer Seite, die Ihnen Halt schenken und Sie durch diese Zeit tragen.

Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen Zuversicht, Gesundheit und viele Momente, die stärken und tragen.



*Danke für Ihr
Vertrauen!*



BIRGIT STOCK
freie rednerin

www.birgitstock.de



IN GUTEN HÄNDEN
Trauerhilfe seit 1902



Trauerzentrum Karlsruhe



TRAUERHILFE STIER
Gerwigstr. 10 · 76131 Karlsruhe · (07 21) 9646010

Sanierung Tischtennisplatten – Freundeskreis Freibad Rüppurr plant für 2026



Der Freundeskreis Freibad Rüppurr blickt auf ein erfolgreiches 2025 zurück und will 2026 auf dem Weg weitermachen. Geplant ist, aufgrund der großen Nachfrage zehn weitere Pfandleihen zum Saisonstart anzuschaffen. Einen entsprechenden Beschluss hat der Vorstand einstimmig gefasst.

Ferner will sich der Freundeskreis um die Sanierung der beliebten, aber in die Jahre gekommenen Tischtennisplatten kümmern. Die Platten sollen nicht für viel Geld ersetzt, sondern fachmännisch aufgearbeitet werden. Der Freundeskreis verfügt über die entsprechenden Kontakte und steht hier mit dem Rüppurrer Bäderchef Reiner Dambach in enger Abstimmung.

Gut gelaufen sind 2025 unsere Infostände – zum Teil mit Kuchenverkauf. Nach nicht einmal zwei Jahren hat der Förderverein knapp 600 Mitglieder. Eine schöne und für unsere Arbeit ermutigende Zahl. Wir freuen uns über weitere Interessierte; Mitglied kann man ganz einfach über unsere Homepage [www. freunde-fr.de](http://www.freunde-fr.de) werden. Die Website wurde im Übrigen 2025 überarbeitet und noch ansprechender gestaltet.

Da die Personalsituation bei den Karlsruher Bädern wohl angespannt bleiben wird, suchen wir mit Blick auf 2026 wieder ehrenamtliche Helferinnen und Helfer als Aufsicht am Beckenrand während der Spitzenzeiten im Bad.

Angedacht ist 2026 eine Kooperation mit dem PSK, der im Bad gerne ein paar sportliche Angebote machen würde. Einzelheiten sollen über den Winter geklärt werden, Infos folgen sodann auf der Website.

Der Vorstand dankt allen aktiven Mitgliedern und Sponsoren für ihr Engagement, wünscht frohe Weihnachten und einen guten Rutsch. Wir sehen uns ab Mai im Freibad.



Foto: Stefan Kirstätter

Heidi Schulte-Walter, Freundeskreis Freibad Rüppurr

**POST SÜDSTADT
KARLSRUHE E.V.**

ETTLINGER ALLEE 9,
76199 KARLSRUHE

VON JUNG BIS ALT,
VON BREITEN- BIS LEISTUNGSSPORT.
4.700 MITGLIEDER IN ÜBER 20 ABTEILUNGEN.

**WIR WÜNSCHEN
EIN GUTES NEUES JAHR!**

2026



Die Brücke ...

Die Initiative zur Unterstützung des Biolandhofes Schleinkofer informiert Sie über weitere Entwicklungen **zur Brücke ab jetzt** in der monatlichen **online** Version des Monatsspiegels unter:

www.monatsspiegel-karlsruhe.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

Sicher durch die Feiertage - Tipps Ihrer Freiwilligen Feuerwehr Rüppurr

Die Weihnachtstage stehen vor der Tür und damit leider auch jedes Jahr zahlreiche Einsätze wegen brennender Adventskränze oder Weihnachtsbäume. Wenn Sie echte Kerzen am Baum verwenden, achten Sie bitte unbedingt auf einen sicheren Stand, ausreichend Abstand zu Ästen und Dekoration sowie darauf, dass Kinder oder Haustiere nicht in die Nähe kommen. Lassen Sie brennende Kerzen niemals unbeaufsichtigt. Ein gut gewässerter Baum reduziert das Brandrisiko deutlich – trockene Nadeln fangen in Sekunden Feuer. Sinnvoll ist außerdem, einen geeigneten Feuerlöscher, idealerweise einen Schaumfeuerlöscher, oder eine Löschdecke griffbereit zu haben. Im Zweifel bietet auch ein Eimer Wasser schon eine gute Grundlage für den weihnachtlichen Brandschutz.

Kurz vor Jahresende möchten wir auch einen Blick Richtung Silvester werfen. Feuerwerk macht Spaß, birgt aber Risiken. Bitte kaufen Sie nur geprüfte pyrotechnische Artikel mit gültigem CE-Kennzeichen und verwenden Sie diese ausschließlich bestimmungsgemäß. Improvisierte Abschussvorrichtungen oder „Basteleien“ sind nicht nur gefährlich, sondern häufig die Ursache schwerer Verletzungen. Zünden Sie Raketen und Böller am besten mit einem Sturmfeuerzeug oder einer langen Zündhilfe an und gehen Sie erst wieder näher heran, wenn Sie sicher sind, dass nichts mehr brennt. Jede zusätzliche Vorsicht hilft, Verletzungen und Brände zu vermeiden. Gerade Silvesternächte gehören für uns zu den einsatzreichsten des Jahres, umso dankbarer sind wir für umsichtiges Verhalten.

Die Freiwillige Feuerwehr Karlsruhe, Abteilung Rüppurr, wünscht Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, frohe Festtage und einen guten, sicheren Rutsch ins neue Jahr!



Versorgung in Ettlingen und Rüppurr

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Tagespflege für Senioren, Montag-Samstag
- Betreuungsgruppen für Demenzkranke in Ettlingen, Schluttenbach 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

www.sozialstation-ettlingen.de



Kirchliche
Sozialstation
Ettlingen e.V.

Projekt Grünes Haus: DIES & DAS

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

„Grüne Häuschen“ beim Adventsfenster

Am 03.12.2025 kamen viele große und kleine Menschen aus Weiherfeld und Dammerstock am Kirchplatz St. Franziskus zum Adventsfenster zusammen. Das bunt leuchtende Türbild „Das Weltall mit den Gestirnen“ sowie Kerzen und Lichterketten schufen eine stimmungsvolle Atmosphäre. Ein kurzes Programm bot Gedanken zur Bedeutung der Sterne damals und heute, Informationen zum Projekt Grünes Haus und den anstehenden Baumaßnahmen auf dem Areal von St. Franziskus sowie prägnante Gedichte. Drei Lieder mit Klavierbegleitung luden zum Mitsingen ein und fanden großen Anklang. Anschließend gab es angeregte Gespräche bei grünglasierten Grüne-Haus-Plätzchen, Hefebäck, Glühwein und Apfelpunsch.

Wie in den Vorjahren wurde der Abend gemeinsam vom Projekt Grünes Haus und dem Stadtkloster Karlsruhe organisiert – ein gelungenes Ereignis im Herzen des Stadtteils.

Kontakt: Tilla Pflaum, info@gruenes-haus.org

Spieleabend-Serie

Am Mittwoch, den 14.01.26, findet im Gemeindesaal der Friedenskirche von 19 bis 21 Uhr der erste Spieleabend statt. Für zunächst drei Monate möchten wir uns jeden 2. Mittwoch im Monat mit euch bei Brett- und Kartenspielen treffen und gemeinsam Spaß haben.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Kommt einfach am 14.01. oder zu den folgenden beiden Terminen vorbei. Wir freuen uns darauf, euch unsere Spiele vorzustellen, bringt aber gerne noch weitere Spiele mit.

Kontakt:

Kathrin Christoffel, info@gruenes-haus.org

Reiter und Pferdehalter aufgepasst!

Das andere Bodenarbeitsbuch ...

... über Spiele/Übungen am Boden, Hänger verladen und zügelloses/gebissloses Reiten, bei dem jede Übung genau beschrieben ist und mit vielen Fotos belegt, sodass sie jeder nachmachen kann. Unabhängig von Pferderasse, Alter, Geschlecht und Reitstil, bringt uns diese hier beschriebene Methode der Sprache des Pferdes näher.

Schritt für Schritt lernt der Mensch die Sprache seines Pferdes. Durch verschiedene Rangordnungsspiele, erlangt der Mensch **Vertrauen, Aufmerksamkeit und Respekt** seines Pferdes. Besonders für **schwierige Pferde** geeignet.

Mit 175 deutlichen Fotos und genauer Beschreibung jeder Übung, lernt der Mensch seine Körpersprache, eindeutig, phasenweise einzusetzen und kommt so zu faszinierenden Ergebnissen mit seinem Pferd.

76 Seiten, 29 €, Leseprobe, Inhaltsangabe und Bestellung unter www.pferderoman.de, **auch im Monatsspiegel erhältlich.**





BELL

Inhaber:
Thomas Geiger

Getränke

Lange Straße 7 · 76199 KA-Rüppurr
Telefon 0721 / 89 03 93
Telefax 07 21 / 88 81 53

**Wir wünschen unserer Kundschaft ein
frohes Weihnachtsfest und ein gutes
neues Jahr!**

Ihr Ball-Team

Reparaturen von Fenster,
Türen und Rollläden

Insektenschutz

Sonnenschutz



Fentec

FENSTER - TÜREN - BAUELEMENTE

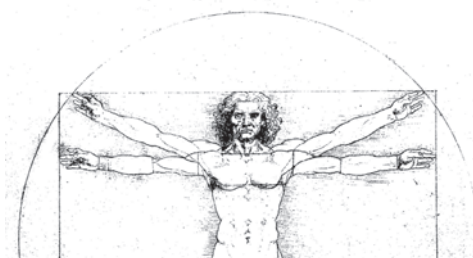
Fentec | Im Mittelfeld 11 | D-76135 Karlsruhe GERMANY

Telefon: 0160 / 969 20 343 | 0721 / 570 33 920

Internet: www.fentecgmbh.com

Frohe Weihnachten
und ein gutes, glückliches
und erfolgreiches neues Jahr
wünscht Ihnen

Physiotherapie-Praxis
Eva Niesporek + Team
Am Rüppurrer Schloß 5
76199 Karlsruhe
Tel.: 07 21/88 66 00



PROFI24

Das Sanitätshaus
Der Pflegedienst



Unser Standort

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

Seit 1994 in
Karlsruhe

Individuelle Beratung und Verkauf
von Pflegehilfsmitteln.

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

... Begleitung in allen Fragen

und Anliegen rund um Ihre
Mobilität!

Ihr Wohlbefinden steht für uns im Mittelpunkt!



BAUER
RAUM AUSSTATTUNG

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

... dankt Ihnen für Ihr Vertrauen und wünscht Ihnen frohe Feiertage und alles Gute für 2026!

GLASEREI
FENSTERBAU

SAND

EINE
KLARE
SACHE

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

FENSTERBAU

SANIERUNG

BERATUNG

Glaserei Sand und Co. GmbH
Greschbachstr. 17
76229 Karlsruhe

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

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

HEILSAMES SINGEN
in Rüppurr mit
Miriam Trauth

Nikolauskirche,
Rastatter Str. 57

Mittwoch 19 - 20 Uhr, 5 Euro
Termine: **14. & 28.01.2026**
www.heilsames-singen-ka.de


Foto: Klaus Eppeler

Das Jahr neigt sich dem Ende und Weihnachten steht direkt vor der Tür.

Wenn Ihnen noch ein paar Geschenke fehlen, kommen Sie schnell bei **Lulu im Weiherfeld** vorbei. Egal ob für Damen, Herren oder Kinder, wir finden für jeden Geschmack das Richtige. Schöne Unterwäsche, erstklassige Bademäntel, kuschelige Schlafanzüge, Nachthemden, lustige und klassische Socken. Falls Sie aber doch unschlüssig sind, gibt es bei uns auch wunderschöne Gutscheine. Ihre **Lulu-Weihnachtselfen** wünschen Ihnen schöne Festtage.

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

MONATSSPIEGEL
Stadttellzeitung Rüppurr • Weiherfeld • Dammertstock

Schauen Sie auch **ONLINE** vorbei



(www.monatsspiegel-karlsruhe.de)



**wünscht
frohe
Weihnacht
und ein
gesundes
neues Jahr
!**

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

**Ihr Spezialist für
Enträmpelungen und
Haushaltsauflösungen!**

**Zuverlässig, ordentlich
und günstig!**



Wir räumen für Sie aus!

**Tel. 0151-61407788
team@allesrausprofis.de**



Singen und Musizieren

24. Dezember

15.15 Uhr

Friedhof Rüppurr



**Wir freuen uns auf Ihr Kommen
und wünschen allen ein gesegnetes und
friedliches Weihnachtsfest!**

Ihr Musikverein „Harmonie“ Rüppurr

**Qualität seit
1958**

**Unserer verehrten Kundschaft
wünschen wir ein frohes Fest
und alles Gute für das Jahr 2026**



METALLBAU SCHLOSSEREI KUNSTSCHMIEDE

**Lange Straße 11, 76199 Karlsruhe
Telefon 07 21/89 02 16, Telefax 07 21/88 17 45
info@franzmichl.de**



**Moderne Technik
für Zuhause.** **WERLING**
Tradition und Fortschritt seit 1912

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



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



**Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit
und die gemeinsam gelungenen Projekte!
Frohes Fest - und auf ein gutes, erfolgreiches Jahr!**

KEHRBECK

Rollladen + Sonnenschutz - Technik GmbH

Rotes Haus Karlsruhe

Rastatter Straße 17, 76199 Karlsruhe-Rüppurr



**Silvia Scharna, Stadtführerin/Karlsruhe
spricht über**

**die Kunst Markus Lüpertz'
in der Karlsruher U-Bahn**

- Vortrag -

23. Januar 2026, 19:00 Uhr

Eintritt 8 €, Mitglieder frei.

Bitte um Anmeldung unter:
rotes-haus-ka@web.de



**Max-Planck-
Gymnasium**

Liebe Karlsruher,

in unserer TheoPrax Gruppe des diesjährigen Seminarkurses am Max-Planck-Gymnasium beschäftigen wir uns mit dem Thema Einsamkeit bei uns in den Stadtteilen Rüppurr, Weiherfeld und Dammerstock. Unser Ziel ist es, bis zum Ende des Schuljahres ein Projekt umzusetzen mit dem wir gezielt gegen Einsamkeit bei uns in den Stadtteilen vorgehen.

Umfrage zu Einsamkeit in Rüppurr



Damit unser Projekt wirklich die richtige Zielgruppe erreicht und dann auch die Menschen zusammenbringt, die wirklich einsam sind, haben wir eine Umfrage erstellt. Diese ist anonym und alle Einwohner aus Rüppurr, Weiherfeld und Dammerstock sind herzlich dazu eingeladen unter folgendem Link daran teilzunehmen:

<https://forms.cloud.microsoft/r/M2PAEMLz5i>

Die Teilnahme Dauer nicht länger als 3 Minuten und würde uns sehr helfen.

Teilt die Umfrage deshalb auch gerne und erzählt anderen davon!

Vielen Dank für Eure Mithilfe!

Viele Grüße

die TheoPrax Gruppe -
Einsamkeit aus der J1



**Jeden Mittwoch-
Freitag
2 Tagesmenüs
mit Salat+Suppe**

Zum Elsternest
mit ungarischen Spezialitäten

**Unseren Gästen wünschen wir schöne
Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!**
Wochenende und Weihnachten: Extrakarten

✳ **Öffnungszeiten über die Feiertage:** ✳

24.12. geschlossen

25. + 26.12. von 11.30 - 22 Uhr geöffnet

✳ **Von 27.12. - 05.01.26 Betriebsferien** ✳

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-Schreiber-Weg 2
Telefon 07 21-88 34 13 · www.zum-elsternest.de 

Gute Wünsche zu Weihnachten und zum nächsten Wahljahr 2026

Für uns als Ortsverband (OV) geht ein Jahr mit vielen politischen Aktivitäten zu Ende, die uns beschäftigt haben: Von der sehr guten Resonanz im Bundestagswahlkampf mit einem Anstieg auf 86 Mitglieder in unseren Stadtteilen und der Direktwahl unserer Bundestagsabgeordnete Dr. Zoe Mayer über die Diskussion zur notwendigen Brücke am Brunnenstückweg und der Rettung des Oberwaldbades bis zur Fahrradexkursion zu wichtigen Feuchtbiotopen und weiteren Bemühungen, die Lebensqualität in unseren Stadtteilen zu erhalten und zu verbessern. Wir blicken voraus und freuen uns auf die Landtagswahl am 8. März. Neu ist, dass erstmals Jugendliche ab 16 wählen können und wir zwei Stimmen vergeben dürfen. Eine für die Liste der Parteien, am besten die Grünen mit unserem Spitzenkandidaten Cem Özdemir, und eine für die Direktkandidatin. Für unsere Stadtteile ist

das die Rüppurrerin Dr. Ute Leidig MdL, Staatssekretärin im Sozialministerium. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ute Leidig z.B. am 22. Januar, 17 Uhr, beim „Grünen Schaufenster“ kennenzulernen und mit ihr über (landes-)politische Themen zu diskutieren. Alle grünen Termine auch unseres OV finden Sie hier <https://gruenekarlsruhe.de/kalender>.

Im Herbst 2025 hat unser OV seinen Vorstand für zwei weitere Jahre bestätigt: Die Vorsitzenden sind Jens Görisch, Ulrike Heiß, Thorsten Kling und Silke Wüstholtz, die sich darüber hinaus u.a. bei der Bürgergemeinschaft Rüppurr (J. Görisch, T. Kling), dem Netzwerk Karlsruhe gegen rechts (U. Heiß) oder dem Arbeitskreis Gesundheit unseres Kreisverbandes (S. Wüstholtz) engagieren. Sie erreichen uns über ruempurr@gruenekarlsruhe.de. Unsere Treffen finden in der Regel am letzten Donnerstag im Monat statt. Der Veranstaltungsort wird per Rundmail bekanntgegeben, zu der Sie sich auch als Interessent:in anmelden können. Die Treffen sind offen für Nichtmitglieder, die uns und unser Engagement vor Ort gerne kennenlernen wollen.

Wir wünschen Ihnen ein friedvolles und frohes Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr! Ortsverband Rüppurr-Weiherfeld-Dammerstock von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN. Jens Görisch, Fritz Kölling



**BÜRGER
GEMEINSCHAFT
RÜPPURR e.V.**

GeschichtsWerkstatt von Dr. Günther Philipp

Wussten Sie schon, wissen Sie noch?

Kleines Rüppurrer Lexikon

Krippe (Baumkrippe)

Die vertikal gestaltete Baumkrippe ist seit 1965 in jeder Weihnachtszeit im Chorraum der Auferstehungskirche aufgestellt. Geschnitzt hat das fast 1,8 Meter hohe und etwa drei Zentner schwere Kunstwerk der Schwarzwälder Holzbildhauer Paul Mutter (1913-1966) aus dem unteren Teil eines mächtigen Lindenholzstammes.

Das ungewöhnliche Werk zeigt bei einigen Figuren eine Stilisierung in der Art von Ernst Barlach, ist aber im Ganzen von eigenständigem Ausdruck.

Die Baumstamm-Krippe geht auf die Anregung des



Bild: Reinfried Kiefer

ehemaligen Rüppurrer Gemeindepfarrers Franz Schulz zurück. Dieser hatte den Holzbildhauer Mutter während eines Schwarzwald-Urlaubs kennen gelernt und ihn zur Schöpfung des Krippenbaums angeregt.

Quellen: Badische Neueste Nachrichten vom 29.12.1965; Auferstehungskirche Rüppurr 1908-2008. Festschrift zum 100-jährigen Jubiläum, hrsg. von der Evangelischen Kirchengemeinde Karlsruhe-Rüppurr, Karlsruhe 2008

Stilsicher.

**Danke, dass Sie Bekleidung
eine zweite Chance geben.**



Reparieren,
ändern oder
weitergeben.
Wenn Sie Ihre
Textilien am
Leben halten,
leisten Sie damit
einen wertvollen
Beitrag für die Umwelt.

Weitere Informationen:

www.team-sauberes-karlsruhe.de

**TEAM SAUBERES
KARLSRUHE**

Gemeinsam. Jeden Tag.

Alttextilien-Entsorgung in Karlsruhe

Seit Anfang 2025 gelten in der gesamten EU neue Regeln für die Entsorgung von Alttextilien, sie sollen das Recycling verbessern und die Umwelt entlasten. Die Richtlinie schreibt eine konsequente Getrenntsammlung von Alttextilien vor, damit mehr Stoffe in den Kreislauf zurückgeführt und wiederverwertet werden können, d.h., dass die Kleidung und die Textilien nicht in den Restmüll gehören, sondern extra gesammelt werden (z.B. in Altkleidercontainern). Allerdings sind stark verschmutzte, nasse oder stark beschädigte Textilien von der Sammlung ausgenommen und gehören weiterhin in die Restmülltonne. Der Anbau von Baumwolle benötigt enorme Wassermengen, Pestizide und Dünger belasten Böden, Flüsse und Seen. Auch in der Produktion entstehen große Mengen Abwasser, oft mit schädlichen Chemikalien. Stoffe wie Polyester setzen beim Waschen winzige Kunststofffasern frei. Dieses Mikroplastik gelangt über die Kläranlagen in Flüsse und schließlich in die Meere. Trotz dieser Belastungen wird in Europa nach wie vor weniger als 1 % der Textilien recycelt. Der überwiegende Teil landet in der Verbrennung oder auf Deponien. Für das Team Sauberes Karlsruhe (TSK) war diese Umstellung kein Problem. „Wir betreiben bereits seit vielen Jahren eine funktionierende Sammlung“, erklärt Betriebsleiterin Doris Schönhaar. Rund 200 Container stehen im gesamten Stadtgebiet bereit und werden in festgelegten Intervallen geleert. Für die Karlsruher Bürger/innen änderte sich wenig: Die Kleidung soll weiterhin in Beuteln gesammelt, Schuhe paarweise gebündelt und dann in die Container gegeben werden. Wichtig: Säcke werden nicht vor oder auf den Containern abgestellt, sondern vollständig eingeworfen. Ist ein Container voll, wird ein anderer in der Nähe genutzt. Die Mitarbeitenden des TSK prüfen die Qualität der gesammelten Textilien: Stücke, die nicht mehr tragbar sind, können in der sogenannten vertikalen Wertschöpfungskette als Rohstoff für andere Industriezweige genutzt werden, etwa für Putzlappen oder Dämmmaterialien. Damit leistet das TSK einen wichtigen Beitrag zur Ressourcenschonung und zum Schutz der Umwelt.

Sollten Sie überfüllte Altkleider- oder Altglascontainer bemerken, können Sie dies per Tel.: 115 oder über die KA-Feedback-App melden: feedback.karlsruhe.de.

Weitere Infos: www.team-sauberes-karlsruhe.de

Am Horizont

*Am Horizont da brennt ein Licht
Du hast gesucht danach sehr lange
ganz klein, ganz schwach, ein Zartgewicht
passt höchstens auf 'ne Streichholz-Stange.*

*Das Licht war lange Zeit allein
war auf der Suche Tag für Tag
und dachte schon, es kann nicht sein
dass jemand da ist, der mich mag,
Ich brenne kaum, mein Docht ist klein
drum wird mich keiner sehn
doch ausgerichtet ist mein Sein
mit jemandem mich zu verstehn.*

*Du hast erkannt, dies kleine Licht
will Dir den Weg erhellen
und dass es niemals mehr erlischt
will sich's zu Dir gesellen.*



*Drum pflege es und lass es rein
zu Dir und in Dein Leben
wird's um Dich rum mal dunkel sein
soll es mit Dir ins Helle schweben.*

*Denke drüber nach es ist soweit
vor allem jetzt zur Weihnachtszeit.*

Brigitte Bauer



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

**FROHE WEIHNACHTEN UND EIN GESUNDES NEUES JAHR
WÜNSCHEN IHNEN IHRE RÜPPURRER APOTHEKEN
AUS DAMMERSTOCK, GARTENSTADT UND RÜPPURR**

Arzneimittel mit beratungsintensiver Darreichungsform

Fast jedes 3. Arzneimittel, welches Apotheken abgeben, ist allein aufgrund seiner Darreichungsform beratungsintensiv – unabhängig vom jeweiligen Wirkstoff. Jährlich geben Apotheken fast 200 Mill. Packungen dieser Arzneimittel zu Lasten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ab, wobei die Abgabe ohne Rezept sowie an Privatversicherte statistisch hierbei nicht mit erfasst sind. Apotheker/innen beraten als Arzneimittelexperten nicht nur zu Wirkstoffen, sondern können ihren Patient:innen auch demonstrieren, wie sie komplexe Arzneiformen, wie z.B. Spritzen, Augentropfen oder Pulverinhalatoren, richtig anwenden. Ein sehr großer Anteil der beratungsintensiven Darreichungsformen entfällt auf die Teilbarkeit von festen Arzneimitteln wie z.B. Retardtabletten, die nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Apotheker geteilt werden sollten bzw. dürfen, sowie auf Medikamente zur Inhalation und zur Injektion. Weitere beratungsbedürftige Darreichungsformen sind Arzneimittel zur Anwendung am Auge, der Nase oder rektal anzuwendende Arzneimittel. Apotheker erklären ihren Patient:innen auch die korrekte Anwendung von festen Darreichungsformen, die

nicht einfach geschluckt werden dürfen. Ein Beispiel für diese Arzneiformen sind Sublingualtabletten, die langsam unter der Zunge zergehen sollen.

Werden Arzneimittel falsch angewendet, bemerken Patient:innen dies selbst häufig nicht. Fehlanwendungen können aber die Wirksamkeit eines Präparates verhindern, verändern oder zu unerwünschten Wirkungen führen. Jeder kann sich in der Apotheke die richtige Anwendung seiner Medikamente zeigen und erklären lassen. Bei einem Präparatewechsel, etwa wegen eines neuen „Rabattvertrags“ zwischen Arzneimittelhersteller und Krankenversicherungen, kann sich auch die Anwendung ändern. „Rabattverträge“ sind Kick-back-Verträge, die Krankenversicherungen mit Arzneimittelhersteller nach einem Ausschreibungsverfahren abschließen – für einen für die Öffentlichkeit und uns Apotheker/innen unbekannten Preisnachlass an die Krankenkassen, von welchem Apotheken keinen Vorteil haben. **Ihre Rüppurrer Stammapotheken aus Dammerstock, Gartenstadt und Rüppurr beraten Sie gerne, damit Sie Ihr Arzneimittel nicht in den „falschen Hals“ bekommen. Fragen Sie uns!**

Dr. Benjamin Buckel
Apotheker



Altpapiersammeltermine der KJG Christkönig in Rüppurr

Gartenstadt, Märchenviertel, Seewiesenacker und Neues Viertel:

Mi., 21.01.2026, ab 8:00 Uhr

Alte Gagfah, Neue Gagfah und Alt Rüppurr:

Mi., 28.01.2026, ab 8:00 Uhr

**Katholische
Junge
Gemeinde**



**KJG St. Franziskus
Rechts der Alb**

Altpapiersammlung in Weierfeld/Dammerstock

Dienstag, 03.02.2026

Altpapiersammlung in Beiertheim

Dienstag, 27.01.2026

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



Der Monatsspiegel gratuliert ganz herzlich nachträglich

Zur Diamantenen Hochzeit (60)

24.12. Manfred und Uta Schweiß,
geb. Schuckmann, Rüppurr

Zum 102. Geburtstag

06.12. Frau Gisela Schuler,
geb. Häußler, Dammerstock

Zum 100. Geburtstag

20.12. Frau Hildegard Strobel,
geb. Hotz, Rüppurr

Zum 90. Geburtstag

18.12. Herrn Dieter Brandauer,
Dammerstock

Der Weltladen auf dem Weiherfelder Wochenmarkt:



Das Team vom Weltladen-Weiherfeld wünscht Ihnen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest sowie ein glückliches, gesundes neues Jahr.

Im Januar haben wir Winterpause. Ab Februar sind wir wieder für Sie mit unserem Stand auf dem Weiherfelder Wochenmarkt.

Erika Müller

- Heilpraktikerin -

Praxis für Naturheilkunde
und Schmerztherapie

Am Rüppurrer Schloß 3d
76199 Karlsruhe
Telefon: 0721 570 34 227

info@naturheilpraxis-erika-mueller.de
www.naturheilpraxis-erika-mueller.de



BAUBLECHNEREI MICHAEL TRUNK



**MEISTER-
BETRIEB**

HERSTELLUNG UND MONTAGE VON:

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

**WIR WÜNSCHEN UNSEREN
KUNDEN EIN FROHES
WEIHNACHTSFEST UND EINEN
GUTEN RUTSCH INS JAHR 2026!**

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



KAMMERTHEATER KARLSRUHE

Das Kammertheater informiert:

Die gleichzeitig hektischste und besinnlichste Zeit des Jahres ist gerade angebrochen, da schicken wir Sie gedanklich auch schon in den kommenden Januar: Neben der Wiederaufnahme von „Dark Side of the Moon“, unserem Pink Floyd-Kleiner Prinz-Musikmärchen (ab 08.01.) und „Waterloo im Bällebad“ freuen wir uns besonders auf die Premiere von „ABBA Gold – Dancing Queen am Hotdog-Stand“ (30.01.) und diverse Sonderveranstaltungen (Martina Lechner am 12.01. und viermal „Ach, leck mich doch!“)

Weitere Infos finden Sie unter:

www.kammertheater-karlsruhe.de

Termine

Kinder-Secondhand-Markt 2026

Evang. Gemeinde Rüppurr, Diakonissenstr. 26

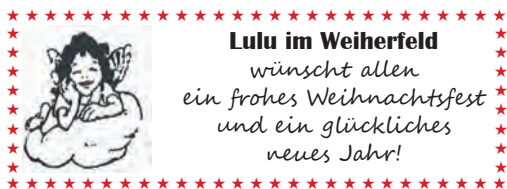
Reservierungsbeginn: So., 14.12.2025, 21:00 Uhr

Annahme der Artikel: Mo., 02.03.2026,
09:00 - 13:00 + 15:00 – 18:00 Uhr

Verkaufstag: Di., 03.03.2026, 16:00 – 19:00 Uhr &
Mi., 04.03.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Weitere Infos unter: <https://www.rueppurr-frieden.de/kinder-secondhand-markt-evang-gemeinde-rueppurr/>

Falls Sie bei uns verkaufen möchten, können Sie sich registrieren unter: <https://kinder-shm.flohmarkthelfer.de/>



KOEPPENRAUCHT



BIO MARKT

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Samstag von 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Telefon 0721 98 87 870 · Fax 0721 98 87 871

Herrenalber Straße 45

76199 Karlsruhe

**Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr.**



IHR MEISTERBETRIEB IN RÜPPUR 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

Wir gratulieren Werner Urban ganz herzlich
zu seinem 50-jährigen Betriebsjubiläum

DANKE

für deinen Einsatz, deine Leidenschaft,
dein Wissensschatz –
du bist ein unschätzbarer Teil unseres Teams.

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und
ein gutes neues Jahr!

Ihr Markus Hofmann & Team

MARKUS HOFMANN

GLASEREI & FENSTERBAU
EHM. DÜHRING

HANS HUBER

GRABMALE

Steinmetz u. Bildhauer Meisterbetrieb

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine
wunderbare Weihnachtszeit voller Wärme,
Ruhe und besonderer Momente.

Möge das neue Jahr Ihnen Gesundheit, Glück
und viele schöne Augenblicke schenken.

Frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2026!

Karlsruhe am Hauptfriedhof

Haid-und-Neu-Str. 27- 29 76131 Karlsruhe

Tel: (0721) 60 62 88 Fax: (0721) 69 82 91

Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 8:30 - 17:30 Uhr

Karlsruhe Rüppurr

Löwenstraße 1 76199 Karlsruhe

Tel: (0721) 88 88 15

Öffnungszeiten

Di. und Fr. 9:00 - 12:30 Uhr

mail@grabmale-huber.de

www.grabmale-huber.de



TRAUERN BRINGT LEBENDIGKEIT

- TRAUERBEGLEITUNG
- VORTRÄGE
- RITUALE

Einladung: Offener Trauertreff

Wo: Café „Das Rieberg“, Ostendorfplatz 1

Jeden zweiten Mittwoch im Monat:

ab 15:30 Uhr: 14.01. / 11.02. / 11.03. /

08.04. / 13.05. / 10.06. / 08.07.2026

Ein Angebot für alle Trauernden, die sich bei
einer Tasse Tee oder Kaffee in zwangloser
Runde austauschen möchten.

Kontakt: Ingeborg Schuller-Tenzinger

Tel.: 0721 / 88 52 91,

E-Mail: i.schuller-tenzinger@web.de

**mike
SCHREIEGG**
Sanitär + Heizung

- Badsanierung
- Sanitäre Anlagen
- Klein- &
Kleinstreparaturen
- Heizungsanlagen

Mike Schreiegg GmbH • Lange Str. 4
76199 Karlsruhe • info@schreiegg-sht.de
0721 96 31 84 21 • 0176 1111 88 55

[dr.ka]

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Simone Kalina & Team

Wir ziehen um! Ab dem 15.9.25.
Neue Adresse:

Steinhäuserstraße 9 | 76135 Karlsruhe

T 0721 811158 | info@dr-ka.de

www.dr-ka.de



WERBEGEMEINSCHAFT



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

Markttag bei nahkauf



Wir danken unserer Kundschaft für das uns in diesem Jahr entgegengebrachte Vertrauen und wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest

☆ sowie für das kommende Jahr ☆
Gesundheit, Glück und Erfolg.

Außerdem möchten wir uns sehr bei den Rüppurrer-Bürgern für die Spendenbereitschaft für unsere Tafelaktion bedanken! ☆

REWE Bonus
Sammle Euros in der REWE App!
nahkauf. Ein Teil der REWE Familie.
nahkauf Silke Krug e.K.
Ostendorfplatz 4, 76199 Karlsruhe

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



Öffnungszeiten:

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

www.nahkauf-karlsruhe.de



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

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 · www.skb-legal.com
Kaiserstr. 90 · 76133 Karlsruhe



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

Ostendorfplatz 1
76199 Ka-Rüppurr
0721-891518
info@dasrieberg.de
Di-So 9 - 18 Uhr geöffnet
www.dasrieberg.de

Feiertags- öffnungszeiten:

24.12. 9 - 13 Uhr geöffnet
25.12. - 01.01. geschlossen
Ab 02.01.26 regulär geöffnet

Wir wünschen unseren Gästen besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026!



Wir bedanken uns bei unseren Kunden und wünschen Ihnen
frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

23. Dezember: 9:00 - 18:00 Uhr

24. und 31. Dezember: 9:00 - 13:00 Uhr

OSTER

Alles für's

Kochen - Backen - Schenken - Genießen

Ostendorfplatz 5 · Karlsruhe - Rüppurr

T: 0721 - 89 01 06 · www.oster-ka.de



*Gesundheit
ist das schönste Geschenk!*



Unsere besten Wünsche für eine
frohe Weihnacht und ein
glückliches neues Jahr verbinden
wir mit herzlichem Dank
für Ihre Kundentreue.

Charlotten - Apotheke

Dr. L. Kammerer · Ostendorfplatz 4 · Tel. 89 00 92

OSTEOPATHIE am OSTENDORFPLATZ
wünscht Ihnen ein gesundes 2026

martinrosswag

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
PRAXIS FÜR SÄUGLINGS-OSTEOPATHIE



Ostendorfplatz 5 · 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 95 97 8220

www.rosswag-therapie.de · info@rosswag-therapie.de

Geschenke & Lesecke



Neue Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.00 - 13.00 und 14.30 - 19.00 Uhr

Sa von 8.00 - 13.30 Uhr



Postfiliale

*Wir wünschen unserer Kundschaft
frohe Weihnachten und ein glückliches,
gesundes 2026!*

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

Be
Brilliant®



Das größte
Geschenk aller Zeiten ist,
wenn sich alle verstehen.



Gutschein
für eine professionelle
Höranalyse

signia



laurentdotter

*alles aus meisterhand
eigene werkstatt*

Ostendorfplatz 3, 76199 KA-Rüppurr

Tel.: 0721 132 44 70

kontakt@laurentdotter.de

www.laurentdotter.de



easy2drive
FAHRSCHULE · STEFFEN DENKER

wünscht ein gutes neues Jahr
2026

**Starte mit einem 100 Euro
Gutschein ins neue Jahr!**
Einmalig bei Abschluss eines Ausbildungsvertrags
bei easy2drive bis 31.01.2026

☎ 0721 84098085 🌐 www.easy2drive.de

FAHRSCHULE easy2drive	INFO und ANMELDUNG
Hauptstelle RÜPPURR * Rastatter Str. 68	Mo - Fr 10:00 - 18:30 Uhr
Zweigstelle NORDWESTSTADT * Heinrich-Köhler-Platz 6	Mo, Mi 18:00 - 18:30 Uhr
Zweigstelle RINTHEIM * Brettener Str. 2	Di, Do 18:00 - 18:30 Uhr
Zweigstelle SÜDWESTSTADT * Gartenstraße 56 b	Mo - Fr 10:00 - 18:30 Uhr

Es gibt nichts Gutes außer man tut es In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser des
Monatsspiegels,

ich habe unter dieser Rubrik in diesem Jahr jeden Monat über einen Menschen geschrieben, der aus eigenem Antrieb etwas Gutes für die Gemeinschaft tut: Menschen, die Abfall einsammeln, Kindern die Natur nahebringen, das Spinnen oder das Fußballspielen, gemeinschaftliche Aktivitäten organisieren, hilfebedürftige Nachbarn betreuen. Die Begegnungen waren für mich sehr bereichernd. Und alle Leute, mit denen ich sprach, erleben ihr Engagement selbst als bereichernd. Das macht Mut! Viele Menschen setzen sich für die Gemeinschaft ein: in Vereinen, in der Nachbarschaft, in ihren Familien und Freundeskreisen. Ohne sie wäre das Leben in unseren Stadtteilen ärmer. Gemeinschaft kann nicht verordnet werden und man kann sie nicht kaufen: sie lebt von der Bereitschaft, aufeinander zuzugehen, sich aufeinander einzulassen, selbst aktiv zu werden. Ich bin inzwischen überzeugt, dass es bei uns sehr viele Menschen gibt, über das sich lohnen würde zu schreiben. Deshalb möchte ich diese Rubrik gerne weiterführen. Wenn Sie also in ihrem Umfeld Menschen kennen, die in ihren Augen ein Beispiel für andere sind, sich in interessanten Bereichen engagieren, dann schreiben Sie mir bitte an: f.koelling@gmx.de

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage und ein gutes nächstes Jahr 2026!

Ihr Fritz Kölling



BetreuungsService

in der
Rastatter Str. 54, Rüppurr

Wir betreuen Senioren im Alltag und jüngere Menschen mit Unterstützungsbedarf. Vieles wird mit uns leichter, denn wir sind an Ihrer Seite, wenn Sie uns brauchen.
Z. B. Begleitung zu Ärzten, Einkaufsservice, Erledigung von Post und Anträgen, Hol-/Bringdienste, Seniorentaxi, Vorsorgevollmachten, Demenzbetreuung auch an Wochenenden und Feiertagen.

Tel.: 0173 – 6072 578
www.BetreuungsService.org
e-Mail: Info@BetreuungsService.org

Bonny

Mischling, geb. März 2025, ca. 45 cm kastriert

Bonny ist ein lebensfrohes, aktives und äußerst freundliches Hundemädchen, die am liebsten überall dabei wäre. Sie liebt es, draußen zu sein – beim Wandern, Spielen oder Toben über Wiesen. Bonnys Augen leuchten, sobald sie Bewegung sieht, und ihr Herz schlägt für Menschen, die sie streicheln und Zeit für sie haben. Bonny ist absolut offen und genießt es in Gesellschaft von Menschen und Artgenossen zu sein. Wer Bonny begegnet, spürt sofort, wie viel Lebensfreude und Dankbarkeit in ihr steckt. Sie ist eine richtige Traumhündin voller Liebe und Zuversicht. Sie sucht Menschen, die bereit sind, ihr das Leben zu zeigen. Bonny möchte lernen, dazugehören und gemeinsam Abenteuer erleben – Schritt für Schritt, Pfote für Pfote.

Begegnungsstätte Mensch-Hund e.V.

Gewann Grabenort 1-2,
76187 Karlsruhe

www.hundeheim-karlsruhe.de

Tel.: 0721 / 183 28 87







OPTIK Rausch
Ihr Zentrum für Sehberatung

Frohe Festtage!
WÜNSCHT OPTIK RAUSCH

Es heißt: An Weihnachten werden Wünsche wahr. Darum wünschen wir Ihnen viel Erfolg, Gesundheit und Freude im neuen Jahr!
Danke für Ihr Vertrauen!

Vom 19.12.2025 bis 01.01.2026 gönnen wir uns eine kleine Weihnachtspause. Ab dem 02.01.2026 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da. Alle Aufträge, die uns bis zum 11.12.2025 erreichen, bearbeiten wir noch rechtzeitig vor unserem Urlaub.

Optik Rausch GmbH Tel.: 07 21 / 88 11 81
Rastatter Str. 97a info@optik-rausch.de
76199 Karlsruhe www.optik-rausch.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
Di. – Fr.: 09:00 – 13:00 Uhr
Di., Do., Fr.: 15:00 – 18:00 Uhr
Sa.: 09:30 – 13:00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen
Montag Ruhetag

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



Rolladen Strecker GmbH

Telefon: 0721-23179 • Fax 0721-21377

info@rolladen-strecker.de • www.rolladen-strecker.de



Immer erreichbar, sofort 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

Service

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

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

TelefonSeelsorge
www.telefonseelsorge.de
0800-1110111
0800-1110222
Tag und Nacht
erreichbar - 24/7

Akademiker-Paar **sucht Reihenhaus, DHH** oder ETW zur Eigennutzung im Raum Karlsruhe. 3-5 Zimmer, ca. 90-130 m², Balkon oder Garten gewünscht. Bevorzugt Ettlingen, Rüppurr, Beiertheim, Weiherfeld, Neureut oder Daxlanden. Kauf von privat. Mobil: 0172 577 38 76, hausgesuch-ka@gmx.de

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

Sammler sucht alte Hilfi-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

FutonBett mit integriertem Lattenrost (Grüne Erde, Austria) 120 x 200 cm / Bio-Form-Kern-Matratze, 120 x 200 cm, Preis 250 € VHB. Mobil: 0151 6519 34 28

Wir (Akademikerpaar, 37 und 42 Jahre alt mit gesichertem Einkommen in Anstellung) **suchen eine Wohnung 4 ZKBB** mit etwa 100 qm oder kleines Haus zur Miete in ruhiger Lage in Rüppurr bis 2000 € kalt. Kontakt über: wohnungssuche2026@web.de

Schulprobleme? Lehrerin i.R. bietet kostenlose Beratung. Mobil: 0163 803 17 25

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**

Unbehandelte Orangen direkt vom Bauern aus Sizilien. 10 kg/31 € - 5 kg/16,50 €, auch Olivenöl/Zitronen etc. Bestellungen Tel.: 0171 44 16 411, Zulieferung immer mittwochs!

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

Garage in Rüppurr zu kaufen gesucht. Gehe gerne auf Ihre Preisvorstellung ein. Mobil: 0177 888 19 40

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

Zuverlässige Reinigungskraft gesucht für unsere Praxisräume in Rüppurr!
- 1x wöchentlich 3 Stunden, mit Anmeldung
- Arbeitszeit flexibel nach Vereinbarung, außerhalb der Praxiszeiten. Bewerbungen bitte an: info@institut-rothhaupt.de

Dance of Life Frühlingskurs
Ab 9. Februar 2026 montags von 11-13 Uhr im Gemeindesaal Christkönig. Termine, Infos und Anmeldung: kontakt@angela-pfuetzenreuter.de oder Mobil: 0160 766 24 56

Frohe Weihnacht und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihre Gartenpflege
Ralf Schweickart, Donaust. 5
76199 Karlsruhe, Tel.: 0157 36 11 73 17
Allen Kunden und denen die es werden möchten!

Liebevoll kernsaniertes 1-Fam.-Haus freist., mit gr. Garten und Bauplatz, Wfl. ca. 155 qm, 6,5 Zi., EBK, Terr., 1.270 qm Grundst., Bj. 1900, gehobene Ausstattung, in 76706 Liedolsheim für 625.000 € von Privat zu verkaufen. Infos & Fotos gerne per Mail vorab: mo@efdx.de

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

Die Praxis für Entfaltungsräume
Andrea Hofmann-Schmidt
0178 202 689 5
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

Weniger Stress in 2026

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Kurs

Im MBSR-Kurs lernen Sie, den Stress wirksam und gesünder zu bewältigen. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Praxis für Physiotherapie Kamm in Rüppurr.

Ab Di., 03.02.2026 um 17:30 Uhr, neun Termine.

Info-Abend: Di., 20.01.2026, alle Infos: Manuela Souza

0721 470 48 771, www.zeitraum-ka.de

SCHMERZEN im Liegen DAS ANDERE KONZEPT
keine Übungen sondern Analyse der Liegeposition

u. Anpassung in Theorie u. Praxis

K'he-Dammerstock, Christiane Rudolph /

Ergotherapeutin 01577 468 34 18

Erholung nach den Feiertagen

Lösen Sie Stress, Verspannungen und innere Unruhe für mehr Energie, Ruhe u. Wohlbefinden

Christiane Rudolph / Ergotherapeutin /

Körper- und Entspannungstherapie

01577 468 34 18 / K'he-Dammerst. /

www.christiane-rudolph.de

Änderungs-Schneiderei „Sofi“

für sämtliche Damen- u. Herrenbekleidung

SCHNELL · GUT · PREISWERT

Neckarstr. 47 im Weiherfeld

Tel.: 0721 / 88 66 41



**WIR SUCHEN
DICH!**

Friseur/in

in Voll- oder Teilzeit

Bewerbung/Lebenslauf an:

sandra.erol@web.de, 0721 / 88 38 24

Ostendorfplatz 6, 76199 KA

www.haarkreativ.eu



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

RUFEN SIE AN 0721 / 88 38 24

Ostendorfplatz 6, 76199 KA

SEYFRIED IMMOBILIEN
FACHBÜRO FÜR VERMIETUNG UND VERKAUF

Über 30 Jahre vor Ort!

VERKAUF VERMIETUNG

Tel.: 0721 / 988 60-0

www.seyfried-immobilien.de



Ihre Suada Huber

Mobil: 0157 / 365 60 794

Diakonissenstraße 28
(ViDia Klinik)

*Ich bedanke mich bei
meinen Kunden und wünsche
gesegnete Weihnachten und
ein gutes neues Jahr 2026*

Stuckateurfachbetrieb

Vischer

76199 Karlsruhe

Allmendstraße 9

Tel.: 07 21 / 88 77 44

Fax: 07 21 / 89 24 57

e-mail: info@vischer-stuckateur.de

www.vischer-stuckateur.de

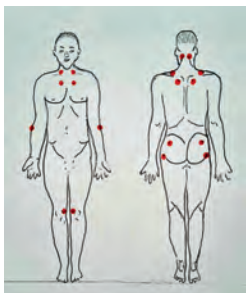
Energiesparrente
Klimaschutz mit Eigenmarken

**Fröhliche Weihnachten
und ein gutes Neues Jahr.**

wünscht Achim Vischer und Mitarbeiter

Fibromyalgie oder mir tut's überall weh ...

„Mir tut's einfach überall weh“, antworten Patienten bei der Anamnesebefragung die unter Fibromyalgie oder Weichteilrheuma leiden. Chronische Muskelschmerzen an den sogenannten „Tenderpoints“ (siehe Bild) werden als Hauptsymptome angegeben, jedoch leiden Betroffene in der Regel gleichzeitig unter zahlreichen anderen chamäleonartigen Symptomen. Oft beginnt die Odyssee der Arztbesuche ab dem 35. Lj. - wobei mehr Frauen als Männer betroffen sind. Bis die Diagnose Fibromyalgie gestellt wird, vergehen meist mehrere Jahre. Häufig beginnt der Krankheitsverlauf mit Beschwerden wie Rückenschmerzen, die sich später in Schüben zu Ganzkörperschmerzen entwickeln können und den Patienten, ob dieser nicht einzuordnenden Schmerzen, oft in die „psychische Schiene“ verschieben. Erschöpfung, nicht erholsamer Schlaf, eine daraus resultierende Tagesmüdigkeit und kognitive Beeinträchtigungen wie Konzentrationsprobleme („Fibro-Fog“), eine lang anhaltende Morgensteifigkeit des Bewegungsapparates, Reizdarmsyndrom, Kopfschmerzen, Restless-Legs, Hörstörungen, Schwindel und Nervosität. Alle diese Empfindungen können dabei auftreten. Die Symptome wechseln und es gibt körperlich bessere und schlechtere Tage. Bei der Fibromyalgie ist die Schmerzverarbei-



tung im Nervensystem verändert: Reize, die für andere harmlos wären, werden als schmerzhaft wahrgenommen. Warum das passiert, ist noch nicht genau geklärt. Stress, Infektionen, Vitamin D-Mangel, genetische Faktoren, hormonelle Veränderungen, körperliche und/oder seelische Überlastungen können eine Rolle spielen. Was hilft im Alltag?

- ∞ Sanfte Bewegung wie Spazieren, Radfahren, Dehnungsübungen oder Wassergymnastik
- ∞ Entzündungshemmende Ernährung mit Omega3-Fettsäuren (Fisch, Nüsse etc.) und ausreichend Flüssigkeit (2 l min.)
- ∞ Entspannungstechniken erlernen wie Atem/Achtsamkeitsübungen, Yoga etc.
- ∞ Selbst- und Stressmanagement gestalten wie regelmäßiger Schlafrythmus, Pausen- und Essenszeiten, auch z.B. Austausch in Selbsthilfegruppen
- ∞ Physiotherapie in Verbindung mit Wärme, Massagen, Behandlungen mit einem TENS-Gerät (= transkutane elektrische Nervenstimulation - bei Krankenkasse beantragen) kann zur Schmerzverbesserung beitragen.

Die Craniosacrale Therapie bietet, als sanfte manuelle Behandlungsform, im Übrigen auch eine Hilfe schmerzfreier durchs Leben zu gehen. 😊

Naturheilpraxis Busch

Neckarstr. 25, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 / 893 577 60

www.heilpraxis-busch.de

LICHT IM OSTEN

Weihnachtspäckchen-Aktion im Monatsspiegel 11/25, S. 17

An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich, bei den Spendern und Päckchenpacker des Monatsspiegels. Wir sind überzeugt, dass diese zu Weihnachten bei Kindern, Senioren und Familien in Osteuropa viel Freude bereitet haben.

Gerhard und Erika Funk



Im Meer der Himmel – Lesung mit allen Sinnen

Helen M. Sand las aus ihrem zweiten Roman in der katholischen Bücherei Christkönig



Die walisische Fahne, Shortbread und Eintrittskarten einiger Sehenswürdigkeiten in Wales hatte Helen M. Sand bei ihrer Lesung in der Gemeindebücherei Christkönig in ihrem Rucksack dabei. Der zweite Roman der Autorin „Im Meer der Himmel“ spielt in Wales und begleitet zwei junge Frauen auf einer Entdeckungstour. Die Studentin Lily sucht nach den Spuren ihrer verstorbenen Mutter, die in Wales geboren wurde, während die etwas ältere Zoe auf der Suche nach Antworten auf ihre Lebenskrisen ist. Die beiden Frauen begegnen nicht nur der rauen und beeindruckenden Landschaft, sondern auch Menschen, die ihnen auf ihrer Suche weiterhelfen. Helen M. Sand hat eine persönliche Beziehung zu Wales, da sie sich in ihrem Heimatdorf Graben-Neudorf für die Partnerschaft mit Usk in Wales engagiert und die Landschaft, die sie im Roman beschreibt, auch schon oft bereist hat. Wer ihr erstes Buch „Im See der Himmel“ gelesen hat, findet zudem auch einige Figuren im neuen Roman wieder.

Inzwischen hat die Autorin schon 25 Lesungen zu ihrem zweiten Roman bestritten, immer macht sie daraus ein Erlebnis für viele Sinne. So konnten die zahlreichen Gäste in der Bücherei auch selbstgebackenes Shortbread probieren, das im Roman erwähnt wird. Im Anschluss gab es viele Fragen zur Handlung, aber auch zur Arbeit als Schriftstellerin, die die Autorin ausführlich beantwortete, sodass die Zuhörenden einen sehr persönlichen Literaturabend erleben.



WIR WÜNSCHEN ALLEN EIN FROHES FEST



www.meisterzimpfer.de

☎ 0721 / 73220 ☎ 0170 / 2137875

✉ info@meisterzimpfer.de



ZAHNARZTPRAXIS WINTER

Praxisschwerpunkte
Implantologie

*Wir wünschen unseren Patienten
frohe Weihnachten und ein
gesundes neues Jahr.*

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

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Kath. Kirchengemeinde Albsüdwest St. Nikolaus



Pfarrbüro: Gebhardstr. 44a, 76135 Karlsruhe,
Tel.: 0721 / 95 78 47-0

E-Mail: pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de

www.st-nikolaus-ka.de

Öffnungszeiten:

Di. 9 - 11:00 Uhr und Do. 16 - 18:00 Uhr
(oder gerne nach Vereinbarung)

Telefonisch erreichbar:

Mo. und Fr. 10 - 12 Uhr, Mo. 15 - 17 Uhr und
während der Öffnungszeiten

Öffnungszeiten des Präsenzbüros in

Christkönig, Tel.: 0721 89 08 68

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

Gottesdienste im Januar:

Sa. 03.01. 18:00 h Christkönig Eucharistiefeier

So. 04.01. 11:00 h St. Franziskus

Eucharistiefeier mit Sternsinger

Hl. Drei Könige 06.01. 10:00 h Wohnstift

Eucharistiefeier

11:00 h Christkönig Eucharistiefeier mit Stern-
singer

Sa. 10.01. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h St. Franziskus Eucharistiefeier

So. 11.01. 11:00 h Christkönig Eucharistiefeier
mit Kinderkirche

Sa. 17.01. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h Christkönig Eucharistiefeier

So. 18.01. 11:00 h St. Franziskus Eucharis-
tiefeier mit Kinderkirche

Sa. 24.01. 9:00 h Christkönig Morgenlob

So. 25.01. 11:00 h Gemeindehaus der Aufer-
stehungsgemeinde Rüppurr, Ökumenischer
Gottesdienst zum Abschluss der ökumenischen
Bibelwoche

Sa. 31.01. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h Christkönig Eucharistiefeier

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., 07. & 21.01.26 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., 03.02.26

Rüppurr: Mi., 21.01.26 (Gartenstadt, Märchen-
viertel, Seewiesenacker und Neues Viertel)

Mi., 28.01.26 (Alte Gagfah, Neue Gagfah und
Alt-Rüppurr)

Beiertheim: Di., 27.01.26

*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*

Das Weltlädle auf dem Rüppurrer Wochenmarkt:

Sa., 24. Januar 26, 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.

Bitte geben Sie Ihre Tel. an!

Neuapostolische Gemeinden

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



Karlsruhe – Weiherfeld

Donastr. 7, 76199 Karlsruhe

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

Kontakt: nak-weiherfeld@gmx.de

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

*Friedliches
Miteinander!*

*Friede beginnt
in dir ...*



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@weiherfeld-dammerstock.de,

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

Gottesdienste und Veranstaltungen der Friedensgemeinde und Gemeinde Rüppurr:

Do., 01.01. 10:00 h Einladung zum Gottesdienst (Förter-Barth / Stephanienbad)

So., 04.01. 9:30 h Regionaler Gottesdienst (Frank / Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

11:00 h Gottesdienst (Frank / Wohnstift)

Di., 06.01. 11:00 h Einladung zum Gottesdienst zu Epiphania mit den Sternsängern (kath. Team, Mack / Christkönig)

Mi., 07.01. 18:00 h Ökumenisches Abendgebet (Gilbert / Nikolauskirche)

So., 11.01. 9:30 h Gottesdienst mit Taufen und den Konfirmanden, anschließend Kirchencafé (Mack / Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

11:00 h Gottesdienst mit FrieTeam, gleichzeitig Kindergottesdienst, anschließend Mittagessen (Baumann / Friedenskirche)

Mi., 14.01. 12:00 h Mittagstisch (Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

So., 18.01. 9:30 h Gottesdienst mit Abendmahl und mit Verabschiedung und Einführung der Ältesten, anschließend Empfang mit Fingerfood (Mack / Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

9:30 h Gottesdienst mit Abendmahl und mit Einführung der Ältesten, anschließend Kirchencafé (Covolo / Friedenskirche)

11:00 h Gottesdienst (Heidt / Wohnstift)

Mi., 21.01. 18:00 h Ökumenisches Abendgebet (Barth / Nikolauskirche)

Fr., 23.01. 18:00 h Markttag des Seniorenforums (Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

Sa., 24.01. Ökumenischer Bibeltag (Evang. Gemeindehaus Friedensgemeinde, nähere Infos zeitnah auf der Homepage und Aushängen)

So., 25.01. 11:00 h Ökumenischer Gottesdienst zum Bibeltag (Mack, kath. Hauptamtlicher / Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

Mi., 28.01. 12:00 h Mittagstisch (Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

Fr., 30.01. 16:00 h Kirche Kunterbunt (Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

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. 09.01. 10:30 h Gottesdienst, Prädikantin Siebler, Mutterhaus-Kapelle

14:30 h Heilige Messe, Pfarrer Mertins, Krankenhaus-Kapelle

Fr. 16.01. 10:30 h Gottesdienst, Oberin Pfarrerin Rau, Mutterhaus-Kapelle

14:30 h Kath. Patientengottesdienst, Klinikseelsorgerin Machwirth, Krankenhaus-Kapelle

Fr. 23.01. 10:30 h Gottesdienst, Diakonin Klingel, Mutterhaus-Kapelle

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

Fr. 30.01. 10:30 h Gottesdienst, Diakonin Klingel, Mutterhaus-Kapelle

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

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Zeit und grüßen Sie herzlich aus der Ev. Diakonissenanstalt



Mittagstisch Rüppurr - gemeinsam essen

Alle sind herzlich willkommen! Termine:

Mittwoch, 14.01. und 28.01.2026

12 – 14 Uhr (Einlass ab 11:30 Uhr),

Evang. Gemeindehaus Rüppurr,

Diakonissenstr. 26, Anmeldung bis montags

13 Uhr vor dem jeweiligen Termin über:

kifaz.rueppurr@dw-karlsruhe.de oder

Tel. 0173 457 56 24, Kosten 3 bis 5 Euro.

Das Mittagstisch-Team

Vorwärtskommen mit Gegenwind! Geht das?

Dass Gegenwind oder Schwierigkeiten Sie nicht entmutigen oder ausbremsen, sondern dass Sie diese überwinden und sich immer wieder neu dem Leben stellen können.

„Wer eine hoffnungsvolle Lebenseinstellung entwickle, bleibe emotional stabil und finde immer wieder Kraft für den nächsten Schritt.“ Dazu will das Kalenderbuch **LEBEN IST MEHR** mit täglichen Impulsen Stellung nehmen zu Lebensbereichen wie: Ehe, Familie, Gott, Christsein, Krisen, Beruf, Wirtschaft, Wissenschaft, Zukunft ...

GerneschenkenwirlhnendasKalenderbuch LEBEN IST MEHR als Jahresbegleiter 2026: beim **MONATSSPIEGEL**, Lange Str. 4 oder **online**: kontakt@leben-ist-mehr-karlsruhe.de (kostenlose und unverbindliche Zustellung).

Auf demselben Weg können Sie auch **kostenlos** unseren Bildkalender mit christlichen Texten und Fotomotiven aus Karlsruhe und Ettlingen erhalten.

Aktion: LEBEN IST MEHR, Lebrechtstr. 45f, Rüppurr



VERANSTALTUNGS-KALENDER

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



Sternsinger Christkönig Rüppurr sind unterwegs

Vom **3. – 6. Januar 2026** machen sich in Rüppurr wieder die Sternsinger auf ihren Weg zu den Menschen in unserem Stadtteil.

Die kleinen und großen Königinnen und Könige sind bei Wind und Wetter unterwegs, um benachteiligten Kindern weltweit zu helfen. Mit dem Kreidezeichen „20°C+M+B+26“ bringen sie den Segen an die Türen der Rüppurrer Häuser und sammeln Spenden für Gleichaltrige in aller Welt.

Unterstützen Sie unsere Sternsinger! Mit Ihrer Spende tragen auch Sie dazu bei, die Not auf dieser Welt ein klein wenig zu lindern.

„Schule statt Fabrik – Sternsingen gegen Kinderarbeit“ heißt das Leitwort in diesem Jahr. Die Aktion wird getragen vom Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ und vom Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ).

Die Sternsinger freuen sich neben Ihrer Spende auch über kleine Süßigkeiten als Wegzehrung.

Wir freuen uns darauf, Sie an Ihren Haustüren begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Ihr Sternsingerteam Christkönig





Wir wünschen unseren Mitgliedern,
Förderern und allen Freunden des
Deutschen Roten Kreuzes
frohe Weihnachten und
ein gutes, gesundes neues Jahr 2026!

Vielen herzlichen Dank für Ihre
Unterstützung!
Ohne Sie wären unsere Aktivitäten
nicht möglich.

**Ihr Vorstand, Jugendrotkreuz
und Ihre Bereitschaftsleitung:**
Heike Morasch, Friedrich Manz,
Christina Riffner, Marco Morasch
und Bernd Siebler

Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Rüppurr-Dammerstock-Weierfeld im Kreisverband Karlsruhe e.V.
Rastatter Str. 1 – 76199 Karlsruhe | www.drk-rueppurr.de

Praxis für Physiotherapie

Christa Kamm
Physiotherapeutin



Wir bedanken uns bei unseren
Patienten für das entgegengebrachte
Vertrauen in den vergangenen
20 Jahren und wünschen Ihnen
eine ruhige Weihnachtszeit und ein
gesundes neues Jahr.

Unsere Kursangebote im neuen Jahr:

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
– Manuela Souza (0721/470 487 71)
- Yogasana
– Martina Alberti (0177-825 17 16)
- Sturzprophylaxe durch Spaß an Bewegung
– Meike Czerkas (0171-896 94 65)

Info/Kontakt bei den Kursleiterinnen

Holderweg 13 · 76199 Karlsruhe
E-Mail: christa.kamm@web.de
Telefon: 0721 / 8 64 39 40

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



Vermächtnis oder Erbe – ein Weihnachtsgeschenk?

Sie wollen einer Person etwas zuwenden ohne sie als Alleinerben oder Miterben bestimmen zu wollen. Sie möchten demjenigen etwas Gutes tun, ohne jedoch ihn in einem größeren Umgang bevorzugen zu wollen. Mit einem Vermächtnis können Sie punktgenau festlegen, dass z.B. eine gute Freundin oder Familienangehörige Ihren Schmuck, Bilder oder einfach Gegenstände von Erinnerungswert erhält. Sie können auch eine bestimmte Geldsumme Personen zukommen lassen. Auch Einrichtungen, wie z.B. Stiftungen oder caritative Einrichtungen können bedacht werden. Die Möglichkeiten, wenn Sie bedenken und mit was Sie ihn bedenken sind nahezu unbeschränkt. Dabei lohnt sich aber immer ein Blick in das Erbschafts- und Schenkungssteuerrecht.

Gemeinnützige Einrichtungen und Stiftungen können steuerfrei bedacht werden. Der Freundin oder den Geschwistern unter Ausschöpfung des steuerlichen Freibetrages bis 20.000 € pro Person. Der Freibetrag zwischen Eltern und Kinder beträgt für jeden Elternteil und pro Kind 400.000 €. Zwischen Eheleuten beträgt er 500.000 €. Nach jeweils 10 Jahren gibt es die Freibeträge erneut. Was darüber hinaus geht ist zu versteuern. Dies gilt sowohl für Vermächtnisse als auch für das Erbe.

Z.B. die Zuwendung an eine Freundin von 40.000 € führt zu einer Steuer von 6.000 € (40.000 € – Freibetrag 20.000 € = 20.000 € hierauf 30 %). Dieselbe Zuwendung aufgeteilt an die Freundin und z.B. deren Ehemann oder deren Kind kann steuerfrei erfolgen, weil der Freibetrag pro Empfänger angesetzt werden kann. Dies ist nur ein einfaches Beispiel für eine steuerlich günstige Gestaltung. Beratung in dem Bereich spart Geld.

Im Gegensatz zur Erbschaft hat der Vermächtnisnehmer keinerlei Verpflichtungen aus dem Nachlass, wie z.B. Übernahme von Schulden. Er muss sich auch nicht bei der Erbauseinandersetzung zwischen den Erben um den Nachlass kümmern. Der Vermächtnisnehmer hat gegenüber den Erben einen Anspruch auf Erfüllung des Vermächtnisses. Diesen Anspruch muss er geltend machen;

er kann ihn auch ablehnen. Zu beachten ist jedoch, dass dieses Vermächtnis auch innerhalb drei Jahren verjährt. Der Vermächtnisnehmer muss von den Erben das Vermächtnis einfordern. Die Erben sind verpflichtet das Vermächtnis zu erfüllen. Ein Vermächtnis muss zu dessen Wirksamkeit wie ein Testament angeordnet werden. Dies bedeutet in den gängigen Testamentsformen. Es sollte exakt und unmissverständlich formuliert werden, damit keine Missverständnisse auftauchen. Hierbei ist die entsprechende Sorgfalt walten zu lassen und liegt auch die Problematik. Wer ein Vermächtnis in sein Testament einfügen möchte, sollte bei der Wortwahl sehr genau aufpassen. Aus dem letzten Willen muss hervorgehen, wer begünstigt wird und dass es sich um ein Vermächtnis handelt. Ein Vermächtnis ist auch statt eines Erben möglich. Ob der Erblasser eine Person nun zum Vermächtnisnehmer oder zum Erben bestimmt, steht ihm frei. Darüber hinaus kann ein Erbe gleichzeitig auch Vermächtnisnehmer sein. Ein sogenanntes Vorausvermächtnis erhält der Erbe, wenn er neben seinem Erbteil noch ein Vermächtnis erhält; ihm also etwas zugewandt werden soll unabhängig von den anderen Erben. Beim Vermächtnis hat der Erblasser weitgehend freie Hand, wem er etwas vermacht. Er darf jedoch die Erben oder Pflichtteilsberechtigten nicht über Gebühr benachteiligen. Denn auch in diesem Punkt hat der Gesetzgeber Vorschriften erlassen, damit die Rechte Dritter nicht ausgehebelt werden können. Insgesamt ist jedoch das Vermächtnis ein gutes Instrument zur flexiblen Nachlassregelung. Zum wirklichen Weihnachtsgeschenk wird eine Zuwendung durch Schenkung zu Lebzeiten.

Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht

Eberhard F. Schrey,
Lorenzstr. 20,
76135 Karlsruhe (beim ZKM)

Tel.: 0721 98 20 10,
www.ra-recht.eu,
schrey@ra-recht.eu

FIT AUS DER MITTE

Beckenbodentraining

- Kurse
- Einzelstunden
- Physiotherapie

Kerstin Ehrler, Physiotherapeutin

Tel.: 0721 6051953, ehrlers.ka@web.de

www.beckenbodentraining-karlsruhe.de

Gesundheitskurse ab Januar 2026 in Rüppurr

Du bist herzlich eingeladen, mit einem der folgenden Kursangebote bewegt ins neue Jahr zu starten. Folgende Kurse beginnen am Montag, den 19.01. in KA-Rüppurr:

Fit aus der Mitte - Beckenbodentraining für Frauen: Es erwartet Dich ein funktionelles und abwechslungsreiches Training für mehr Stabilität Deiner Körpermitte. Auch wohltuendes Dehnen und Entspannen ist Teil jeder Kursstunde.

RückenFit - Präventive Wirbelsäulengymnastik: Trainiere Kraft und Flexibilität rund um Deinen Rücken. Regenerierende Dehnungs- und Entspannungsübungen unterstützen Dein Wohlbefinden.

Die Kurse finden unter physiotherapeutischer Leitung statt und sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach §20 anerkannt.

Weitere Infos und Anmeldung:

Kerstin Ehrler, Tel.: 0721 605 19 53,

Mail: ehrlers.ka@web.de

www.beckenbodentraining-karlsruhe.de

Klangpädagogik

Klangmassage

Ingeborg Moser

info@klangmassage-moser.de

www.klangmassage-moser.de

Tel.: 0721/69 43 32 Fax: 0721/20 44 288

Allen Klanggästen sowie allen Leserinnen und Lesern wünsche ich froh gestimmte Weihnachtsfeiertage sowie ein gutes, gesundes und glückliches neues Jahr 2026.

Auch im neuen Jahr sind Sie herzlich eingeladen sich kleine Auszeiten zum Abschalten von Alltagsbewältigungen zu gönnen. Ich freue mich auf Sie, herzliche Grüße

Ingeborg Moser

Info, Beratung und Anmeldung:

Klangpädagogik-Klangmassage

Lange Str. 4, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0178 / 819 77 15, 0721 / 69 43 32

info@klangmassage-moser.de

Dr. med. Brigitte R. Metz

Fachärztin für Innere Medizin
Geriatric, Physikalische Therapie,
Osteologie DVO,
Ernährungsmedizin DGEM,
Palliativmedizin

Privatpraxis

Schwerpunkte: Prävention,
Osteoporose, Demenz
Umfangreiche Analyse kognitiver
und körperlicher Funktionen
Erstellung individueller
Gesundheitskonzepte

Termine nach Vereinbarung

Tel.: 0721 92 12 00 90

E-Mail: praxis.dr.metz@web.de



Seit 1960

MEDER

BODENBELÄGE + PARKETT
WIR VERLEGEN MEISTERLICH

Bodenbeläge Parkett Laminat Malerarbeiten
Kettelservice

**Ihr kompetenter
partner!**

Kai Meder
Lange Str. 23
76199 KA-Rüppurr
Fax 0721 / 88 69 45
Mobil 0172 933 90 50
kaimered@t-online.de
www.Raumausstattung-Meder.de

Tierärztliche Praxis für Pferde

Elke Kuehn, prakt. Tierärztin

Frauenalber Str. 36
76199 Karlsruhe

Tel.: 0176 625 172 38

E-Mail: info@pferdepraxis-karlsruhe.de

www.pferdepraxis-karlsruhe.de



*Schöne Weihnachten und ein
glückliches neues Jahr!*



**Intakt
Service
GmbH**

HAUSHALTSGERÄTE, GEWERBEGERÄTE,
KUNDENDIENST UND VERKAUF

Miele

Autorisierter Mielepartner

Nabil Gabrael
Ostendorfstr. 7
76199

Karlsruhe Rüppurr

0721 2010 925

intakt-gmbh.de

service@intakt-gmbh.de



Stadtteil-Kino

Am **Sonntag, den 11.01.2026** laden die Bürgergemeinschaft Rüppurr und die Gartenstadt wieder zum nachbarschaftlichen **Stadtteil-Kino** ein! Diesmal organisiert die Umweltwerkstatt der BGR eine sinnliche Reise in die wunderbar vibrierende Welt der Bäume und ihrer Bewohner. Um **16:30 Uhr** wird der Dokumentarfilm „**Die Eiche - mein Zuhause**“ für Kinder und Erwachsene gezeigt (77 Min.). Für alle Interessierten gibt es im Anschluss die Möglichkeit, sich zu Eindrücken und Gedanken aus dem Film auszutauschen. Ort ist der **Hans-Kampffmeyer-Saal, Hainbuchenweg 1** in Rüppurr. Einlass ist 30 Minuten vor Filmbeginn. Die Veranstaltung ist kostenlos, über Spenden freuen wir uns.

Die Umweltwerkstatt der Bürgergemeinschaft Rüppurr

Der Förderverein Nikolauskirche informiert:

Zu jeder CD „Lichterklänge“ gibt es gratis die CD „Mocca Fior“ von Quadro Nuevo dazu.

Die CD kostet 15,- € und kann direkt bei Herrn Rottler, dem 1. Vors. des Fördervereins Nikolauskirche Rüppurr e.V. bestellt und abgeholt werden. Alternativ auch mit einer Vorab-Überweisung von 15,- € pro CD auf das Spendenkonto oder beim Monatspiegel, Lange Str. 4 in Rüppurr.

Spendenkonto:

Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE18 6605 0101 0108 1239 02

Betreff: „Lichterklänge“,
Angabe der Adresse und Anzahl der gewünschten CDs



Jetzt Winterpreise !

KEHRBECK

Rollladen + Sonnenschutz - Technik GmbH

Schleinkoferstr. 6 ☎ 07243 12158 www.kehrbeck.com
76275 Ettlingen ☎ 07243 31372 info@kehrbeck.com

KEHRBECK.KANNS.

Leserbeitrag – Frischer Wind im MSP



Hallo Frau Koch,

Sie erinnern sich vielleicht, dass ich vor längerer Zeit mal einen Artikel im Monatsspiegel geschrieben habe. Als alter Dammerstöckler verfolge ich regelmäßig die Ausgaben des Monatsspiegels. Ich wollte dem den neuen Eigner des Verlages zu der Auffrischung des Blattes gratulieren. Ein neuer Wind ist sichtbar. Ich kann nur sagen: Weiter so.

Es ist schön, dass Sie an Bord geblieben sind mit Ihrer langjährigen Erfahrung.

In diesem Sinne, herzliche Grüße aus dem Münsterland.

Peter Erkelenz (Mops)

p_erkelenz@yahoo.de



Sie haben die Immobilie, wir den Käufer!

Tel.: 0721 **858581**

Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil

HANS KOHRMANN

Immobilien

www.hans-kohrmann-immobilien.de



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

So
richtig guter
Service?

Na klar!

Kostenlos?

Leopoldstraße 41 • 76275 Ettlingen • 07243/31398 • www.betten-fueger.de

Wir wünschen unseren Kunden und Geschäftsfreunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2026!

heimidee

Boden-
beläge
Tapeten
Gardinen

seit
1989

- Kompetenz
- Kundenfreundlich
- Hohe Qualität
- Günstiger Preis

Wir wünschen allen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute zum neuen Jahr!

Geöffnet zwischen den Jahren

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.00 - 14.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

heimidee - Fachmarkt für Bodenbeläge • Blöth und Duß GmbH
Einsteinstraße 35 • 76275 Ettlingen • Tel. (07243) 79833
www.heimidee.de • E-Mail: info@heimidee.de



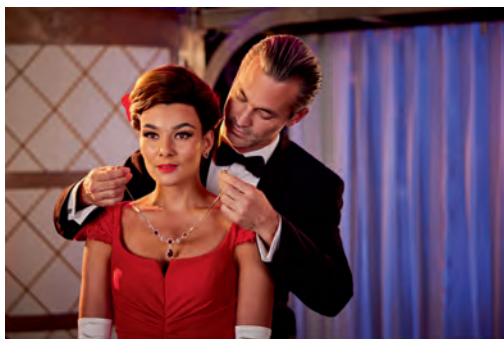
Veranstaltungen im Festspielhaus im Januar 2026

TurnGala - Beyond Limits

Die TurnGala 2026 begeistert mit Turnen, Akrobatik, Tanz und Comedy. Unter dem Motto „Beyond Limits“ vereint sie internationale Künstler, Weltklasse-Artisten und regionale Gruppen zu einer Show für die ganze Familie – spektakulär und herzerwärmend.

So., 04.01.2026, 13:30 und 18:30 Uhr

Pretty Woman - Das Musical



Das Musical „Pretty Woman“ bringt die berühmte Liebesgeschichte mit Songs von Bryan Adams und Jim Vallance auf die Bühne. Romanantik, Humor und Broadway-Flair sorgen für einen glanzvollen Start ins neue Jahr.

Di., 13.01. - Fr. 16.01.2026, 19:30 Uhr

Sa., 17.01.2026, 14:30 und 19:30 Uhr

So., 18.01.2026, 14 und 19 Uhr

Weitere Aufführungen, Informationen und Tickets unter: www.festspielhaus.de,

**Beratung & Reservierung unter
Tel.: 07221 / 30 13 101**



Liebe Rüppurrer ... danke!

Die besten Weihnachtswünsche vom
Bike-Team und einen super Start
ins neue Jahr. 🐡

Wir werden auch im neuen Jahr
sehr gerne für Sie da sein.

Winterpause : 22.12.25 - 07.01.2026

Tel.: 0721 88 13 88

**Öffnungszeiten: Di. - Sa. 9 - 13
und Di. - Fr. 14 - 18 Uhr**



Wir freuen uns auf Sie
Rastatter Str. 89, KA Rüppurr
www.biketeamdoko.de



Zahnarztpraxis

Dr.med.dent. Christoph Höver

Liebe Patienten!

Die Praxis ist vom
24.12. – 06.01.2026 geschlossen,
ab Mi., 07.01.2026 ab 8.00 Uhr
sind wir wieder da.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage!

Dr. C. Höver · Ostendorfstr. 4 · 76199 Karlsruhe
Tel. 07 21 / 98 90 634 · info@drhoever.de



Eichelgartenschule / Riedschule / Weiherwaldschule

Anmeldung der Schulanfänger 2026/27

Mit Beginn des Schuljahres **2026/27** werden alle Kinder **schulpflichtig**, die bis 30. Juni 2026 das 6. Lebensjahr vollendet haben. Die zwischen dem 01.07.2019 und 30.06.2020 geborenen Kinder müssen daher in der für den Wohnbezirk zuständigen Grundschule angemeldet werden.

Kinder, die zwischen dem **01.07.2020** und **30.06.2021** geboren sind, können von ihren Eltern zur Schule angemeldet werden. Kinder, die an Privatschulen angemeldet werden, müssen zuvor an der zuständigen Grundschule - unter Vorlage des entsprechenden Nachweises - abgemeldet werden. Die Eltern werden gebeten, die Kinder in der jeweils zuständigen Grundschule anzumelden am:

Mittwoch, 11. Februar 2026
8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr.

Ebenso sind Anträge auf Zurückstellung sowie Schulbezirkswechsel zu diesem Termin zu stellen. Mitzubringen sind die Geburtsurkunde oder das Familienstammbuch und der Nachweis über die Masernschutzimpfung. Alle anzumeldenden Kinder sollen persönlich vorgestellt werden. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie rechtzeitig von den jeweiligen Schulen.

Am 11. Februar erhalten Sie auch Infos und Unterlagen zu:

Betreuungsmöglichkeiten und Scool Card.

Wir freuen uns, Sie und Ihr Kind zur Schulanmeldung begrüßen zu dürfen.

Frau Bastida
Rektorin
Eichelgartenschule

Frau Coerper
Rektorin
Riedschule

Frau Baader
Rektorin
Weiherwaldschule



Hausarztpraxis Rüppurr

Dr. Lüdke | von der Groeben

*Wir wünschen frohe Weihnachten und
alles Gute für das neue Jahr*

Dr. med. Katja Lüdke

Fachärztin für Innere Medizin und Allgemeinmedizin
Diabetologin DDG, Manuelle Medizin, Notfallmedizin

Elke von der Groeben

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Unsere Sprechzeiten sind:

Mo 8-13 Uhr und 14-17 Uhr
Di 8-13 Uhr und 14-16 Uhr
Mi 8-13 Uhr
Do 8-13 Uhr und 14-16 Uhr
Fr 8-13 Uhr

Lange Str. 2, 76199 Karlsruhe
Tel.: 0721 27 66 72 50
mail@hausarztpraxis-rueppurr.de
www.hausarztpraxis-rueppurr.de



*Wir wünschen unseren verehrten Kundinnen
und Kunden ein schönes Weihnachtsfest und
ein glückliches, gesundes neues Jahr 2026.*

*Ihre Schneiderei
im Weierfeld*

Neckarstr. 47, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 88 66 41

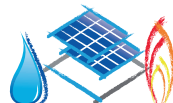
Öffnungszeiten: Mo - Sa 9 - 13 Uhr
Mo + Di 15 - 18 Uhr, Do + Fr 15 - 18 Uhr
Mi + Sa Nachmittag geschlossen!

☆ ☆ ☆
Wir wünschen allen
Kunden, Freunden ☆
und Bekannten ein ☆
schönes Weihnachtsfest
und ein erfolgreiches
neues Jahr! ☆ ☆

KÜCHENSTUDIO HASCHE + KLEIN

☆ ☆ **Inh. Bernd Hasche e.K.** ☆
 Rüppurrer Straße 14 • Tel.: 07 21/38 78 13
 Fax: 07 21/35 84 92 • www.hasche-klein.de ☆
 E-Mail: info@hasche-klein.de ☆
 ☆ ☆ **7 6 1 3 7 K a r l s r u h e** ☆

Ihr Badprofi! Wir realisieren Ihr Wunschbad.



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
www.schneider-karlsruhe.de

Wir wünschen unserer Kundschaft
 ein frohes Weihnachtsfest
 und ein glückliches neues Jahr!

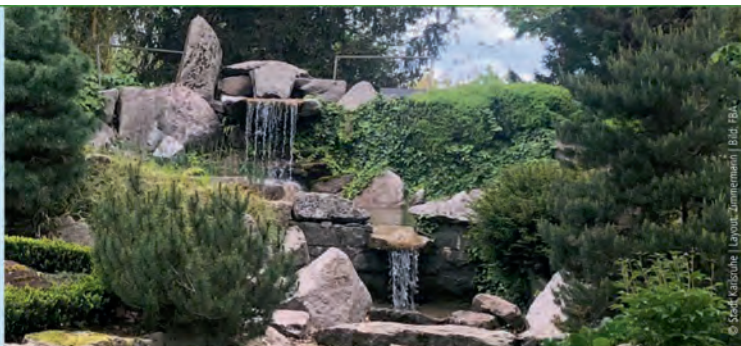


Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe



Erreichbar:
 Tag und Nacht

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



MONATSSPIEGEL



Bitte beachten Sie unsere neue Mailadresse:
kontakt@monatsspiegel-ka.de

Menschen in Pflege- und Seniorenheimen begleiten

Kursangebot für ehrenamtlich Engagierte

Vom 4. Februar bis zum 11. März 2026 bieten evang. und kath. Kirchen in Kooperation einen Kurs zur "Wegbegleitung für Menschen in Pflege- und Seniorenheimen" an.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich ehrenamtlich in der Betreuung älterer und pflegebedürftiger Personen engagieren bzw. dies künftig gerne tun möchten.

Wer zuverlässig ältere Menschen im Pflege- und Seniorenheim besuchen möchte, bekommt in diesem Kurs Einblick in ein Pflege- und Seniorenheim in Karlsruhe und lernt mögliche Einsatzorte für ein Ehrenamt kennen.

Kursinhalte sind:

- Ressourcen im Alter erkennen
- Demenz verstehen lernen
- Kommunikation mit Herz und Verstand
- Grenzachtender Umgang, Nähe und Distanz
- Pflegeeinrichtung – Wie tickt das System?
- Wegbegleitung praktisch

Der Kurs besteht aus insgesamt fünf Einheiten plus einer frei wählbaren Hospitanz. Die Teilnahme ist kostenfrei (Mindestalter: 18 J.).

Infos und Anmeldung bei der Fachstelle Leben im Alter,
www.leben-im-alter.net.

Kontakt: Monika Roth,
monika.roth@kbz.ekiba.de
oder Tel.: 0721 20 39 71 92.



Tanz-/Crashkurse

Jugend ..

LineDance

Starttermine Paare

Di 20.01.

Mi 21.01.

So 25.01.

Einsteiger

Fr 23.01.

So 25.01.

alle Termine für verschiedene Level auf unserer Website

Einstieg jederzeit möglich

robert-bosch-str. 5 ettlingen 07243 79829 tanzcentrum-ettlingen.de

Die dunkle Jahreszeit: Vitamin D-Mangel und das Gefühl immer auf der Stelle zu treten?

Ein Tanzkurs ist eine gute Idee, um Langeweile zu vertreiben und neue Energie zu tanken. Tanzen fördert die körperliche und geistige Gesundheit und macht sowohl mit oder ohne Partner einfach unglaublich viel Spaß!

Wie, da muss ich mich ja bewegen?!

Bewegung zu Musik bringt in erster Linie viel Freude. Mit ein bisschen Übung und einem relaxten Blick auf die Sache ist der Ausgleich zu einem stressigen Alltag oder dröger Langeweile fast schon vorprogrammiert.

Eine Tanzschule ist der passende Ort, in entspannter Atmosphäre unter professioneller Anleitung und vielen Gleichgesinnten mit und ohne Partner in der wertvollen Freizeit dem täglichen Einerlei etwas Wirkungsvolles entgegenzusetzen.

Vitamin **Dance** wirkt!

Ihr tanzcentrum ettlingen



RAINER MARKUS WIMMER
www.wimmer.de

Die Weihnachtskrippe

Die Krippe gilt als das Symbol, Der Nukleus vom Fest. Ganz ohne sie fehlt jeder Pol. Es bliebe nur Tristesse.

Dem auch der größte Weihnachtsbaum ist nichts, das weist ihr schon. Er steht nur dumm herum im Raum. Ist nur Dekoration.

Die Krippe ist der wahre Punkt. In ihr kam er zur Welt. Verirren kann ich auf den Punkt. Die Krippe ist's, die zählt.

Und dieses Jahr ist heilig Jahr. Das muss man honorier'n. Und etwas ganz Spezielles tun. Das muss man inszenier'n

Doch auch, die Jahreszeit schlägt zu. Die Viren schreien laut jubis. Die Nase läuft, die Glieder schmerzen. Da helfen auch nicht all die Kerzen.

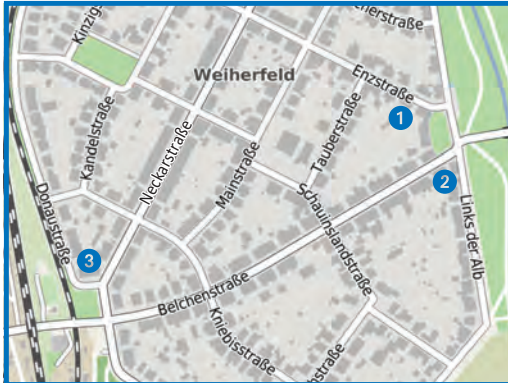
Aus K wurde G's geht nicht perifer. Ich leg mit Grippe nun daneben.

© Rainer Markus Wimmer



Unser BILDERRÄTSEL für Sie.
Finden Sie rechts 8 Fehler

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



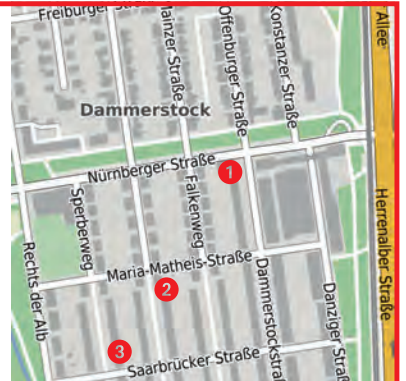
Wichtige Adressen im Weiherfeld:

- 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/CCBY-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/CCBY-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!

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 Feb.-Ausgabe: 14.01.2026, Verteilung zum 30.01.2026.



Foto: K. Eppele

Alles aus Meisterhand.

audiosus
einfach.natürlich.hören.

Mit dem patentierten **Freifeld-Anpass-System** von audiosus werden alle Ihre individuellen Parameter bezüglich Schallaufnahme, Schallübertragung und kognitiver Leistungsfähigkeit berücksichtigt.

Das Ergebnis der Anpassung ist ein **natürliches, annähernd normales Klangbild**, mit sehr gutem Sprachverstehen und einer sehr hohen Akzeptanz.

Hören ist nicht nur eine Sache der Ohren, sondern auch des Gehirns.

Infolge einer Schwerhörigkeit kommen immer weniger Reize im Hörzentrum des Gehirns an. Es kommt zu einer Hörentwöhnung, d.h. die Leistungsfähigkeit des Gehirns bei der Verarbeitung von Tönen, Geräuschen und Sprache lässt nach.

Mit dem **renova Hörtraining** werden Ihre eigenen Kompetenzen in der Hörverarbeitung spürbar aufgebaut und somit Ihr Gehör optimal auf die Hörsysteme vorbereitet, damit Sie Ihr maximal mögliches Sprachverstehen erreichen.



Jetzt Termin vereinbaren!

Kommen Sie zu uns ins Geschäft, schreiben Sie uns eine E-Mail, rufen Sie uns an oder buchen Sie einfach online einen Termin unter: www.laurentdotter.de
Wir freuen uns auf Ihren Besuch ... wir hören uns!



Ostendorfplatz 3
76199 KA-Rüppurr

Telefon 0721 / 132 44 70
kontakt@laurentdotter.de

Mehr Infos unter:
www.audiosus.info

HÖRGERÄTE · BRILLEN · UHREN · SCHMUCK



laurentdotter

hörgeräte · brillen · uhren · schmuck

audiosus

einfach.natürlich.hören.



Mehr Infos ...