

Oktober 2026

MONATSSPIEGEL



Seit **49 Jahren** Ihre beliebte Stadtteilzeitung
Ruppurr - 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.
Diese Eigentumswohnung wurde auch durch uns verkauft – **Ihre kann die Nächste sein.**

Telefon
0721 - 858581

Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil
HANS KOHRMANN
Immobilien



www.hans-kohrmann-immobilien.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

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



MONATSSPIEGEL

„Ich muss nur noch schnell ...“ Ein kleiner Reminder an dein Nervensystem

Kennst du diesen Satz? **„Ich muss nur noch schnell ...“** Die Küche aufräumen. Saugen. Eine Mail beantworten. Die Spülmaschine einräumen. Noch kurz aufs Handy schauen. Und selbst beim Essen wandert der Blick schon zur nächsten Aufgabe. In der Arbeit wärest du lieber bei deinem Partner und neben deinem Partner schwirrt dir die Arbeit im Kopf herum.

Erst wenn alles erledigt ist, dürfen wir uns auf die Couch setzen. Erst dann dürfen wir entspannen.

Doch wann ist eigentlich wirklich **alles** erledigt? Vielleicht ist die scheinbare Erwartung von außen längst zu einem inneren Antreiber geworden. Einem, der unserem Nervensystem immer wieder signalisiert: *Noch nicht. Erst das noch. Du kannst noch nicht zur Ruhe kommen.*

Dabei braucht unser Körper oft so dringend das Gegenteil: Momente, in denen er erfahren darf:

Ich muss gerade nirgendwohin. Ich brauche nichts leisten. Und ich bin dennoch sicher.

Während du diesen Artikel liest: Wie geht es deinem Körper? Ist dein Kiefer angespannt? Sind deine Schultern hochgezogen? Dein Nacken fest? Fließt dein Atem tief in den Bauch oder eher flach in die Brust?

Und dann frag dich einmal: **Wohin glaube ich als Nächstes hetzen zu müssen? Was muss ich vermeintlich „noch schnell“ erledigen, bevor ich mir Ruhe erlauben darf?**

Und was würde tatsächlich passieren, wenn du es für 20 Minuten nicht tust?

Wenn die Küche einfach Küche sein darf. Die Mail eine Mail. Die Wäsche ein Stapel Wäsche. Und du ein Mensch, der gerade nichts optimieren oder erledigen muss.

Vielleicht beginnen wir ganz klein: **Nimm dir ein Glas Wasser. Setz dich hin. Und trink es fünf Minuten lang.** Kein Handy. Kein Aufräumen nebenbei. Kein schlechtes Gewissen.

Nur du, dein Atem und dieser Moment.

Vielleicht ist genau das heute deine wichtigste Aufgabe.

Jasmin vom Team Monatsspiegel

Auf zur App

Sie suchen Unternehmen und Angebote aus Ihrer Region? Wir schaffen Übersicht.

Freuen Sie sich bald auf einen folgenden Nachbarschaftshilfebereich und „Albspaziergang“-Podcast

app.monatsspiegel-ka.de



Apple-User: [...] / Teilen / Mehr anzeigen / Zum Home-Bildschirm



**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!

Unter dem Motto "Neuer Wagen? Neues wagen!" organisiert die Umweltwerkstatt der Bürgergemeinschaft Rüppurr am **14. November von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr** im Evangelischen Gemeindehaus eine **Info-Veranstaltung zu nachhaltiger Mobilität**. Mobilität ist ein wichtiger Baustein der Energiewende. Nur wenn es gelingt, die durch fossile Treibstoffe erzeugten CO₂ Emissionen im Verkehrssektor zu senken, können unsere Klimaziele erreicht werden. Immer mehr Menschen steigen von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor um auf elektrische Fahrzeuge. Leider gibt es in Rüppurr bisher nicht eine einzige öffentliche Ladesäule. E-Mobilität spielt aber auch in anderen Bereichen eine zunehmende Rolle: E-Bikes ermöglichen das Radfahren mit größerer Reichweite und in bergigem Gelände, Lastenräder ersetzen das Auto bei Fahrten in der Stadt. Im ÖPNV, wo Straßenbahnen schon seit 100 Jahren elektrisch angetrieben sind, werden nun auch zunehmend Busse mit der leisen und umweltfreundlichen Antriebsart eingesetzt. – Diese und andere Themen werden beim Info-Tag in Rüppurr durch Vorträge und Gespräche mit kommunalen Vertretern, Anbietern und Unterstützern nachhaltiger Mobilität beleuchtet. Dabei werden auch praktische Lösungen präsentiert. Das Grußwort spricht Frau Erste Bürgermeisterin Bettina Lisbach. Alle Interessierte sind herzlich eingeladen!

Am 17. Oktober bietet Herr Kornelius Schlehle, dessen Lesung über seine Kindheit in der Gartenstadt im April großen Anklang gefunden hatte, einen **kostenlosen Workshop** zum Thema „Biografisches Schreiben“ an. Die näheren Einzelheiten entnehmen Sie bitte der gesonderten Information der Geschichtswerkstatt der Bürgergemeinschaft Rüppurr (siehe Seite 35).

Neu in die Bürgergemeinschaft Rüppurr eingetreten ist: Dr. Charalambos Tsavalos, Tulpenstraße 22, 76199 Karlsruhe. Herzlich willkommen!

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Friedrich Lemmen, Vorsitzender

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

Aus dem Stadtteil Glasfaser, Barrierefreiheit und Wärmepumpen: Drei Themen, die unser Viertel bewegen

In Weiherfeld-Dammerstock tut sich gerade einiges. Wir geben Euch einen Überblick.

Glasfaser? Ja, aber effizient!

Der Glasfaserausbau durch OXG schreitet voran: Im Viertel ist der Ausbau fast abgeschlossen, doch eine Frage bleibt offen: Plant die Telekom auch ein Glasfasernetz? Sie ist derzeit im Gespräch mit den Stadtwerken. Sollte ein zweites Netz hinzukommen, müssten Straßen, die gerade erst geöffnet wurden, erneut aufgedigelt werden. Unklar ist, wer die Leerrohre später nutzen darf. Die Telekom? Oder auch OXG und Anbieter wie Vodafone, O2 und 1&1? Wir haben beim Tiefbauamt nachgefragt, welche Genehmigungen erteilt wurden. Eine Antwort steht noch aus.

Eine Besonderheit in Weiherfeld: Die Stadtwerke werden Stromleitungen, die über den Dächern verlaufen, künftig unter die Erde legen. Dabei könnten auch Leerrohre für Glasfaser verlegt werden. Für uns ist klar: **Glasfaser? Ja, aber effizient!** Wenn Straßen und Gehwege sowieso geöffnet werden, sollten wir in diesem Zeitraum möglichst alle Baumaßnahmen bündeln.

Nürnberger Straße: Barrierefrei unterwegs

Auch im Dammerstock stehen Bauarbeiten an: Die beiden Bussteige der Haltestelle Nürnberger Straße werden barrierefrei umgebaut, damit Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen zukünftig leichter einsteigen können. Die Arbeiten sollen voraussichtlich im **Februar 2027** abgeschlossen sein.

Vorgärten: Platz für Wärmepumpen

Beim Thema Wärmepumpen in Vorgärten gibt's ebenfalls gute Nachrichten: Viele Vorgärten in Weiherfeld gehören der Stadt, obwohl Anwohnende sie als Teil ihres Grundstücks nutzen. Nun möchten einige dort Wärmepumpen aufstellen.

Der Gemeinderat hat dafür einstimmig den Weg freigemacht: Die Stadt kann künftig einen bis zu **1,50 Meter breiten Streifen entlang**

der Hauswand verkaufen. Die übrige Fläche bleibt ihr Eigentum, öffentliche Leitungen sind weiter zugänglich. Die neue Regelung gilt als Pilotprojekt. Nun muss die Stadt die Umsetzung klären. Auch für bereits ohne Genehmigung aufgestellte Wärmepumpen soll es eine Lösung geben.

Beim Glasfaserausbau fehlen uns Antworten. Bei der Nürnberger Straße stehen konkrete Verbesserungen bevor und für die Wärmepumpen ist der Weg frei. Wir bleiben dran und informieren Euch über neue Entwicklungen.

Euer Bürgerverein Weiherfeld-Dammerstock e. V.
www.weiherfeld-dammerstock.de



Fachanwaltskanzlei für Erbrecht und Familienrecht

Anwaltskanzlei Schrey & Krieg



Eberhard F. Schrey
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht
Testamentsvollstrecker

- ▲ Erbrecht
- ▲ Testamentsgestaltung
- ▲ Nachlassaufteilung
- ▲ Pflichtteilsrecht
- ▲ Familienrecht
- ▲ Scheidung
- ▲ Eheverträge
- ▲ Unterhaltsrecht

Lorenzstraße 20 · 76135 Karlsruhe · Tel.: 0721 / 98 20 10
www.ra-recht.eu · schrey@ra-recht.eu · www.vorsorge-karlsruhe.de

Der Polizeiposten berichtet: Revier Rüppurr Tel.: 0721 499 747 40

Steuerrückzahlung erhalten?!

Sie versuchen es mit den unterschiedlichsten Maschen – unsere Betrüger ...

So erhielt eine Rüppurrer Mitbürgerin Mitte September eine Mail, in welcher der Verfasser des „Online Finanzamtes“ ankündigte, dass die diesjährige Steuererstattung zur Auszahlung bereit läge. Lediglich ein Klick auf einen in der Mail enthaltenen Link trennte die Dame angeblich von der Rückzahlung eines unteren vierstelligen Betrages.

Nicht nur wegen der plumpen Aufmachung der Mail, sondern auch aufgrund der geforderten Eingabe der Bankdaten und der Anmeldedaten zum bekannten ELSTER-Programm wurde unsere Mitbürgerin misstrauisch und wandte sich

mit einem „komischen Bauchgefühl“ richtigerweise an ihren Polizeiposten Rüppurr.

Man kann es nicht oft genug betonen, dass die meist unbekannt bleibenden Täter Ihnen jegliche Geschichte (angeblicher Enkel / Arzt / Polizist, vermeintlicher Vermittler von Kryptowährung oder sonstiger Geldanlagen, falscher Bankmitarbeiter etc.) aufzischen, um Sie von deren Seriosität zu überzeugen und Ihnen das Geld aus den Taschen zu ziehen.

Deshalb erfolgt an dieser Stelle nochmals der eindringliche Hinweis: Egal, welche Geschichte Ihnen aufgetischt wird, sprechen Sie mit einer Vertrauensperson oder gerne mit Ihrem Team des Polizeiposten Rüppurr, bevor Sie sich zu irgendwelchen Handlungen hinreißen lassen und neben Ihren persönlichen Daten nicht selten mehrere tausend Euro unwiederbringlichen verloren sind.

Marcus Pawlowski



Altpapiersammeltermine der KJG Christkönig in Rüppurr

Gartenstadt, Märchenviertel, Seewiesenacker
und Neues Viertel:

Mi., 21.10.2026, ab 8:00 Uhr

Alte Gagfah, Neue Gagfah und Alt Rüppurr:

Mi., 28.10.2026, ab 8:00 Uhr



**KJG St. Franziskus
Rechts der Alb**

Altpapiersammlung in Weiherfeld/Dammerstock

Dienstag, 20.10.2026

Altpapiersammlung in Beiertheim

Dienstag, 10.11.2026

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

In Nae e.V. – Bewegung, Selbstverteidigung & Kampfkunst

Das neue Programm 2026/2027 ist da!

Pünktlich nach der Sommerpause startet unser Vereinstraining mit vielen neuen Kursen. Seit 27 Jahren bietet der **Frauenselbstverteidigungs- und Kampfkunstverein** in der Südstadt ein vielseitiges Programm rund um gesundes Bewegen, Kampfkunst, Selbstvertrauen und Selbstverteidigung an.

Unser umfangreiches Angebot, das traditionelle Kampfkunst mit Gesundheitssport und Prävention verbindet, wird jetzt nochmals erweitert:

- **Neu im Programm:** Taekwondo für Mädchen ab 9 J. sowie Balance through Boxing - hier trifft die kraftvolle Energie des Kickboxens auf die Achtsamkeit des Yoga.
- **Kurshighlights:** Zusätzlich zum laufenden Vereinstraining erwarten Sie Kurse wie Nia (Tanz), Feldenkrais, KIBOGA sowie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für unterschiedliche Zielgruppen.
- **Gesundheit & Reha:** Wir bieten Rehasport für Frauen und Männer mit ärztlicher Verordnung an.
- **Flexibilität:** Vereinsmitglieder können an jedem Training teilnehmen. Einige unserer Trainingseinheiten werden zudem online angeboten. Neben der Möglichkeit Mitglied im Verein zu werden, gibt es die Möglichkeit mit einer 10er Karte an den Kursen teilzunehmen.

Das neue Programmheft steht ab sofort unter www.innae.de bereit. Auf Wunsch senden wir Ihnen ein gedrucktes Exemplar zu – fordern Sie es an unter: **0721 933 93 79** oder per E-Mail info@innae.de.

Anrufen – Probetraining vereinbaren – mittrainieren – dabeibleiben!

Wir freuen uns auf viele neue Gesichter!



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

Leserbrief

In eigener Sache – ein offenes Wort

Vor einigen Tagen erreichte mich eine anonyme Kundenbeschwerde, die neben Kritik an einer Mitarbeiterin auch persönliche Vorwürfe gegen mich als Inhaberin meines nahkauf-Marktes enthielt. **Kritik unserer Kundinnen und Kunden nehme ich ernst.** Wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte, höre ich zu, prüfe den Sachverhalt und ziehe dort Konsequenzen, wo sie erforderlich sind. Was von außen allerdings nicht sichtbar sein kann: Als Arbeitgeberin bin ich an arbeitsrechtliche Vorgaben gebunden. Personalgespräche und mögliche arbeitsrechtliche Maßnahmen sind vertraulich. Ich kann und werde sie deshalb nicht öffentlich machen. **Dass Konsequenzen für Außenstehende nicht sichtbar sind, bedeutet nicht, dass Beschwerden ignoriert werden.** Nicht akzeptieren möchte ich dagegen persönliche Angriffe oder die Einbeziehung anderer Bereiche meines Lebens und meiner Tätigkeit. So wurde in dem anonymen Schreiben auch meine Tätigkeit im Aufsichtsrat der Gartenstadt angesprochen. Diese steht in keinerlei Zusammenhang mit der Führung meines Lebensmittelmarktes oder einem konkreten Kundenerlebnis. Nach 20 Jahren als selbstständige Kauffrau weiß ich, dass nicht immer alles perfekt läuft. Wo Menschen arbeiten, passieren Fehler – und selbstverständlich gehört es zu meiner Verantwortung, Probleme anzusprechen und Lösungen zu finden. **Was ich mir dabei wünsche, ist ein offener und fairer Umgang miteinander.** Wer mit einer Situation in meinem Markt unzufrieden ist, darf sich jederzeit direkt an mich wenden. Geben Sie mir die Möglichkeit zuzuhören, nachzufragen und zu reagieren. Auch deutliche Kritik ist willkommen – solange wir respektvoll miteinander umgehen. Ein anonymes Brief nimmt uns leider genau diese Möglichkeit zum Gespräch. **Sachliche Kritik nehme ich ernst. Persönliche Angriffe weise ich zurück.**

Silke Krug
Inhaberin nahkauf Krug

IHR MEISTERBETRIEB AUS RÜPPUR RUND UM FENSTER UND TÜREN.

MARKUS HOFMANN

Glasermeister
Herrenalber Straße 38
76199 Karlsruhe Rüppurr
Fon: 0721.890441

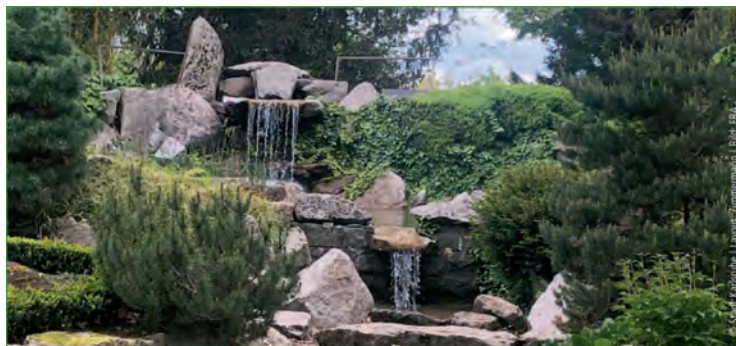
info@fensterbau-hofmann.de
www.fensterbau-hofmann.de

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



MARKUS HOFMANN

GLASEREI & FENSTERBAU
EHM. DÜHRING



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

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!



Heute ist ein guter Tag, um Mitglied in einer demo- kratischen Partei zu werden

Liebe Leser/innen des Monatsspiegels,
waren auch Sie erschrocken über das Wahlergebnis in Sachsen-Anhalt? Eine extrem rechte Partei, die beinahe die absolute Mehrheit gewinnt mit einem Wahlkampf, der nach Vorbild von Trump auf Angst und Desinformation setzt. Wir hören dann oft, die Politik müsse „liefern“. Am besten morgen und kostenlos mit Prime. Dann höre der Spuk wieder auf. Aber so werden wir ein blaues Wunder erleben. Denn Politik funktioniert nicht auf Knopfdruck. Und Demokratie schon gar nicht. In den letzten Jahrzehnten erleben wir den „Rückzug ins Private“. Gemeinschaften gelten als anstrengend, die

Mitgliedschaft kostet Geld, sie sind irgendwie sperrig – und irgendwas gibt es doch immer, was einen stört und dazu bewegt, auszutreten oder gar nicht erst Mitglied zu werden. Eine Zeitlang geht das gut. Aber irgendwann sind die Kirchen zu klein, um Gemeindehäuser zu finanzieren, die Gewerkschaften zu schwach, um starke Tarifverträge auszuhandeln – und die Parteien haben zu wenig Mitglieder, um flächendeckend Strukturen aufrecht zu erhalten und mit möglichst vielen Menschen ins Gespräch zu kommen. Wer möchte, dass Politik nicht nur von Berufspolitikern, Influencern und lautstarken Minderheiten gemacht wird, sollte selbst mitmachen. Und das Schöne daran: In einer Gemeinschaft mit Menschen, die sich ebenfalls engagieren und etwas bewegen wollen – vielleicht sogar direkt aus dem eigenen Stadtteil – macht es auch noch Freude. Am besten natürlich in der SPD :-). Das geht ganz einfach:

<https://mitgliedwerden.spd.de> – wir freuen uns auf Sie!

Dr. Martin Steffens
Vorsitzender SPD-Ortsverein Karlsruhe Süd

URIGE KLÄNGE

Herzliche Einladung zum Info-Tag

der Musikschule "Urige Klänge" am **Sams-
tag, 10. Oktober, von 10:00 - 14:00 Uhr** in
der Allmendstr. 37, KA-Rüppurr

www.urige-klaenge.de

MONATSSPIEGEL
Stadtteilzeitung Rüppurr - Weinpfeld - Dammesbach
gesunder TIPP des Monats
Musik, die du liebst, kann
deine Stimmung heben und
deinem Körper helfen, aus
dem Stressmodus
herauszufinden.
monatsspiegel-karlsruhe.de

Buchvorstellung Neuerscheinung

Roman „Der Affe von Karlsruhe“ von Joscha Schaback

Die skurrile, fantastische Geschichte um Freiheit und Gleichheit spielt 1848 in Karlsruhe. Karl von Sauerbronn - Erfinder und Revolutionär - bringt von seiner Expedition in Brasilien einen singenden Affen mit. Diesen bildet er und seine Tochter sprachlich so weit aus, dass er mit der Zeit immer menschenähnlicher wird und so auch behandelt werden möchte. Sauerbronn's Tochter, Susanne, wächst mit Julius - dem Affen - brüderlich auf. Aber mit der Zeit werden die Gefühle immer inniger, was zu massiven Akzeptanzproblemen bei den vernobten Karlsruhern führt, die Karriere ihres Vaters im Schloss schlagartig beendet und fast noch Köpfe rollen ...

Dem Autor ist es gelungen mich bis zum Schluss mit seinem Humor und „alles so schön auf den Punkt gebracht“ zu fesseln und zu begeistern.

Von mir gibt es eine klare Leseempfehlung :-)

Eike Koch



Sucht die schönsten Kleider aus ...

... und kommt in den hellsten
Farben.

Ihre individuelle Bestattung
ist unsere Herzensaufgabe.

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



Viele Hände am Ende Die Berufe hinter dem Abschied

Wenn ein Mensch stirbt, sind oft mehr Berufsgruppen beteiligt als auf den ersten Blick ersichtlich. Sie übernehmen unterschiedliche Aufgaben und tragen alle zur Ermöglichung eines stimmigen Abschieds bei. Am Anfang steht die ärztliche Leichenschau, bei welcher der Tod festgestellt und die Todesbescheinigung ausgestellt wird. Danach übernehmen wir als Bestatter: Wir versorgen die Verstorbenen, begleiten die Angehörigen, kümmern uns um Formalitäten und organisieren gemeinsam den Abschied. Hinzu kommen unsere Lieferanten, von welchen wir die benötigten Materialien beziehen. Doch damit sind wir längst nicht allein. Standesämter beurkunden den Todesfall. Auf den Friedhöfen werden Grabstätten und Termine koordiniert,

Gräber vorbereitet und gepflegt. Floristen gestalten Blumen, Kränze und Dekorationen. Pfarrer und freie Redner finden Worte für das gelebte Leben, Musiker schaffen den passenden Rahmen. Je nach Abschiedsform sind weitere Personen involviert: etwa aus Krematorien, Steinmetzbetrieben, der Gastronomie oder aus Reedereien. So unterschiedlich all diese Berufe sind, am Ende braucht es viele Menschen, damit ein möglichst persönlicher Abschied gestaltet werden kann.



Ihr Andreas Becker mit Team
vom Bestattungshaus Regenbogen



Stadtteilzeitung Ruppurr - Weiherfeld - Dammerstock

Schauen Sie auch ONLINE vorbei



(www.monatsspiegel-karlsruhe.de)

Wir freuen uns ab sofort wieder
**Hausbesuche für
Krankengymnastik**
anbieten zu können.

Therapieteam Weiherfeld
Simone Albrecht und Jochen Bredel
Donastr. 34, 76199 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 88 66 06



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

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



Rezept des Monats:

Süßkartoffel-Linsen- Curry mit Apfel & Ingwer



Im Oktober darf das Essen wieder **wärmer, würziger und nährender** werden.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 große Süßkartoffel
- 120 g rote Linsen
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- Salz & schwarzer Pfeffer
- optional: Kürbiskerne oder Petersilie als Topping

Zubereitung

Zwiebel und Ingwer fein hacken und kurz in Öl anschwitzen. Süßkartoffel würfeln und mit Curry und Kurkuma dazugeben. Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch einrühren und etwa **15 Min. sanft köcheln**.

Den Apfel klein würfeln und für die letzten 5 Min. dazugeben. Zum Schluss den Spinat unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen bestreuen – fertig.

Süßkartoffel: reichlich **Beta-Carotin und Kalium**, stärkt die Körpermitte

Rote Linsen: liefern **pflanzliches Eiweiß, Eisen und Folsäure**

Ingwer: bringt **Wärme** und Bewegung

Apfel: **befeuchtet** bei Trockenheit
Kürbiskerne: ergänzen **Magnesium, Zink und Eisen**



NICOLAS NOWAK
Malermeisterbetrieb

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

Ihr Spezialist für
Entrümpelungen und
Haushaltsauflösungen!

**Zuverlässig, ordentlich
und günstig!**



ALLES-RAUS-PROFIS
Rainer Oehmig + Team

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

HEILSAMES SINGEN
in Rüppurr mit
Miriam Trauth

Nikolauskirche,
Rastatter Str.57



Mittwoch 19 - 20 Uhr, 5 Euro
Termine: **14. & 28.10.2026**
www.heilsames-singen-ka.de

heimidee seit **1989**

- Kompetenz
- Kundenfreundlich
- Hohe Qualität
- Günstiger Preis

**LAGERABVERKAUF –
WEGEN GESCHÄTSAUFGABE
alles muss raus!!!**

z.B. Teppichbodenreste ab:
5,00 €/Stück
Teppichbodenrollenware ab:
4,95 €/qm
solange Vorrat!!!

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 14 Uhr,
nachmittags Termine nach Vereinbarung, Sa. 9 – 13 Uhr

heimidee – Fachmarkt für Bodenbeläge • Blöth und Duß GmbH
Einsteinstraße 35 • 76275 Ettlingen • Tel. (07243) 7 98 33
www.heimidee.de • E-Mail: info@heimidee.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



LBS

Günstiges Baugeld sichern!

stellv. Bezirksdirektor Jesko Falk
0721 91326 30
jesko.falk@lbs-sued.de

Stuckateurfachbetrieb



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

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

Besser schlafen oder schlaf in himmlischer Ruh – Teil 2

Was also tun bei zunehmenden Schlafstörungen?

✓ Melatonin ist das Hormon, das die Nachtschicht übernimmt. Seine Ausschüttung hängt stark vom Licht ab. Ist es hell, hemmt das Tageslicht die Produktion. Mit dem Einbruch der Nacht steigt der Melatoninspiegel - das Signal für den Körper, sich auszuruhen und zu schlafen. Die Produktion von Melatonin in der Zirbeldrüse ist ein fein abgestimmter biochemischer Prozess: Die Aminosäure Tryptophan ist der Ausgangsstoff, den wir über proteinreiche Lebensmittel aufnehmen, wie z.B. Nüsse, Samen, Hafer, Bananen, dunkle Schokolade, Milchprodukte oder Fisch. Wichtig: Der Körper kann es nicht selbst herstellen! Tryptophan wird im Körper zuerst in Serotonin verwandelt. Serotonin ist nicht nur für gute Stimmung zuständig, sondern ist auch die Vorstufe von Melatonin. Wenn es dunkel wird, wandelt die Zirbeldrüse Serotonin in Melatonin um. Etwa 90 % des Serotonins entstehen im Darm, deshalb sind natürlich gesunde Darmbakterien wichtig.

✓ Außerdem benötigt der Körper bestimmte Mikronährstoffe als Helferlein: Magnesium, Vitamin B u. Zink aktivieren Enzyme für die Tryptophan-Serotonin-Melatonin-Umwandlung.

✓ Ein weiterer Grund des Nicht-Schlafen-Könnens ist die Tatsache, dass wir heute mehr geistige als körperliche Tätigkeiten verrichten. Körperliche Bewegung (am besten an der frischen Luft) kann daher helfen. Allerdings sollte man körperliches „Auspowern“ später als 3 Std. vor dem Zubettgehen vermeiden. Ein leichter Abendspaziergang jedoch ist hilfreich.

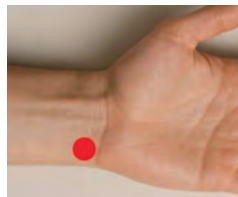
✓ Essen und Schlummertrank: Abends sollte man nur leichte Speisen zu sich nehmen. Üppiges Essen macht zwar müde, für das Ein- u. Durchschlafen ist es aber hinderlich. Einfache Regel: Je später man isst, desto leichter sollte es sein. Leichte Snacks wie Joghurt, Käse oder Kracker können eher beim Einschlafen helfen. Getränke mit entspannender Wirkung sind z.B. heiße Milch mit Honig oder Tees mit Baldrian, Passionsblume, Lavendel oder Melisse, die eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung haben. 1 Glas Sauerkirschsaft kann ebenfalls äußerst entspannend auf den Körper wirken.

✓ Ein heißes Bad am Abend mit o.g. Badezusätzen kann Wunder wirken, denn der anschließende Rückgang der Körpertemperatur macht schläfriger.

✓ Matratze und Co: Eine zu alte oder falsche Schlafunterlage kann erholsames Schlafen verhindern. Auch Bettdecken und Kopfkissen müssen zum Schläfer passen.

✓ Druckpunktmassagen und langsames Atmen können innere Unruhe lindern, da sich Energieblockaden lösen: 1. Yingtang - zwischen den Augenbrauen, oberhalb des Nasenrückens. Kreisende Bewegungen mit leichtem Druck und langsam und tief ein und ausatmen. 2. Herz 7-Shen Men - Handgelenksbeuge auf Kleinfingerseite. Auch hier: sanft drücken und kreisen.

Wer länger als einen Monat schlecht schläft, sich tagsüber erschöpft und/oder nervös und gereizt fühlt, holt sich besser ärztlichen Rat denn:



„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

Arthur Schopenhauer

Naturheilpraxis Busch

Neckarstr. 25, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 893 577 60, www.heilpraxis-busch.de



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!

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



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
www.sand-glas.de

Der Weltladen auf dem Weiherfelder Wochenmarkt:



Am Freitag, den **09.10.** sowie am **23.10.2026**

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



**MEISTER-
BETRIEB**

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.Baublecherei-Trunk.de

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

**Ihr kompetenter
Partner!**

www.Raumausstattung-Meder.de

Sanierungsstory über Max:mini geht weiter – Das Cabrio-Haus in Rüppurr



Pia und Benjamin haben ein über 120 Jahre altes, unsaniertes Backhäuschen in Rüppurr gekauft. Ihr Plan: Auf rund 70 qm ein zukunftsfähiges Zuhause für ihre vierköpfige Familie schaffen. Mittlerweile ist die mutige Vision staubige Realität geworden. „Geduld ist auch eine Ressource“, sagt Pia mit einem Schmunzeln. Im



Herbst 2025 begann die Dachaufstockung. Mitte November war das alte Dach komplett abgetragen und „Max:mini“ wurde kurzzeitig zum Cabrio-Haus. Besonderen Wert legen die Bauherren auf einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Aus den alten Dachbalken sollen eine Holzterrasse und Möbel entstehen. Die ausgebauten Fliesen werden in den neuen Bädern wieder verlegt, und auch die alten Klinkersteine erhalten ein zweites Leben. Max:mini wird also nicht nur saniert, sondern Stück für Stück recycelt. Derzeit wartet die Familie auf ein spezielles Brandschutzfenster. Nach einem Tipp der KEK nutzt sie die Zeit, um sich für drei Förderprogramme im Bereich der Bauteilwiederverwendung zu bewerben. Sollte die Förderung bewilligt werden, wäre das eine große Unterstützung für das nachhaltige Sanierungsprojekt. Die ganze Geschichte finden Sie unter: www.kek-karlsruhe.de/best-practice/max-mini/teil-2

Energieberatung bei der KEK

Die KEK berät kostenfrei und neutral zu energetischer Gebäudesanierung, Heizungstausch und Photovoltaik. Terminbuchung:

www.kek-karlsruhe.de/terminbuchung
oder Tel.: 0721 480 88 250.



Kira

Mischling, geb. Nov. 2025, ca. 40 cm
(Endgröße ca. 45 cm), kastriert

Kira – eine sanfte Seele sucht ihre Menschen

Kira ist eine bezaubernde junge Hündin mit einem charmanten Knicköhrchen. Sie ist manchmal noch etwas schüchtern Menschen gegenüber aber absolut friedfertig und liebenswert, eine treue Seele mit viel Liebe im Herzen. Das wiederum muss erobert werden, nicht im Sturm, sondern behutsam. Die Hündin braucht Sicherheit und eine liebevolle Hand, dann öffnet sie ihr Herz.



Kira ist eine kleine Zaubermaus, die schon vieles kann, aber auch noch das Leben in einem Zuhause kennen lernen muss. Wer sie in sein Leben lässt, gewinnt eine beste Freundin, die jeden Tag ein bisschen Sonne bringt.

Begegnungsstätte Mensch-Hund e.V.

Gewann Grabenort 1-2,
76187 Karlsruhe
www.hundeheim-karlsruhe.de
Tel.: 0721 / 183 28 87



Keinen Monatsspiegel erhalten?



Foto:
Klaus Eppel

Wenden Sie sich
gerne an das
Redaktionsbüro

☎ 0721 88 65 25



Einladung zum Mitglie- deroffenen Stammtisch mit dem Thema „Energetische Sanierung“



Mit Freude möchten wir Ihnen eine weitere Veranstaltung ermöglichen. Dieses Mal wird sich alles rund um das Thema energetisches Bauen und Sanieren drehen. Dabei wird uns Johannes Fritz, Geschäftsführer der Fritz Gruppe, einen kurzen Input vermitteln und sich im Anschluss Ihnen und Ihren Fragen zur Verfügung stellen.

Wann: 20. Oktober 2026, 17 Uhr

Wo: Kühners Wirtshaus, Rastatter Str. 23, 76199 KA-Rüppurr

Bitte melden Sie sich bei Interesse an unter:
rueppurr@cdu-ka.de.

Aus Kapazitätsgründen bestimmt die Reihenfolge der Anmeldung die Teilnehmenden. Darüber hinausgehende Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden. Um Verzehr wird gebeten. Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Herzliche Grüße
Phil Sommerhalter

Alles rund ums Auto

Inspektionen, Klimaservice, Windschutzscheiben, Reifenservice!



BOSCH

AutoCrew
Eine Werkstatt-
marke von Bosch

**HU + AU täglich
im Hause!**

KFZ-MECHANIK

SEITZ

AUTOELEKTRIK

autocrew-seitz@t-online.de

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

Erinnerungen sind Geschichte(n)

Die kurze Lederhose, das erste eigene Fahrrad und ein Relikt

Die kurze Lederhose war für mich »das« Kleidungsstück, das ich zum Teil die ganze Kindheit getragen habe. Mit speckiger und glatt polierter Hinterfront trug ich sie vom ersten warmen Sonnenstrahl Mitte März bis Mitte Oktober. Meine Lederhose musste dreckig und speckig sein, sonst gab es keine Anerkennung bei den Freunden. Mit Butter oder Margarine habe ich sie allerdings nie eingerieben, die Patina wurde allein durch den ständigen Gebrauch erzeugt.

Der große Vorteil für meine Mutter: Sie brauchte die Hose nicht dauernd zu waschen, zu stopfen und zu flicken. Nutzeffekte für mich: Zum „Prunzen“ (badisch für urinieren) habe ich den Hosenlatz der Lederhose einfach nach vorne geklappt und abends beim Ausziehen legte ich die Lederhose vors Bett, morgens sprang ich wieder hinein.

Otto Waldenmaier, der Nachbarsjunge im Blütenweg, konnte schon sehr früh ein Fahrrad sein Eigen nennen. Von der Verwandtschaft aus dem Elsass erhielt er stets ausgemusterte Kinderfahrräder, die zur damaligen Zeit bereits ohne Rücktritt waren. Ich musste bei ihm immer betteln, dass ich sein Fahrrad für kurze Zeit benutzen durfte. Das geschah aber nicht allzu oft, höchstens für ein Foto. Erst mit 12 Jahren bekam ich ein eigenes Fahrrad. Mit der Straßenbahn fuhren mein Vater und ich nach Karlsruhe-Durlach zur Nähmaschinenfabrik Gritzner.

Ein Pförtner am Firmeneingang fragte uns, ob wir denn eine Nähmaschine abholen wollten. Nein, entgegnete ihm mein Vater, er habe ein Fahrrad für mich bestellt. Kurze Zeit später brachte uns ein Mitarbeiter der Firma Gritzner ein nigel-nagel-neues Fahrrad, das ich hocherfreut und stolz in Empfang nahm.

Das Fahrrad ist schon lange nicht mehr vorhanden, die mit Gebrauchsspuren versehene Fahrradklingel habe ich jedoch als Relikt aus Jugendtagen aufbewahrt.

Auszug aus dem Buch „Erinnerungen sind Geschichte(n) - Kindheits- und Jugenderlebnisse“, aufgeschrieben von Kornelius Schlehein, wohnhaft in der Rüppurrer Gartenstadt von 1950 bis 1974.

Schnupperkurs

4 Termine

Karlsruhe Rüppurr

Pilates für Anfänger



4 x Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

• 16.11. - 07.12.

4 x Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

• 19.11. - 10.12.



Diese beiden Schnupperkurse sind speziell für den sicheren und sanften Einstieg ins Pilates konzipiert. Ideal für Anfänger und alle, die ihrem Körper und Geist in der Herbstzeit ohne Leistungsdruck etwas Gutes tun wollen. Erlebe sanftes Tiefenmuskeltraining, bewusste Atmung und mentale Entspannung in einer persönlichen und warmherzigen Atmosphäre.

Wähle deinen exklusiven 4-Wochen-Schnupperblock:

- **Montagabend:** 17:30 - 18:30 Uhr (16.11. - 07.12.) im Gymnastikraum des Wohnstifts, Er-lenweg 2, 76199 KA-Rüppurr
- **Donnerstagmorgen:** 9:00 - 10:00 Uhr (19.11. -

10.12.) im Hans-Kampffmeyer-Saal, Hainbu-chenweg 1, 76199 KA-Rüppurr

Vorschau: Ab Januar 2027 werden beide Kur-se als zertifizierte 12 Wochen Präventionskur-se fortgeführt und somit von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, 2x/Jahr mit bis zu 80 % der Kursgebühr!

Verbindlicher Anmeldeschluss: Sonntag, 01. November 2026

Sichere dir jetzt einen der limitierten Plätze.

Infos und Anmeldung unter:

www.stina-gesundheitstraining.de
info@stina-gesundheitstraining.de
Ich freue mich auf dich, deine Stina

¡Jubilate Deo?

Zwischen Furcht und Barmherzigkeit

„Jauchzet dem Herrn“, „Lobet den Herrn“, „Singet dem Herrn aller Welt“. Sind diese Lobpreise bloße Aufrufe zur Freude, die stets aus tiefer Überzeugung gesungen werden? Oder verbirgt sich hinter ihnen bisweilen ein Echo von Angst, Unterdrückung oder gar Zwang?

Mit diesem Programm möchten wir das ge-wohnte Bild des „schönen Kirchenkonzerts“ aufbrechen, indem wir die Spannungen sichtbar machen, die manche Texte der geistlichen Mu-sik seit Jahrhunderten begleiten. Im Mittelpunkt stehen dabei zwei Pole menschlichen Gottes-verständnisses: Einerseits die Instrumentali-sierung des Glaubens zur Eroberung anderer Völker, zur Legitimation von Macht und zur Aus-grenzung, andererseits der Glaube als Quelle von Inspiration und Trost sowie als Symbol von Gemeinschaft und Inklusion.

Musikalisch spannt sich der Bogen von grego-rianischen Gesängen über Meisterwerke der Renaissance bis hin zu Werken der Gegenwart, darunter Kompositionen von Tomás Luis de Vic-toria, Felix Mendelssohn, Ola Gjeilo und John Rutter.

Wir laden Sie ein in diesen musikalischen Re-flexionsraum, der keine fertigen Antworten gibt, sondern diese Ambivalenz in all ihrer klangli-chen Tiefe auslotet.

So., 25. Okt. 2026, 18 Uhr, Christkönig Kir-che, Tulpenstr. 1, 76199 KA-Rüppurr.



FOTO- AUSSTELLUNG

Lichtpassagen 2026

—
Tanzfotografien
von
Bernd Hentschel

VERNISSAGE

Samstag, 17.10.26

um 16 Uhr mit

Tanz-Performance &

Live-Musik



*Aktivio*SPORT
Studio für Gesundheitstraining

Am Rüppurrer Schloß 5
Tel. 0721 / 609 53 899

76199 Karlsruhe
www.aktiviosport.de



„Lichtpassagen 2026“ – Tanzfotografien von Bernd Hentschel

Ab dem 17. Oktober 2026 zeigt der Karlsruher Fotograf Bernd Hentschel im AktivioSport, Studio für Gesundheitstraining, eine Auswahl seiner Tanzfotografien.

Die Ausstellung wird am 17. Oktober 2026 um 16 Uhr im AktivioSport eröffnet mit:

- Ein paar Worte zur Ausstellung und zu den Bildern
- Tanzperformance (Sarah Kiesecker und Dominik Höß)
- Live-Musik (Michael Brotz und Dirk Matthäus)
- und natürlich viel Zeit für Gespräche über die Bilder und die Ausstellung

Im Mittelpunkt der Ausstellung steht der menschliche Körper in Bewegung. Die Fotografien zeigen Tanz und Akrobatik als Momente zwischen Spannung, Balance, Sprung und Ruhe. Sie machen körperlichen Ausdruck als Zusammenspiel von Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Leichtigkeit sichtbar. Hinter der scheinbaren Mühelosigkeit stehen jahrelange Übung, Disziplin und eine enge Zusammenarbeit mit dem Fotografen.

Licht spielt in Bernd Hentschels Fotografien eine zentrale Rolle. Es dient nicht nur der Ausleuchtung, sondern strukturiert Körper und Bewegung. Manche Bilder halten einen Moment präzise fest, andere lassen Bewegung als Spur im Raum zurück.

Die Arbeiten entstehen mit Menschen, für die Tanz, Akrobatik und körperlicher Ausdruck ein wichtiger Teil ihres Lebens sind. Einige sind professionell ausgebildet, andere bringen langjährige Bewegungserfahrung mit. Fotografischer Blick, Improvisation und künstlerische Präsenz verbinden sich dabei zu ausdrucksstarken Bildern.

Mit dem AktivioSport findet die Ausstellung einen Ort, an dem Bewegung zum Alltag gehört. Die Fotografien greifen Themen wie Beweglichkeit, Haltung und Kraft auf, zeigen den Körper jedoch nicht im Training, sondern in Tanz, Akrobatik und künstlerischem Ausdruck. So wird sichtbar, was aus Körperbeherrschung, Übung, Präsenz und Freude an Bewegung entstehen kann. Bernd Hentschel ist seit rund 20 Jahren als Fotograf in Karlsruhe tätig. Seine besondere Leidenschaft gilt der Fotografie von Menschen, insbesondere von Künstlerinnen und Künstlern. Die Werke können bis Oktober 2027 im AktivioSport (Erdgeschoss) zu den Öffnungszeiten des Studios besichtigt und erworben werden.

Am Rüppurrer Schloß 5

76199 Karlsruhe
Tel.: 0721 609 53 899
www.aktiviosport.de

Öffnungszeiten:

Mo + Mi	7 - 21 Uhr
Di + Do + Fr	7 - 20 Uhr
Sa + So	9 - 14 Uhr





Der Hitzesommer als Weckruf

Der Sommer 2026 war einer der wärmsten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Die extreme Hitzewelle Ende Juni erreichte Dimensionen, die in Deutschland bisher nicht beobachtet wurden, mit Temperaturen teilweise deutlich über 40 Grad und tropischen Nächten. Die Folgen waren erhebliche gesundheitliche Belastungen und schätzungsweise 15.800 hitzebedingte Todesfälle bis Mitte August. Bei uns im Südwesten war es zudem extrem trocken, was nicht nur Landwirten und Gartenfreunden zusetzte, sondern auch den Oberwald weiter schwächte. Eine Studie des DWD deutet darauf hin, dass eine Hitzewelle dieses Ausmaßes durch den menschengemachten Klimawandel immer wahrscheinlicher wird und wir uns auf ähnliche Hitzesommer einstellen müssen.

Wir GRÜNE wollen das nicht tatenlos hinnehmen. Dieser Hitzesommer ist ein Weckruf für politisches Handeln. Wir fordern mehr Bäume und Grünflächen in der Stadt, wollen klimagerechtes Bauen fördern und öffentliche Gebäude wie Pflegeheime und Krankenhäuser mit Klimatechnik ausstatten, wie es in Südeuropa schon lange Standard ist. Anstatt weiter Flächen zu versiegeln, wollen wir dafür sorgen, dass Regenwasser wieder in den Boden gelangt und nicht in die Kanalisation. Vor allem aber dürfen wir nicht nachlassen, die Ursachen des Klimawandels zu bekämpfen, indem wir in allen Bereichen die Nutzung fossiler Energieträger wie Öl und Gas langfristig auf null reduzieren.

In unseren Stadtteilen setzen wir uns für den geplanten Umbau und die Begrünung der Herrenalber Straße ein und machen Druck beim Ausbau der Ladeinfrastruktur für E-Mobilität. Auf Landesebene fördern wir den Ausbau der erneuerbaren Energien und die Verbesserung von ÖPNV und Radwegenetz. Gerne diskutieren wir bei unseren Ortsverbands-Treffen mit allen Interessierten, was sonst noch getan werden kann, um Menschen und Natur global und vor Ort besser zu schützen. Ihr OV der GRÜNEN Rüppurr-Weierfeld-Dammerstock: rueppurr@gruenekarlsruhe.de.

Termine: gruenekarlsruhe.de/kalender

Fritz Kölling, Jens Görisch

Rotes Haus Karlsruhe

Rastatter Straße 17, 76199 Karlsruhe-Rüppurr
rotes-haus-ka@web.de



Freitag, 23. Oktober 2026, 19 Uhr

- Lesung -

**F.A. Nawroth und Gast lesen
aus „Wir machen das jetzt!“ von
Lisa Federle und Boris Palmer
... Mut, neue Wege zu gehen.**

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit neuen Einblicken in die Welt von Boris Palmer zu den Themen Klimaschutz, Zuwanderung, Digitalisierung, Infrastruktur und Wohnungsbau. Konkrete Lösungsansätze jenseits von starren Parteigrenzen oder Ideologien werden aufgezeigt. Der Hintergrund: Die Notärztin Dr. med. Lisa Federle und der Tübinger Oberbürgermeister Boris Palmer verbinden eigene praktische Erfahrungen mit Analysen aktueller Missstände.

Eintritt 8 €, Mitglieder frei.

**Herzlich willkommen im
Roten Haus Karlsruhe**



**KAMMERTHEATER
KARLSRUHE**

Im Oktober feiern wir schon die nächste Premiere: Sebastian Fitzeks „Elternabend“ steht in den Startlöchern (Premiere 23.10.). Drum herum spielen wir noch „Highway to Hell“, „ABBA Gold“ und einige Sonderveranstaltungen wie „Die Made mit Speck“ und „Made meets Harmonists“ auf dem Rimmelsbacher Hof. Ganz besonders freuen wir uns auf das Live-Event der „Stadtamazonen“ am 26.10. im K1, bei dem Alessandra Meyer-Wölden, Kate Hall, Sarah Valentina Winkhaus und Viktoria Becker ihren gleichnamigen Podcast auf die Bühne verlagern. Alle weiteren Infos unter:

www.kammertheater-karlsruhe.de



Praxis für
Körperpsychotherapie

Dipl.-Psych. Mirjam Bartlog

Rastatter Str. 74, Rüppurr

Tel.: 0163-139 10 97

Nähere Infos unter www.fuehlraum.de

[dr.ka]

ZAHNARZTPRAXIS

Dr. Simone Kalina & Team

Steinhäuserstraße 9

76135 Karlsruhe

T 0721 811158 | info@dr-ka.de

www.dr-ka.de



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



**MODELLBAHN-
AUSSTELLUNG**

des Albtalmodulteam e.V.

14.+ 15.11.2026

von 10 bis 17 Uhr



**Danziger Straße 2
(im Bunker Dammerstock)**

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-rastatter.de | www.kanzlei-rastatter.de



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!

Jetzt die Abwehrkräfte steigern!

Wenn die Tage merklich kürzer werden, beginnt für Körper und Seele gleichermaßen eine Belastungsprobe. Zum einen gerät das Immunsystem in Stress, wenn es draußen mit feucht-kaltem Schmuddelwetter und in Gebäuden mit trockener Heizungsluft konfrontiert wird. Zum anderen drosselt der Mangel an Sonnenlicht die Produktion von Glückshormonen. Die Chancen, ohne laufende Nase und graue Stimmung durch die kalte Jahreszeit zu kommen, lassen sich mit der richtigen Vorsorge jedoch deutlich erhöhen.

Daher wollen **Ihre Stammapotheeken aus Dammerstock, Gartenstadt und Rüppurr** Sie pünktlich zu Beginn der nasskalten Jahreszeit im Oktober zur Stärkung des Immunsystems beraten. Leider kommen viele Menschen erst dann in die Apotheke, wenn der Hals bereits kratzt oder die Nase läuft. Dabei lassen sich die gesundheitlichen Risiken des Winters deutlich reduzieren, wenn der Körper rechtzeitig die richtige Unterstützung erhält. Bei allen Fragen zur Stärkung der Immun-Abwehr sind Ihre Rüppurrer Stammapotheeken kompetente Ansprech-

partner. Sie beraten ihre Kundinnen und Kunden hinsichtlich einer gesunden Lebensführung mit viel Bewegung sowie ausgewogener Ernährung und geben Ihnen weitere Tipps, wie man einer „Laufnase“ vorbeugen kann. Dazu gehört häufiges Händewaschen ebenso wie z.B. das Befechten der Raumluft oder warm-kalte Wechselfuschen.

Zusätzlich sind in Ihrer Apotheke zahlreiche rezeptfreie Medikamente erhältlich, welche das Immunsystem auf Trab bringen können. Dabei reicht das Spektrum von Zink- und Vitaminpräparaten über pflanzliche Immunstimulanzien bis hin zu homöopathischen Mitteln sowie probiotischen Kulturen zur Unterstützung des darmigen Immunsystems.

Wem es gelingt, den Herbst ohne Erkältung zu überstehen, der wird es sehr viel leichter haben, diese Jahreszeit zu genießen. In diesem Sinne wünschen Ihnen **Ihre Stammapotheeken aus Dammerstock, Gartenstadt und Rüppurr** einen erkältungsfreien und frohen Herbst.

Dr. Benjamin Buckel
Apotheker

Gesundheitstipp:

Immunsystem: Warum Bewegung mehr bewirkt als jeder „Immun-Booster“

Rund um das Immunsystem halten sich viele Mythen: Einzelne Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder besondere Anwendungen sollen die Abwehrkräfte stärken. Dabei ist das Immunsystem ein komplexes Netzwerk aus Milliarden Zellen, Botenstoffen und Organen, das ständig zwischen Aktivität und Regulation ausbalanciert werden muss, damit es angemessen und gezielt reagieren kann. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Bewegung. Bereits eine moderate Trainingseinheit mobilisiert Immunzellen wie natürliche Killerzellen, Monozyten und bestimmte Lymphozyten, wie u.a. Studien der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen. Sie zirkulieren verstärkt im Körper und verbessern die Fähigkeit des Körpers, auf Krankheitserreger oder geschädigte Zellen frühzeitig zu reagieren. Ebenso beeinflusst regelmäßiges Training Entzündungsprozesse. Die arbeitende Muskulatur setzt Botenstoffe, sogenannte Myokine frei. Diese wirken häufig entzündungsregulierend und können dazu beitragen, chronische unterschwellige Entzündungen zu reduzieren. Entscheidend ist allerdings die richtige Dosis. Aus sportmedizinischer Sicht zeigt regelmäßige,



moderate Bewegung die geringste Infektanfälligkeit, während dauerhaft sehr hohe körperliche Belastungen ohne ausreichende Regeneration wie Stress auf den Körper wirken und die Abwehr vorübergehend schwächen können. Entscheidend ist daher nicht nur die Trainingsintensität, sondern auch ausreichende Erholung, damit der Körper die gesetzten Trainingsreize verarbeiten kann. Ein starkes Immunsystem entsteht daher nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch ein Zusammenspiel aus Bewegung, Erholung und einer guten körperlichen Anpassungsfähigkeit. Regelmäßiges Training ist also eine Investition in die Gesundheit des gesamten Körpers.

Corinna Bleidt
www.aktiviosport.de





WIR SUCHEN DICH!

MITARBEITER FÜR UNSER OBERWALDBAD

TEAM STATT EINFACH NUR JOB

SPORT. GESUNDHEIT. LEBENSQUALITÄT.

SINNVOLLE AUFGABEN. ECHTE WERTE.

JETZT BEWERBEN



ETTLINGER ALLEE 9, 76199 KARLSRUHE



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

Marktag bei nahkauf



- Frisches Obst und Gemüse vom Karlsruher Großmarkt
- Gesunde Kürbisse
- Spritzige Zitrusfrüchte
- Feine Pilze & knackige Salate
- Biolebensmittel
- Große Auswahl an frischen Blumen und Topfpflanzen
- Erweitertes Drogeriesortiment

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 7.30 Uhr - 19.30 Uhr, Sa.: 7.00 Uhr - 15.00 Uhr

www.nahkauf-karlsruhe.de

Peter's gute Backstube Brot-Wochen

Vom 01.-31. Oktober
AKTIONSBROT kaufen &
doppelt punkten



KARLSRUHE RÜPPURR OSTENDORFPLATZ 4
MO-FR: 06 - 19:30 | SA: 06 - 15:00 | SO: 08 - 12:00

WWW.PETERSGUTEBACKSTUBE.DE



DAS
RIEBERG

Zwiebelkuchen

Unser beliebter Zwiebelkuchen
ab sofort wieder täglich frisch gebacken
in der Kuchentheke.





auf Bestellung
auch vegan
erhältlich



Café Das Rieberg, Ostendorfplatz 1, 76199 Karlsruhe

Telefon: 0721-891518

E-Mail: info@dasrieberg.de





HERRNHUTER®

Sterne von 8cm - 130cm

Mini-Stern-Sonderedition 2026*

*solange Vorrat



Ostendorfplatz 5 • Rüppurr

T: 07 21-89 01 06 • www.oster-ka.de

WHATSAPP: 07 21 89 01 06



NEUE ARTIKEL von

LEGAMI MILANO





Charlotten-Apotheke

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

lädt ein:







MEISTER DES INDIVIDUELLEN HANDWERKS

→ Experte für
Im-Ohr-Hörgeräte

Laurent Dottor –
Inhaber, Werkstatt-
und Augenoptikermeister

Vereinbaren
Sie einen Termin
bei uns - hier im
Fachgeschäft



Mein Highlight: Die neuen Im-Ohr-Hörsysteme von Unitron

Großartige Sound-Performance und universelle Kompatibilität finden Sie in den maßgefertigten & wiederaufladbaren Intra™ S-R Im-Ohr-Hörsystemen von Unitron.



*alles aus meisterhand
eigene werkstatt*

Ostendorfplatz 3, 76199 KA-Rüppurr
Tel.: 0721 132 44 70
kontakt@laurentdottor.de
www.laurentdottor.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

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

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



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



Der Monatsspiegel gratuliert ganz herzlich nachträglich

Zur Diamantenen Hochzeit (60)

30.09. Dieter und Hannelore Mohr, geb. Kennin, Rüppurr

Zum 90. Geburtstag

08.09 Frau Marianne Krug, geb. Sprauer, Rüppurr



Entspannung im eigenen Bad.

- 3D Badplanung
- Komplettbäder
- Sauna & Dampfbäder
- Barrierefreie Badezimmer
- Staubarme Sanierung
- Fugenlose Bäder

Sanitär

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



Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in Reihen und Linien ohne festen Partner getanzt wird. Es hält Körper und Geist fit und schult Konzentration und Koordination.

Kath. Gemeindehaus Rüppurr, Christkönig, Tulpenstr. 1a, donnerstags ab 08.10.2026 von 17:15 bis 18:30 Uhr.

Kommen Sie vorbei, alle sind herzlich eingeladen. Kostenlos aber nicht umsonst ;-)

Infos unter: barbara_haak@web.de

Garten ist Leben

Hermann Danner

Gartengestaltung und Pflege

Geroldsackerweg 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







Wohnstift Karlsruhe

Advents- basar

**Samstag,
21. November 2026**
11:00 bis 17:00 Uhr

Residenz Rüppurr
Erlenweg 2 in 76199 Karlsruhe

Es wird Adventsfloristik, Weihnachtsgebäck, Schmuck, Strick- und Filzwaren, Weihnachtsdekoration und vieles mehr angeboten.

In unserer Adventshütte werden Sie mit frischen Waffeln und Glühwein, sowie Backwaren und Kaffee verwöhnt.

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch**

@ info@wohnstift-karlsruhe.de  www.wohnstift-karlsruhe.de



**Rüppurr, Di., 20.10., Lützowplatz,
15:30 – 16:15 Uhr**



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

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

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

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

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

Langjährige MATHEMATIK Nachhilfe und Hausaufgabenbetreuung Gym. ab 9. Klasse, einschl. Basis- und Leistungsfach, Schwerpunkt ABI-Vorbereitung. Tel.: 0721 78 80 96 73

Berufstätiges Paar Mitte 30 mit Katze und Kinderwunsch **sucht Haus/ EG-Whg** ab 4 Zi/100 m² mit Garten zum Kauf; Nichtraucher, zuverlässig und handwerklich geschickt. Mail an: frankais172@gmail.com

Funktionscouch MILLA (von Mömax) mit Bettfunktion aus einer Haushaltsauflösung, voll funktionsfähig und einsatzbereit. Ca. 189/99/84 BxHxT, Schlaffläche 140/200 (in cm), Standort KA-Dammerstock - nur für Selbstabholer. VHB 150 €, Tel.: 0721 959 64 774

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

Freundl. Haushaltshilfe

2 x wöchentlich je 4 Std. nach Rüppurr gesucht: kochen, bügeln, putzen und leichte Gartenarbeit Mobil: 0174 957 98 45

Aufgeschlossene Heilpraktikerin (64) **sucht Wohnraummitnutzung.** Mobil: 0173 313 83 29

Ruhige und zuverläss. Rüppurrin (66) **sucht** wegen Eigenbedarfskündigung nach 37 Jahren eine **bezahlbare Whg** mit Balk., ca. 65 – 75 qm, in Rüppurr und Umg. Keine Tiere, wenn nicht EG mit Aufzug, bis Ende 2027. Mobil: 0176 6440 79 31

Reinigungskraft für Praxis gesucht

1 x wöchentlich 5 Stunden in Rüppurr, NUR mit Rechnung. Tel.: 0721 88 32 77

TelefonSeelsorge
www.telefonseelsorge.de
0800-1110111,
0800-1110222
rund um die Uhr

Gartenpflege & Gestaltung im Weiherfeld

Ralf Schweickart - Donaust. 5 - 76199 KA
Wir bieten auch günstige Dauerpflege
Tel.: 0157 361 173 17

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

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

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

IHRE KLEINANZEIGE mitten in Ihrer Nachbarschaft **ab 9,- €** Online konfigurieren: www.monatsspiegel-karlsruhe.de

Zuverlässige Reinigungskraft

auf Minijob Basis für Zahnarztpraxis in Rüppurr gesucht.
Praxis Dr. Christoph Höver
Tel.: 0721 989 06 34

Die Brücke ...

Die Initiative zur Unterstützung des Biolandhofes Schleinkofer informiert Sie über aktuelle Entwicklungen zur Brücke monatlich online unter: www.monatsspiegel-karlsruhe.de

Suche für meine Oma - wegen Eigenbedarfskündigung - ein dauerhaftes, **neues Zuhause**. Ab dem 01.10.26 oder später. **2-2,5 Zi.-Whg** ebenerdig, wenig Treppen oder mit Lift, Dusche und gerne mit Küche bis 650 € warm. Mobil: 0157 35 27 65 31 oder wangdorothea887@gmail.com

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



OSTEOPATHIE am OSTENDORFPLATZ

Ab dem 28.09. bin ich wieder für Sie da

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

Evangelische Gemeinde Rüppurr

Kruschd- und Krempelmarkt

im Evangelischen Gemeindehaus,
Diakonissenstr. 26

Fr., 09. Okt. von 10 - 18 Uhr

Sa., 10. Okt. von 10 - 15 Uhr

Bei entspannter Atmosphäre, mit Kaffee und Kuchen, Schönes, Spannendes, Nützliches und Kurioses entdecken.

Geschäftsräume in Rüppurr, zentrale Lage, zwei Räume, ca. 63 qm, WC, Kochgelegenheit, ebenerdig, mit zwei Schaufenstern für 560 € kalt ab sofort zu vermieten. Tel.: 0721 88 54 41

Junge Familie **sucht 4-ZKB Wohnung oder Haus** in Weiherfeld/Rüppurr zur Miete oder Kauf, um langfristig in dieser schönen Gegend anzukommen.

Kontakt Mobil: 0157 56 51 58 93 oder

Mail: carolinewalz95@gmail.com

EILT: 3 ZKB, Rüppurr & Umgeb. Dipl.-Psych., ges. EK, 39, 2 Ki. sucht wg. anstehender Eigenbedarfskündigung mind. 55 qm, langfristig, NR, ohne HT, Mitgl. Freiw. Feuerwehr, KM bis € 900, Mobil: 0171 104 79 09

SEYFRIED IMMOBILIEN
FACHBÜRO FÜR VERMIETUNG UND VERKAUF

Über 30 Jahre vor Ort!

VERKAUF VERMIETUNG

Tel.: 0721 / 988 60-0

www.seyfried-immobilien.de

Essen auf Rädern

Jeden Tag lecker – frisch auf den Tisch

Speisepläne: www.paritaet-ka.de/essen

0721 91230-10

Bestellung:
Mo-Fr von 8-13 Uhr



**Paritätische
Sozialdienste**

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 + 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 Okt.:

Sa. 03.10. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h ev. Friedensk. Eucharistiefeier

So. 04.10. 11:00 h Christkönig Eucharistiefeier

- Erntedank

Sa. 10.10. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h ev. Friedensk. Eucharistiefeier

So. 11.10. 10:00 h Wohnstift Eucharistiefeier

11:00 h Christkönig Eucharistiefeier –

90 Jahre Kirchweihe

Sa. 17.10. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h ev. Friedenskirche Eucharistiefeier

So. 18.10. 11:00 h Christkönig Eucharistiefeier

Sa. 24.10. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h Christkönig Eucharistiefeier

So. 25.10. 10:00 h Wohnstift Eucharistiefeier

11:00 h ev. Friedenskirche Eucharistiefeier

18:00 h Nikolausk. Eucharistiefeier „Tischzeit“

Sa. 31.10. 9:00 h Christkönig Morgenlob

18:00 h ev. Friedenskirche Eucharistiefeier

Die Vorlesebände

**Es ist wieder Vorlesezeit
in der Bücherei Christkönig**



Die Vorlesebände lädt Kinder ab 4 J. in die Räume der Bücherei Christkönig am **Di., 13.10. um 15:30 Uhr** ein. Vorgelesen wird „Das kleine Gespenst: Tohuwabohu auf Burg Eulenstein“ von Otfried Preussler. Bücherei Christkönig, Tulpenstr. 1a, 76199 KA-Rüppurr.

Kath. Gottesdienste im Wohnstift:

An jedem 2. + 4. Sonntag im Monat um 10:00 h.
Am 5. Sonntag des Monats wird um 11:00 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst gefeiert.

Kath. Patientengottesdienste im Diakonissenkrankenhaus:

Patienten **und** Besucher sind herzlich willkommen!

Ökumenisches Abendgebet:

Die nächsten Termine für das ökumenische Abendgebet in St. Nikolaus sind am Mi., 07. und 21.10. um 18:00 Uhr.

Altpapiersammlungen ab 8 Uhr:

Weierfeld/Dammerstock: Di., 20.10.

Rüppurr: Mi., 21.10. (Gartenstadt, Märchenviertel, Seewiesenäcker und Neues Viertel)

Mi., 28.10. (Alte & Neue Gagfah + Alt-Rüppurr)

Beiertheim: Di., 10.11.

Es kann zu kurzfristigen Änderungen in der Gottesdienstordnung oder bei der Altpapiersammlung kommen. Bitte informieren Sie sich auch im Pfarrblatt oder: www.st-nikolaus-ka.de

Das Weltlädle auf dem Rüppurrer

Wochenmarkt: Am **Sa., 10. und 24. Okt., 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 interessierte Leser herzlich willkommen.



Karlsruhe – Weierfeld

Donastr. 7, 76199 Karlsruhe

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

Kontakt: nak-weierfeld@gmx.de

Über weitere Aktivitäten wie Chorproben, Seniorentreffen 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@weiherfeld-dammerstock.de,

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

Gottesdienste und Veranstaltungen der Friedensgemeinde und Gemeinde Rüppurr:

So., 04.10. 9:30 h Gottesdienst zu Erntedank
mit Kinderchor (Mack / Auferstehungskirche)

11:00 h Gottesdienst für Groß und Klein zu

Erntedank (Leytz, Team / Friedenskirche)

11:00 h Gottesdienst zu Erntedank (Busch-
Wagner / Wohnstift)

Mi., 07.10. 18:00 h Ökumenisches Abendgebet
(Bernstein / Nikolauskirche)

So., 11.10. 9:30 h Gottesdienst (Busch-Wag-
ner/Auferstehungskirche)

10:30 h Gemeindeversamml. (Auferstehungsk.)

11:00 h Gottesdienst mit Taufe und FrieTeam,
Kindergottesdienst, anschließend Mittagessen
(Busch-Wagner / Friedenskirche)

So., 18.10. 9:30 h Gottesdienst, Feier Konfir-
mationsjubiläen, Abendmahl (Mack/Friedensk.)

11:00 h Gottesdienst, Feier Konfirmationsjubilä-

en und Abendmahl (Mack/Auferstehungskirche)

11:00 h Gottesdienst (Busch-Wagner/Wohnstift)

Mi., 21.10. 18:00 h Ökumenisches Abendgebet
(Barth / Nikolauskirche)

19:00 h Bücherbar (Ev. G-Haus Rüppurr)

Do., 22.10. 18:00 h KörperGebet (Auferstehungsk.)

Fr., 23.10. 16:00 h Kirche Kunterbunt (Mack,
Team / Evang. Gemeindehaus Rüppurr)

Sa., 24.10. 19:00 h **Konzert** Kammerorchester
Capriccio Fridericiana (Auferstehungskirche)

So., 25.10. 11:00 h Regio. Gottesdienst als
Tischgespräch (Mack, Team/Ev. GH Rüppurr)

Fr., 30.10. 18:00 h Markttag des Seniorenfo-
rums (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. 02.10. 14:30 h Heilige Messe, Pfarrer
Mertins, Krankenhaus-Kapelle

So. 04.10. 10:00 h Gottesdienst zum Ernte-
dank, Oberin Pfarrerin Rau, Mutterh.-Kapelle

Fr. 09.10. 10:30 h Gottesdienst, Oberin
Pfarrerin Rau, Mutterhaus-Kapelle

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

Fr. 16.10. 10:30 h Gottesdienst, Pfarrer Stober,
Mutterhaus-Kapelle

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

Fr. 23.10. 10:30 h Gottesdienst, Diakonin
Klingel, Mutterhaus-Kapelle

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

Fr. 30.10. 10:30 h Gottesdienst zum Reforma-
tionstag, Oberin Pfrin Rau, Mutterhaus-Kapelle

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



Café im Rudolf-Walter-Haus

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mittagstisch Rüppurr - gemeinsam essen

Alle sind herzlich
willkommen! Termine:

Mi., 14. & 28.10.2026

Evang. Gemeindehaus Rüppurr,
Diakonissenstr. 26 - ohne Anmeldung -
Kosten 5 Euro. *Das Mittagstisch-Team*



Sa., 24.10., 19:00 Uhr, Auferstehungskirche
Capriccio Fridericana
 Werke von Johann Christian Bach,
 Gustav Holst & Christopher Wilson
 Kammerorchester Capriccio Fridericana
 Leitung: Hubert Heitz



Versorgung in Ettlingen und Rüppurr

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Tagespflege für Senioren, Montag-Samstag
- Betreuungsgruppen für Demenzzranke 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.



Sinfonisches Konzert

So., 04.10.2026 um 18:00 im Stephanienbad,
 Breite Str. 49a, 76135 K'he.

Programm:

Luis Spohr

Konzertouvertüre c-Moll op. 12

Felix Treiber

Konzert für Oboe, Schlagzeug und Orchester
 (2001)

Camille Saint-Saëns

„Odelette“ für Flöte und Orchester op. 162 (1920)

Friedrich Fesca

Sinfonie Nr. 2 D-Dur op. 10

Orchestra Carolina

Felix Treiber, Musikalische Leitung

Eintritt frei, Spenden willkommen



Wärmepumpe im Altbau. Fragen Sie uns!

Haid-und-Neu-Str. 48
 76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 615161

Telefax: 0721 621422

info@schneider-karlsruhe.de

www.schneider-karlsruhe.de



Inh. M. Baumann



Leidenschaft
fürs Leben.

SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach

Millimeterarbeit im OP. Bewegungsfreiheit im Alltag.

Infoabend: 06.10.2026 | 18:00 Uhr | Eintritt kostenfrei
im Hörsaal SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach

Vortrag 1

Moderne Kurzschacht- Hüftprothesen

Abdallah Qadi

Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie

Vortrag 2

Roboterassistierte Knie-Endoprothetik mit dem ROSA Robotics Knee System

Christian Neuhäuser

Chefarzt Orthopädie,
Endoprothetik und Traumatologie

Hüfte oder Knie? Unsere Spezialisten zeigen, was heute möglich ist –
und beantworten Ihre Fragen persönlich.

T +49 7202 61-0 | info.kkl@srh.de | www.klinikum-karlsbad.de

Mit K erstellt

Ein „chlorreiches“ Sommermärchen

Im Rüppurrer Freibad endet die erfolgreiche Badesaison, der Freundeskreis Freibad Rüppurr bedankt sich mit einem kleinen Abschlussfest



Die letzten, sehnsüchtigen Blicke aufs Wasser, noch glitzert es in den Becken des Freibades Rüppurr, doch die Saison endete am 13. September. Zeit für den Freundeskreis Freibad Rüppurr Danke zu sagen für ein chlorreiches Sommermärchen. Mit einem kleinen Abschlussfest bedankte sich der Freundeskreis am Montag den 14.09. bei den Bademeisterinnen und Bademeistern sowie allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die Aufsicht am Beckenrand machten oder abends beim Aufräumen geholfen haben.



Die vorläufige Bilanz fiel positiv aus (endgültige Zahlen lagen noch nicht vor): Das Freibad Rüppurr war mit 128.019 Badegästen laut Pressemeldung des Bäderamtes vom 14.08. das meistbesuchte Freibad in Karlsruhe, deutlich vor Durlach. Markus Brock, Vorsitzender des Freundeskreis Freibad Rüppurr, freute sich über eine erfolgreiche Saison. Dank tatkräftiger Unterstützung zahlreicher vom Freundeskreis organisierter Ehrenamtlicher konnte der Badebetrieb zu normalen Öffnungszeiten, inklusive Frühöffnung freitags morgens ermöglicht werden. 27 aktive Helfer stehen auf der Liste von Zoltan Nocht (Vorstandsmitglied Freundeskreis), die insgesamt rund 70 Mal im Einsatz waren. Neue Angebote ergänzten den Badebetrieb: auf Initiative des Freundeskreis, bot der PSK Fitnesskurse und Aqua-Gymnastik, was sehr gut ankam, auch beim Yoga (Stelzenhaus) und Hula-Hoop (Tina Gerken) kamen viele Interessierte ins Bad.

Zehn weitere Liegen wurden angeschafft und waren ebenfalls meist belegt. Und mittendrin, der Star des Sommers: Erpel Emil. Seit Juni tummelt er sich im Freibad und hat bereits viele Freunde. Stefan Kirstätter vom Freundeskreis Freibad Rüppurr rief einen Schreibwettbewerb unter dem Motto „Ente gut, alles gut“ für Kinder von 8 bis 14 Jahren ins Leben. 11 Geschichten rund um Emil wurden als Comic, Gedicht oder Story eingereicht und Samstag vor der Schließung gab es die große Preisverleihung.



Urkunden, Tassen samt einer limitierten neue Postkarte sowie vom Bäderamt gestiftete Gutscheine für das Europabad wurden vergeben. Wie der Erpel auf seine ganz eigene Art Leuten neugierig in den aufgeschlagenen Büchern schnäbelt, war beschrieben. In einer Story verwandelt er sich bei Mondaufgang in einen Superheld, ein anderes Mal entdeckt er seine poetische Ader. Die Fantasie der Autorinnen und Autoren war enorm! Die Geschichten werden bald auf der Homepage des Freundeskreises veröffentlicht, damit sich auch im Herbst alle an die schöne Saison erinnern. Beim Abschlussfest plusterte sich Emil munter vor dem Buffet auf, watschelte aufgeregt zwischen den Anwesenden hin und her, als wolle er sich verabschieden. Die Grafikerin Claudia Kappenberger hat die wunderschönen Postkarten für den Freundeskreis gestaltet und lässt auf der limitierten Edition Emil aus dem Heißluftballon ins Becken blicken, ob wir ihn nächsten Sommer wieder sehen? Kommt wieder zahlreich ins Freibad Rüppurr und überzeugt euch selbst davon! Auch im Winter ist der Freundeskreis aktiv und sammelt Ideen für die nächste Saison. Interessierte können uns gerne kontaktieren, Mitgliedsanträge gibt es auch online.

www.freunde-fr.de
Ute Bauermeister

Lulu im Weiherfeld

ist verliebt und zwar in unsere wunderschönen, neu eingetroffenen

Miederwaren-Kollektionen!!!

Verschiedenste BHs, Höschen, ob mit chicer Spitze oder lieber ohne, und dazu die passenden

Unterhemdchen - in den

schönsten Farben und Formen.

Wir haben für jedes Outfit das passende „Untendrunter“.

Kommen Sie uns im schönen

Weiherfeld besuchen, das

gesamte Lulu-Team berät

Sie gerne und freut sich auf Ihren Besuch.

Firma Harbrecht

Enzstr. 5-7, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 88 14 04

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. **9:00 - 18:00** Uhr

Sa. **9:00 - 16:00** Uhr

www.lulu-weiherfeld.de

Klapp-Schieb-Zu!

Sonnen- und
Wetterschutz
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
76275 Ettlingen

☎ 07243 12158
☎ 07243 31372

www.kehrbeck.com
info@kehrbeck.com

KEHRBECK.KANNES.



Mach was aus deinem Geld – am Weltpartag.

Werde auch du Neusparer und bring Bewegung in deine Finanzen. Wir zeigen dir wie. **Am 30. Oktober ist Weltpartag** und ein guter Anlass dafür.

Komm vorbei und lass dich beraten –
Terminvereinbarung unter 0721 146-0.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Karlsruhe



**Max-Planck-
Gymnasium**

Neues am MPG

Im Oktober finden am MPG folgende wichtige Termine statt:

- **05. – 09. Okt.:** Die Schulfotografin kommt! – Die Klassen- und Gruppenfotos stehen an. Die Schüler/innen erhalten entsprechende Hinweise zur Terminvergabe von den Klassenleitungsteams.
- **19. – 23. Okt.:** BOGY für Klasse 10 – Dabei steht die Berufs- und Studienorientierung im Fokus, wenn unsere Zehntklässler/innen außerhalb der Schule ihr Praktikum absolvieren.
- **Methodentage im neuen, digitaleren Format für die Kl. 5 und 10:** Neue Strukturen und Methoden-Workshops unterstützen gezielt das Lernverhalten der Schüler/innen. Die Termine werden von den betreuenden Klassenleitungsteams bekannt gegeben.
- **21. – 23. Okt.:** Die pädagogischen Freizeiten der Kl. 5 und 8 finden vor den Herbstferien statt. Erlebnispädagogik, Teambuilding und Reflexion stärken das Gemeinschaftsgefühl und ermöglichen so auch außerschulische Lernimpulse.

Hinweis:

Alle Termine werden rechtzeitig über unsere Homepage oder schulintern bekannt gegeben.

Christian Wehrle ist neuer Direktor am Max-Planck-Gymnasium Karlsruhe

Das Max-Planck-Gymnasium im Karlsruher Süden hat zum neuen Schuljahr einen neuen Schulleiter: Oberstudiendirektor Christian Wehrle (56) war zuvor 14 Jahre Schulleiter am Gymnasium Karlsbad in Langensteinbach und wechselt nun in gleicher Funktion an das Gymnasium in Rüppurr.

Am 11.09.2026 wurde er im Rahmen einer Lehrerkonferenz in sein Amt eingeführt. Sein Vorgänger Uwe Müller wurde bereits vor einem Jahr verabschiedet, sodass das Direktorenamt



ein Jahr vakant war. Vertreter der Elternschaft und des Lehrerkollegiums begrüßten ihn nach der Konferenz in ungezwungener Runde und gaben ihrer Freude über die Besetzung der Schulleiterstelle Ausdruck. Der Schülerschaft selbst wurde der neue Chef des MPG am Montag in der großen Pause vorgestellt. Wehrle selbst dankte zunächst seiner Stellvertreterin, Frau Melanie Stein, für die Leitung der Schule in der Übergangsphase. In seinen Begrüßungsworten betonte er die Bedeutung des Schulmottos „Die Schule sind wir“ als Anspruch für jede einzelne Person der Schulgemeinschaft.

Das Max-Planck-Gymnasium im Karlsruher Süden führt neben dem sprachlichen und naturwissenschaftlichen Profil seit vielen Jahren ein Kunstprofil und stellt so einen besonderen Baustein in der Karlsruher Schullandschaft dar. In den nächsten Jahren wird die stufenweise Umsetzung des neunjährigen Gymnasiums eine dauerhafte Aufgabe mit Herausforderungen für die pädagogische und bauliche Weiterentwicklung darstellen. Wehrle zeigte sich zuversichtlich, dass die Schulgemeinschaft diese Entwicklung mit Unterstützung der Schulaufsicht sowie der Stadt Karlsruhe als Schulträger gelingend gestalten wird.



**CHARLY MIXERS
Karlsruhe e. V.**



Squaredance

Modern American Square Dance

Die schönste Art, den Alltag zu vergessen, Koordination und Gedächtnis zu trainieren und einfach nur Spaß haben. Allein oder zu zweit alle sind herzlich willkommen.

Open House:

05. + 12. Oktober 2026 - 19:30 Uhr

Christkönig-Gemeinde (Großer Saal)
Tulpenstr. 1 / 76199 Karlsruhe-Rüppurr

Kontakte:

Nadine Baumann, Mobil: 0179 44 50 997

Erika Funk, Tel.: 0721 88 59 46

www.charly-mixers.de/
square-dance-lernen

Kostenlose Schnupperabende



Erinnerungen sind Geschichte(n) Workshop und Gespräch mit Kornelius Schlehlein

Sa., 17. Okt. 2026, 15:00 bis 18:00 Uhr
Rathäusle Rüppurr, 1. OG, Lange Str. 69,
76199 Karlsruhe
Eintritt frei

Kindheitserinnerungen von Eltern und Großeltern sind ein wertvoller Schatz. Sie ermöglichen Kindern und Enkelkindern einen tieferen Zugang zur eigenen Familiengeschichte. Doch wie beginnt man damit, Erinnerungen aufzuschreiben? Wie lassen sich einzelne Erlebnisse und Fragmente ordnen? Und wie kann daraus ein ansprechendes Erinnerungsbuch entstehen?



Kornelius Schlehlein, Jahrgang 1950 und bis 1974 in der Rüppurrer Gartenstadt zu Hause, hat diesen Schritt gewagt: Er schrieb seine biografischen Erinnerungen nieder und formte daraus ein Buch. Bei einer Tasse Kaffee berichtet er anhand ausgewählter Beispiele und Erinnerungsstücke aus seiner Kindheit, wie persönliche Geschichten lebendig werden. Dabei erzählt er von seiner ersten Lederhose, dem Leiterwagen, dem ortsfesten Telefon mit Brokatüberzug und davon, wie der Schwarz-Weiß-Fernseher Einzug ins Wohnzimmer hielt.

Der Nachmittag möchte dazu ermutigen, eigene Erinnerungen festzuhalten, und vermittelt praktische Anregungen für den Einstieg ins Schreiben:

- Wie finde ich einen Anfang?
- Welche Struktur unterstützt mich beim Schreiben?
- Wie gehe ich mit Fotos und Dokumenten um?
- Wie entsteht aus einzelnen Texten ein lesbares, vielleicht sogar druckreifes Buch?

Anmeldung erbeten bis zum 12. Oktober 2026

Tel.: 0911 6411 4966 oder 0175 1875 014

E-Mail: info@rueppurr.de, Betreff: Anmeldung

Filmboard Karlsruhe e.V.

„Im Labyrinth der Demokratie“ geht online: Demokratie in Virtual Reality erleben

Neue Website www.labyrinth-der-demokratie.de bündelt das immersive Bildungsprojekt des Filmboard Karlsruhe – Workshops für Schulen, Institutionen und Unternehmen ab sofort buchbar – Projektpräsentation beim Kommunikationskongress in Berlin.

Nicht zuletzt die Ergebnisse der Wahlen in Sachsen-Anhalt haben gezeigt, wie wichtig eine wehrhafte Demokratie ist. Nun sind die Menschen in Deutschland mehr denn je gefragt, sich mit unserem Grundgesetz und den demokratischen Prinzipien unserer Gesellschaft auseinanderzusetzen. Genau hier setzt das Karlsruher Projekt „Im Labyrinth der Demokratie: Finde Deinen Weg!“ an: Mit Virtual Reality, interaktiven Geschichten und begleitenden Workshops macht es die Grundrechte nicht nur verständlich, sondern unmittelbar erlebbar. Ab sofort informiert die neue Website www.labyrinth-der-demokratie.de umfassend über das Projekt.



Singen, Spiel & Spaß – Angebote für Kinder und Jugendliche

Wer Spaß am gemeinsamen Singen hat, ist in der **Singschule St. Nikolaus** richtig! Die Katholische Kirche Karlsruhe bietet Kindern und Jugendlichen ein umfassendes Angebot an weltlichen und geistlichen Liedern, Stimmbildung und gemeinsamen Auftritten. Gesungen wird in drei unterschiedlichen Altersgruppen:

Bei den **Kirchenmäusen** (Kindergartenalter) stehen die spielerische Musikpädagogik, Rhythmik und fröhliche Lieder im Vordergrund.

Der **Kinderchor** richtet sich an Kinder im Grundschulalter. Gesungen werden altersgerechte Lieder und neben einer intensiven Stimmbildung werden die Kinder an die Mehrstimmigkeit herangeführt.

Beim **Jugendchor** ab 12 Jahren steht Vielfalt auf dem Programm, gesungen wird von Barock bis Pop, Gospel und moderne geistliche Lieder. Ein Einstieg in alle Angebote ist jederzeit möglich.

Kontakt: Tanja Maria Wagner,

Mail: tanjamaria.wagner@st-nikolaus-ka.de,

Mobil: 0157 37 15 43 69.

Alle Infos unter: www.kath-karlsruhe.de

6. Benefizkonzert der Charlotten-Apotheke:



Nach den erfolgreichen Konzerten der letzten Jahre präsentiert Lothar Kammerer jetzt zum 6. Mal am **So., 11.10., um 17 Uhr 30**, wieder ein Benefizkonzert zu Gunsten des Hospizverein Arista. Erleben Sie einen eindrucksvollen Konzertabend mit Charme, Witz und Gänsehautmomenten in der stimmungsvollen Atmosphäre der St.-Nikolaus-Kirche in der Rastatter Straße. Es erwartet Sie eine musikalische Reise voller Kontraste: von den Operetten Lehar's und Adolphe Adam's „Postillon-Lied“ zu den unvergesslichen Musicalmelodien von A. L. Webber wie „Sunset Boulevard“, „Music of the Night“ und „Any Dream will do“ zu C.-M. Schönberg's eindrucklichen Liedern aus „Les Misérables“, um nur einige Glanzlichter zu nennen. L. Kammerer (klassischer Tenor) wird diesmal begleitet von J. Berneck (Saxophon) und D. Salzmann (E-Piano). Lassen Sie sich überraschen, was eine klassische Stimme, ein jazziges Saxophon und ein virtuosos E-Piano aus den bekannten Liedern zaubern.

Der Eintritt ist frei, für die Hospizarbeit werden Spenden erbeten.

Einlass ab 17 Uhr, freie Platzwahl, Reservierungsempfehlung telefonisch oder persönlich in der Charlotten-Apotheke, Tel.: 89 00 92. Dauer ca. 90 Min. inklusive Pause.

Leserbeitrag – Hornissen

An der Eichelgartenschule in Rüppurr wurde am 21.09. ein Nest asiatischer Hornissen entfernt.

Foto: Michael Hitzler



Leserbeitrag –

LEBEN – EINFACH NUR LEBEN



Lass doch die Menschen Dinge machen
ob gute oder schlechte Sachen
gibt es auch manches Missgeschick
vor allem in der Politik
bewahre Dich und die Gedanken
kurbele runter stets die Schranken
lass in Dein Leben nix herein
was Dich beschränkt in Deinem Sein.
Bewahre Dir mit Sinn Humor
schließ ab und zu das eine Ohr
und sollte es um Dich rum nur krachen
versuche stets dies zu belachen.
Was Dich nicht trifft, was Du nicht willst
vor allem auch was Du nicht fühlst
lass es doch in die Wolken schweben
und lebe einfach nur Dein Leben.

BRIGITTE BAUER



Jeden Mittwoch-Freitag
2 Tagesmenüs
mit Suppe + Salat

Zum Elsternest
mit ungarischen Spezialitäten

**Terrasse, Kinderspielplatz
und Nebenzimmer**

**Von Freitag Abend bis Sonntag Abend:
Wochenendkarte!**

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

Inh. Familie Szebenyi
76199 KA-Weiherfeld · Gottlob-Schreiber-Weg 2
Telefon 0721-8834 13 · www.zum-elsternest.de



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

Projekttreffen Grünes Haus – offen für alle

Am Di., 13. Okt. um 19:00 Uhr laden wir Euch herzlich zum nächsten Treffen des Projekts „Grünes Haus“ in den Gemeindesaal der Friedensgemeinde, Tauberstr. 10, ein. Neugierige neu Hinzukommende sind genauso willkommen wie kontinuierlich Unterstützende und Wiederkehrende! Wir gestalten gemeinsam die Planung für das Jahr 2027 und überlegen, wie wir die Phase bis zur Fertigstellung des Grünen Hauses begleiten können. Wir möchten mit Euch die Idee eines temporären Pop-up-Stadtteilhauses als möglichen Zwischenschritt auf dem Weg zum langfristig geplanten Stadtteilhaus diskutieren: Es könnte die Dynamik von Formaten wie Querbeet, dem Stadtteildinner oder dem Stadtteilplausch in den Alltag übertragen und durch regelmäßige Bespielung als Treffpunkt und Design-Labor fungieren. Bewohner:innen sind eingeladen, eigene Ideen einzubringen, auszuprobieren und gemeinsam weiterzuentwickeln. Mitdenker:innen & Ideen willkommen!

Mitsingkonzert Beatles

Am Fr., 23. Okt. von 19:00 bis 21:00 Uhr bringen drei Musikanten, die sich in das musikalische Vermächtnis der Beatles verliebt haben,

die beliebtesten Songs der wohl berühmtesten Pilzköpfe der Welt auf die Bühne. In kleiner, akustischer Besetzung spielen sie die Klassiker der Fab Four – und das Beste daran: Wer Lust hat, singt einfach mit. Für die Songtexte ist vor Ort gesorgt. Einfach im Gemeindesaal der Friedenskirche vorbeikommen, einstimmen und gemeinsam die Musik der Beatles genießen.

Querbeet 2026 Impressionen

Die Bilder der zweiten Auflage von Weiherfeld-Dammerstock Querbeet sind zu finden unter: weiherfeld-dammerstock-querbeet.de -> Impressionen 2026

Terminübersicht:

Alle Termine finden im Gemeindesaal der ev. Friedensgemeinde, Tauberstr. 10, Weiherfeld, statt:

Biodanza Lebenstanz (Workshop)

Do., 1.10. und 05.11.2026, 19:00 Uhr

Offenes Projekttreffen Grünes Haus

Di., 13.10.2026, 19:00 Uhr

Spieleabend-Serie

Do., 15.10. & 12.11.2026, 18:45 Uhr

Kontakt: Swenja Zaremba, Info-Team Grünes Haus, info@gruenes-haus.org



5 Jahre Wochenmarkt auf dem Kirchplatz

Seit 5 Jahren belebt der Wochenmarkt jeden Freitag von 10 bis 14 Uhr den Kirchplatz der ev. Friedensgemeinde in Weiherfeld und ist zu einem beliebten Treffpunkt im Viertel geworden. Gestartet in der Corona-Zeit, hat sich der Markt auf Initiative engagierter Menschen aus

dem Viertel und des Bürgervereins Weiherfeld-Dammerstock zu einem festen Bestandteil des Stadtteils entwickelt. Mit dabei sind regelmäßig die Hagsfelder Werkstätten mit ihrem Gemüse-, Obst- und Blumenstand sowie zweimal im Monat der Weltladen. Dazu gibt es wechselnde Angebote (z.B. Honig und kleine Geschenke) und jeden Freitag ab 12:30 Uhr den offenen Kaffeetreff.

Die geplante **Jubiläumsfeier** im Juni musste hitzebedingt verschoben werden und findet nun am **09. Oktober** um 12:30 Uhr statt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam auf 5 Jahre Wochenmarkt anzustoßen.

Herzliche Einladung an alle!

Wussten Sie schon, wissen Sie noch?

Kleines Rüppurrer Lexikon

"Lebensgefährlich"

„Jeder Rüppurrer hat seine eigene Erfahrung mit der Herrenalber Straße. Ob als Fußgänger, Radfahrer, Kraftfahrer, Straßenbahnbenutzer oder Anlieger: der Raum wird unterschiedlich erlebt ...“ (Reinhold Bernhard)

In den 1950er Jahren galt die zweispurige Herrenalber Straße, konkret: ihre Querungen, nicht wenigen Rüppurrern als geradezu „lebensgefährlich“. Und in der Tat: Vor allem zwischen Ostendorfplatz und Allmendstraße häuften sich die Verkehrsunfälle in beängstigender Zahl. Die Übergänge Tulpen- und Löwenstraße waren besonders betroffen. Dort gab es häufig schwere Unfälle, zuweilen auch mit Verkehrstoten. Überlegungen und Pläne, die Übergänge wenigstens teilweise zu entschärfen und dadurch die Verkehrslage sicherer zu machen, waren an der Tagesordnung. Sie mündeten schließlich in eine völlige Umgestaltung des Straßen- und Verkehrsraums Herrenalber Straße. Eine erste Erleichterung des Querungsproblems Herrenalber Straße meinte man zwischen Tulpenstraße Albtalbahnhof Rüppurr mit Hilfe einer Überbrückung gefunden zu haben: Diese Fußgänger-Brücke von 1954 wurde allerdings, so konnte der Autor authentisch erfahren, kaum genutzt.



Quellen: Reinhold Bernhard: Die Herrenalber Straße, in: Rüppurrer Straßen und Lebensräume, Rüppurrer Hefte, Band 3, Karlsruhe 2006, S. 85; Archiv Dr. Günther Philipp

Es gibt nichts Gutes außer man tut es

Durch Singen Heilungsräume schaffen



Etwa 15 Menschen sitzen in der Nikolauskirche in einem Kreis und singen gemeinsam. In ihrer Mitte Miriam Trauth, die mit Gitarre und klarer Stimme die einfachen, berührenden Lieder und Chants anleitet und zwischen

durch immer wieder eigene Erfahrungen teilt und ermutigende Worte für die Teilnehmer/innen findet. Den eigenen Traum leben, Neues wagen, den ersten Schritt gehen, davon handeln die Lieder, die jeder sofort mitsingen kann und bei denen es kein Richtig oder Falsch gibt. „Heilsames Singen“ heißt das offene Angebot, zu dem sie jeden 2. und 4. Mittwoch von 19 – 20 Uhr nach Rüppurr und donnerstags von 18 – 19.15 ins Stephanienbad einlädt. Dessen tröstenden und stärkende Wirkung durfte sie selbst vor mehr als zehn Jahren nach Depressionen und einer Krebserkrankung bei Klinikaufenthalten kennenlernen. Diese schwere Zeit, erinnert sie sich, habe ihr Leben verändert und sie ihre Berufung finden lassen: durch Singen Herzens- und Heilungsräume schaffen, besonders für Menschen, die es gerade schwer haben. Miriam Trauth hat bereits früh in Gemeinschaft gesungen, bei der Jungschar und in der Kirche, später als Lehrerin Schul-Gospelchöre gegründet und Gottesdienste veranstaltet. 2015, nach ihrer schweren Erkrankung, begann sie mit Singkreisen in Karlsruhe - seit Corona auch online. Inzwischen organisiert sie Sing-Wochenenden und Sing-Freizeiten, hat einen "Mit- und füreinander Kanal" eingerichtet, bietet stärkende Ermutigungskurse an und lädt gelegentlich in ihren „Garten Eden“ ein, wo bei gemeinsamem Essen an der Feuerschale gesungen wird.

Ihr Herzenstraum ist eine „Lebens-Wohn-Arbeitsgemeinschaft“, in der alle Generationen miteinander verbunden sind. Das gemeinsame Singen und der Glaube an eine höhere Macht gibt ihr selbst Mut, Lebensfreude und heilsame Energie, die sie von Herzen gerne in den Singkreisen weitergeben möchte.

Weitere Informationen auf der Webseite:
www.heilsames-singen-ka.de

Fritz Kölling



SPORTSCHULE TOBIAS RIES UNLIMITED

STARK FÜRS LEBEN.

Kampfkunst für Kinder & Jugendliche in Stutensee



SELBSTVERTRAUEN



RESPEKT



KONZENTRATION



SICHERHEIT

Bei STR8 lernen Kinder mehr als Selbstverteidigung. Sie entwickeln Selbstvertrauen, Disziplin, Konzentration und einen respektvollen Umgang mit anderen – mit Spaß, Struktur und persönlicher Betreuung.

JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN >



Website



Instagram



www.be-str8.de



Instagram: @be_str8

*Mehr als
Kampfkunst.*

*Charakter
stärkt Zukunft.*

STARKE KINDER. STARKE GEMEINSCHAFT. EINE BESSERE ZUKUNFT.

Kinder brauchen Stärke – aber nicht nur körperlich

Warum Kampfkunst für Kinder und Jugendliche so wertvoll ist – und was sie fürs Leben mitnehmen können.

Von Tobias Ries, Inhaber der Sportschule STR8 in Stutensee

Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die ihnen viel abverlangt. Schule, soziale Medien, Leistungsdruck und Konflikte im Alltag sorgen dafür, dass Selbstvertrauen, Konzentration und ein sicherer Umgang mit anderen immer wichtiger werden. Genau hier kann Kampfkunst einen wertvollen Beitrag leisten.

Dabei geht es um weit mehr als das Erlernen von Schlägen, Tritten oder Selbstverteidigungstechniken. Guter Kampfkunstunterricht vermittelt Kindern und Jugendlichen Struktur, Respekt, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein. Sie lernen, sich selbst besser einzuschätzen, Grenzen zu setzen und gleichzeitig die Grenzen anderer zu respektieren.

Besonders spannend ist die Entwicklung, die sich häufig mit der Zeit beobachten lässt. Zurückhaltende Kinder werden selbstsicherer. Sehr impulsive Kinder lernen, ihre Energie gezielter einzusetzen. Andere entwickeln mehr Ausdauer und erfahren, dass Fortschritt nicht immer sofort entsteht, sondern durch regelmäßiges Üben. Diese Erfahrungen können sich auch auf Schule, Familie und Freundschaften übertragen.

Auch der Umgang mit Konflikten verändert sich. Selbstverteidigung bedeutet nicht, möglichst schnell körperlich zu reagieren. Im Gegenteil: Kinder sollten lernen, Situationen frühzeitig wahrzunehmen, selbstbewusst aufzutreten,



klar zu kommunizieren und körperliche Auseinandersetzungen möglichst zu vermeiden.

Bei STR8 in Stutensee ist deshalb das Vermitteln von Werten fester Bestandteil des Unterrichts. Neben altersgerechter Selbstverteidigung und Bewegung gehören Respekt, Disziplin, Aufmerksamkeit, Teamfähigkeit und ein verantwortungsvoller Umgang miteinander zum Trainingskonzept. Denn das eigentliche Ziel von Kampfkunst sollte nicht sein, Kinder auf einen Kampf vorzubereiten. Es sollte darum gehen, sie auf das Leben vorzubereiten.

„Es geht darum, Kindern Fähigkeiten mitzugeben, die sie stärker durchs Leben gehen lassen.“

Und genau darin liegt vielleicht eine der größten Stärken der Kampfkunst: Kinder erfahren regelmäßig, dass sie lernen, wachsen und Herausforderungen bewältigen können. Dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann sie weit über die Trainingsfläche hinaus begleiten.

Leserkommentar

43,8 Prozent – und jetzt?

Die Landtagswahl in Sachsen-Anhalt hat ein Ergebnis hervorgebracht, das aufhorchen lässt: 43,8 % der Stimmen entfielen auf eine Partei, deren Landesverband vom Verfassungsschutz seit 2023 als gesichert rechtsextremistische Bestrebung eingestuft wird.

Man kann nun erschrecken, schimpfen oder den Wählerinnen und Wählern vorwerfen, sie würden „es“ nicht verstehen. Fast jeder Zweite hat dort einer Partei seine Stimme gegeben, die grundlegende Prinzipien unserer freiheitlichen Demokratie infrage stellt und selbst keine wirklichen Lösungen anbietet. Unsere Frage lautet: Warum?

Schon vor der Wahl zeigte sich ein massiver Vertrauensverlust etablierter „Altparteien“. Zuwanderung, Bildung und Wirtschaft standen für viele Menschen ganz oben auf der Problemliste. Und das hat diese eine Partei verstanden. Sie greift die Sorgen gezielt auf, verdichtet komplexe Probleme zu einfachen Feindbildern und nutzt die daraus entstehende Unzufriedenheit für ihren Stimmenfang – während tragfähige und umsetzbare Lösungen häufig hinter zugespitzten Parolen zurückbleiben. Sie nutzt die sozialen Medien und flutet TikTok, Instagram und Facebook mit Videos und Bildern. Parteifreundliche Accounts machen auch vor der Manipulation fremder Inhalte keinen Halt. Wie groß die Wirkung solcher Manipulationen sein kann, zeigt ein besonders dreister Fall: Ein TikTok-Video, das eine Demonstration **gegen Rechtsextremismus** in Hamburg kurzerhand als **Kundgebung für die AfD** ausgab und mit einer fremden Tonspur versah, wurde mehr als **drei Millionen Mal** angesehen. Ein einzelner Account verbreitete Dutzende solcher manipulierten Videos und erzielte damit insgesamt **über zehn Millionen Aufrufe**. Bei Menschen „in der Bubble“ können diese – als echt empfundenen Videos – ein Gefühl von Stärke, Größe und Zugehörigkeit auslösen. Doch social Media und die Massenverbreitung von Medien in diesen ist nur ein Werkzeug. Die Parallelen zu den Kommunikationsmechanismen Donald Trumps sind auffällig. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? Naja, so einfach scheint das nicht zu sein. Die Sorgen und Probleme der Menschen Land sind echt. Lösungen der aktuellen Regierung sind nicht in Sicht – im Gegenteil. Doch wieso schafft es keine der Alternativen ohne gesichert rechtsextremen Hintergrund die Menschen so zu erreichen und zu bewegen?

Wieso können 43,8 % der Wähler/innen Sachsen-Anhalts einen persönlichen Mehrwert in diesem Parteiprogramm erkennen, wenn unabhängige Berech-

nungen zeigen, dass von den finanziellen Vorhaben vor allem diejenigen überproportional profitieren würden, die ohnehin zu den Besserverdienenden gehören – und sie zugleich einem Landesverband ihre Stimme geben, den der Verfassungsschutz als gesichert rechtsextremistische Bestrebung einstuft?

Es ist noch nicht lange her, da war man sich – in unserer Wahrnehmung – darüber einig, dass es eine klare Grenze dort gibt, wo Menschen aufgrund ihrer Herkunft abgewertet, demokratische Institutionen verächtlich gemacht oder Grundrechte infrage gestellt werden.

Wir alle haben die Verantwortung dafür zu tragen, dass im alltäglichen Umgang, wie auch bei der politischen Führung – die in einer Demokratie von uns gewählt wird – die Werte unseres Grundgesetzes zugrundeliegen. Die Würde des Menschen ist unantastbar und alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. Eine wehrhafte Demokratie muss ihre Gegner nicht wehrlos gewähren lassen. Prüfen und nutzen wir die Schutzmechanismen, die unser Grundgesetz genau für diesen Fall geschaffen hat – bis hin zu einem Parteiverbotsverfahren, wenn dessen Voraussetzungen erfüllt sind. Ja, die Probleme und Sorgen der Menschen im Land müssen ausgesprochen, wahrgenommen und angepackt werden.

Und Nein, Parteien, deren Vertreter Aussagen treffen wie: *„Wir verteuflern nicht pauschal die Produktion von Rüstungsgütern, weil wir bei späteren Remigrations- und Abschiebeoffensiven natürlich auch entsprechende Hilfsmittel brauchen.“* – Ulrich Siegmund 10. September 2026 auf die Frage nach der möglichen Ansiedlung des Israelischen Rüstungsunternehmens Elbit Systems in Sangerhausen

Oder: *„Wir können die [Migranten] nachher immer noch alle erschießen. Das ist überhaupt kein Thema. Oder vergasen, oder wie du willst.“* – Christian Lüth als Pressesprecher der AfD-Bundestagsfraktion am 23. Februar 2020

dürften in unserer Demokratie nicht wählbar sein.

Sorgen wir dafür, dass die Schutzmechanismen genutzt werden. Nutzt die Tools die es gibt. Sprecht mit euren zuständigen Politikern, Freunden und Bekannten.

Informiert euch auf der Website: afd-verbot.jetzt

Zwei Dinge sind klar: 1. Die Sorgen der Menschen sind da und 2. die Rechte hatte bereits „ihre Zeit“ mit katastrophalem, erschütterndem und tödlichem Ausgang für Land und Leute.

Jasmin und Moritz

Angst vor Konflikten



**Angst vor
Ablehnung**



**Wunsch nach
Harmonie/Frieden
(alles ist gut)**



**Fehlende
Idee damit gut
umzugehen**



**Angst vor
Eskalation**

1 2 3



**Ich wünsche
mir ...**



Abwechselnd würfeln

Ausreden lassen

**Ich fühle
mich ...**



**Versuchen NICHT zu rechtfertigen,
sondern HÖREN was der andere mitteilen
möchte.**

**Ich höre dir
zu.**



**Ich möchte
dir gerne
sagen,
dass
ich ...**



**Was würde
dir helfen?**



**nächstes Mal
könnten wir...**



Konflikt-Spiel-Würfel

[Hörgeschichte zum
Konflikt-Spiel-Würfel](#)



TUS Rüppurr | 40. Oberwaldlauf

Wann: Samstag, 17. Oktober 2026

10-km-Lauf (Jg. 2014 und älter) | **Start:** 14:30 Uhr

5-km-Lauf (Jg. 2016 und älter) | **Start:** 14:45 Uhr

Start und Ziel: beim Vereinsheim des TUS Rüppurr

Online-Anmeldung:

my.raceresult.com/388129

Startgebühren:

- 10 € (bis 14.10. online, Vorort 12 € in bar) 10 km
- 7 € (bis 14.10. online, Vorort 9 € in bar) 5 km



Startnummern-Ausgabe und Nachmeldung:

von 13:00 – 14:00 Uhr auf dem Vereinsgelände

Die Läufe werden nach den Richtlinien des DLV durchgeführt. Für die 5- und 10-km-Strecken liegen gültige Vermessungsprotokolle vor. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstahl, Unfälle oder sonstige Schäden.

TUS Rüppurr

40. Oberwaldlauf

Samstag, 17. Oktober 2026

10-km-Hauptlauf
Start um 14:30 Uhr

5-km-Lauf
Start um 14:45 Uhr

5-km-Walking und Nordic-Walking
Start um 14:45 Uhr

- Start/Ziel: Vereinsgelände TUS Rüppurr
- Elektronische Netto-Zeitnahme
- Start in Gruppen nach Zielzeit
- Online-Anmeldung bis 14.10.26, 23:59 Uhr
- Laufstrecke: Rundkurs, Asphalt und gut befestigte Waldwege im Oberwald.
- Die 5- und 10-km-Strecken sind vermessen.

Platzanlage und Vereinsheim:
Karlsruhe-Rüppurr
Steinmannstr. 1, 76199 KA
Tel.: 0721 88 45 01
Mail: info@tus-rueppurr.de
www.tus-rueppurr.de



24. Schülerlauf der Rüppurrer Schulen:

Wann: Freitag, 16. Oktober 2026

Starts: ab 16:00 Uhr

Start und Ziel: beim Vereinsheim des TUS Rüppurr

Anmeldung:

Erfolgt über die Schulen. Die Teilnahmegebühr von 3 € je Teilnehmer*in ist mit der Anmeldung in der Schule abzugeben. Nachmeldung ist am Veranstaltungstag, 17. Okt. 2026, 15:00 – 15:30 Uhr im Gymnasiktikum des TUS-Vereinsheims möglich.

Jahrgänge 2017 - 2020 = 2.300 m

Jahrgänge 2014 - 2016 = 3.400 m

Jahrgänge 2010 - 2013 = 4.500 m

Weitere Informationen bei den Sportlehrer*Innen der Schulen!

Platzanlage und Vereinsheim

Karlsruhe-Rüppurr

Steinmannstr. 1, 76199 Karlsruhe

Tel.: 0721 88 45 01

E-Mail: info@tus-rueppurr.de

www.tus-rueppurr.de





THE WORLD OF
JOHN NEUMEIER
1.10. – 11.10.26



01.10. – 11.10.2026 The World of John Neumeier – Tanzfestival Baden-Baden

Weitere Informationen & Tickets:
www.festspielhaus.de

Beratung & Reservierung Tel.: 07221 30 13 101

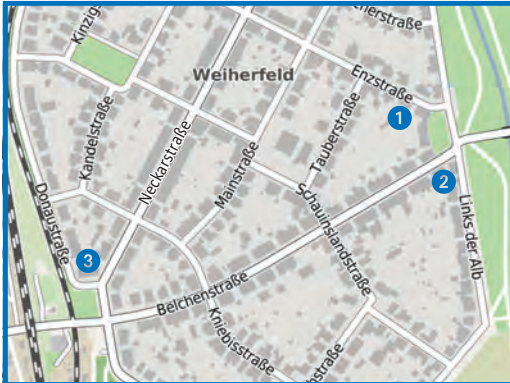


Tanzfestival Illusionen wie Schwanensee, Ksenia Shevtsova und Jakob Feyferlik.
Foto: Katja Lotter






MONATSSPIEGEL
 Stadtteilzeitung Rüppurr - Weiherfeld - Dammerstock
Unser BILDERRÄTSEL für Sie.
 Finden Sie rechts **8 Fehler**
 Auflösung ONLINE:
 (www.monatsspiegel-
 karlsruhe.de)



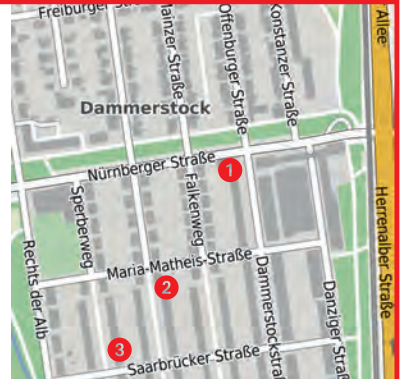
Wichtige Adressen im Weiherfeld:

- 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 Nov.-Ausgabe: 15.10.2026, Verteilung zum 30.10.2026



Foto: K. Eppele

HEIZUNG LÄUFT? WIR SORGEN DAFÜR, DASS ES SO BLEIBT!



RUNDUM-SORGLOS-WARTUNG

-  **Fair & Transparent:**
Keine versteckten Kosten.
-  **Automatischer Terminservice:**
Wir rufen an, Sie lehnen sich zurück.
-  **24/7 Notdienst:**
Im Ernstfall rund um die Uhr für Sie da.

UNSERE PHILOSOPHIE - EHRlichkeit ZÄHLT



Reparieren statt Tauschen!

Ja, wir sind absolute Wärmepumpen-Profis. Wir bauen Ihnen keine neue Anlage auf, wenn die alte noch treu und effizient ihren Dienst tut. Nur wenn ein Austausch wirklich nötig ist, finden wir die passende, nachhaltige Lösung für Ihr Budget.



UNSERE EXPERTISE - WAS WIR WARTEN



Gas-Brennwertanlagen & klassische Gasheizungen (alle Marken)
Wärmepumpen
(zertifizierter Profi für Bosch-Anlagen)

UNSER SERVICE - IHR KOMFORT



Der automatische Terminservice – Euer Riesen-Pluspunkt

Einmal eingerichtet, übernehmen wir den Rest. Wir verwalten Ihre Wartungsintervalle und melden uns rechtzeitig für eine Terminabsprache. Sie müssen an nichts mehr denken.

JETZT HEIZUNGS-CHECK SICHERN!

 **Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – wir erstellen Ihnen ein faires, unverbindliches Angebot für Ihren maßgeschneiderten Wartungsvertrag.**

Sola und Wohlgemuth GmbH
Neckarstraße 66 – 76199 Karlsruhe
0721 609 995 11
info@sw-shk.de
www.sw-shk.de