

25. Oktober 2025
43./44. Woche



0721 - 932 923
service@eukalyptus.de
www.eukalyptus.de

Eukalyptus

Erfolgreich Werben



ÖLWECHSEL??

Wir machen uns für Sie schmutzig!

- Motoröl
- Ölfilter
- Getriebeöl
- Luftfilter
- Pollenfilter

ohne Anmeldung
alle Automodelle
günstiger Festpreis



Ölwechselstation

Karlsruhe
0721 / 964 300
www.oelwechselstation.de

Karlsruhe
Wolfartsweierer Straße 42a

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer/innen

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).



IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort • 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 • interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/



Gasthaus zum goldenen Lamm

in Königsbach-Stein

- » Köstlichkeiten aus der badisch-schwäbischen Küche
- » Bio-Fleisch aus der Region
- » Frischer Fisch und Meeresfrüchte
- » Vegetarische Gerichte
- » Große Auswahl an Gin
- » Beste Weine aus Deutschland und Europa
- » Gemütliche Atmosphäre und Sommer-Terrasse

Marktplatz 2 • 75203 Königsbach-Stein • Telefon 07232 17 76 • www.lammstein.de
Öffnungszeiten: Do. bis Sa. 18 – 22 Uhr; So. 12 – 14 Uhr und 18 – 22 Uhr; Mo., Di., Mi. geschlossen

Wildspezialitäten
aus heimischen Wäldern!
Ente & Gänsebraten auf Vorbestellung!





TRUCK DRIVER

Berufskraftfahrer Aus- & Weiterbildung

Starte jetzt durch!

LKW Fahrschule Frank Dopf

Mach bei uns Deinen LKW Führerschein!

Deine LKW-Ausbildung

Deine Vorteile

- ★ **Führerscheinklassen C1/C1E/C/CE**
- ★ **Theorie an unseren 10 Standorten**
- ★ **LKW-Führerschein in 10 - 15 Tagen**
- ★ **Beginn nach gemeinsamer Planung jederzeit möglich**
- ★ **BKF Aus- und Weiterbildung**



Deine Fahrschule in Karlsruhe & der Region!

Tel. 0721 - 68 07 73 55
www.fahrschule-frank-dopf.de



Stadt Karlsruhe
Sozial- und Jugendbehörde – Pflegekinderdienst



Pflegeeltern gesucht!

Schenken Sie Kindern in Not ein sicheres Zuhause auf Zeit.

Alle Infos dazu gibt es beim Pflegekinderdienst der Stadt Karlsruhe.



Pflegekinderdienst und Adoptionsfachstelle
Telefon: 0721 133-5115
pda@sjb.karlsruhe.de
www.karlsruhe.de/pda



STELLENMARKT

▲ **Zur Verstärkung unseres Teams** suchen wir an unserem Standort in Weingarten (bei Karlsruhe) Elektromeister / Elektroingenieur (m/w/d). Ihre Aufgaben: Leitung der Abteilung Elektrotechnik, Elektrische Prüfung von Dosieranlagen. Werden Sie Teil unseres Teams! Wir freuen uns über Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen. Für Fragen vorab steht Ihnen Herr Martin unter zur Verfügung: 0174-1991633. Alltech Dosieranlagen GmbH, Herr André Martin, Rudolf-Diesel-Str. 2, 76356 Weingarten, martin.a@alltech-dosieranlagen.de

▲ **Für die Betreuung von** Wohnungseigentümergeinschaften suchen wir zur Verstärkung den/die Objektbetreuer/in. Sie tragen dazu bei, eine effiziente und professionelle Verwaltung der Immobilien sicherzustellen. Organisatorische Fähigkeiten, Problemlösungskompetenz und Teamfähigkeit sind wünschenswert. Interesse, auch über Aufstiegsmöglichkeiten zu sprechen? Dann T. 0721-7800230 oder wolfram.stolz@immobilien-stolz.de, Immobilien Stolz, Alte Kreisstraße 26, 76149 Karlsruhe

▲ **DLU-Liebel sucht** selbst. Mitarbeiter/in, Bewerbung an: www.DLU-liebel.de.to

▲ **Parken verbindet!** Auch uns? Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in Karlsruhe einen Mitarbeiter (m/w/d) für die Parkraumbetreuung. Aufgaben: Überwachung von verschiedensten Abfertigungsanlagen, Betreuung der Haustechnischen Anlagen. Wenn Dich diese verantwortungsvolle Aufgabe anspricht, freuen wir uns auf Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe der Referenznummer YF-23698 per E-Mail an: bewerbung@pbw.de. Parkraumgesellschaft Baden-Württemberg mbH, Frau Nesrin Sevimli, Heilbronner Str. 43, 70191 Stuttgart, www.pbw.de

Fangfrischer und geräucherter Fisch aus nachhaltiger Bewirtschaftung!
Artgerechte Haltung ohne Chemie & Antibiotika

Unser Angebot für Sie:
Regenbogenforelle • Lachsforelle • Saibling • Karpfen
alle Fische auch als Filet

Jetzt auch dienstags am Gutenbergplatz in Karlsruhe

Quellfisch Bruchsal
Karlsruher Straße 200 | 76646 Bruchsal
T. 0157 / 55 95 37 11
forellenzucht.bruchsal@gmail.com

Unsere Öffnungszeiten:
Di. 13 – 17 Uhr | Mi. 13.30 – 17 Uhr | Do. & Fr. 08 – 17 Uhr
Sa. 10 – 14 Uhr | Mo. & So. geschlossen





DER HAUSMEISTERSERVICE

IN DER REGION BRUCHSAL



Hausmeister-Service

✓ Rund ums Haus & Garten ✓ Kehrwoche ✓ Winterdienst

Jetzt kostenlos Anfragen

☎ 0171-270 5291
✉ info@hausmeisterservice-bruchsal.de
MO bis FR 14:00 – 19:00 Uhr
hausmeisterservice-bruchsal.de

Hier bin ich zuhause!

Seniorenzentrum St. Valentin



Caritasverband Karlsruhe e.V.

Caritas-Seniorenzentrum St. Valentin

Waidweg 1a-c, 76189 Karlsruhe

Tel: (0721) 82 487 0, E-Mail: st.valentin@caritas-karlsruhe.de

www.caritas-karlsruhe.de

Wir bieten mit unserem Hausgemeinschaftsmodell unseren Bewohner*innen ein familienähnliches Zuhause, naturnah zum Naturschutzgebiet Fritschlach.

Möchten Sie Teil unseres Teams werden?

Wir freuen uns über Bewerbungen von

- n Pflegefachkräfte
- n examinierte Altenpflegehelfer*in
- n examinierte Gesundheitspflegehelfer*in
- n Auszubildende*r zur Pflege(fach-)kraft
- n Auszubildende*r zum/zur Kauffrau/mann im Gesundheitswesen

Die Stellenangebote finden Sie auf unserer Homepage oder beim unten stehenden QR-Code.



▲ **Office-Manager/in (m/w/d)** in Teilzeit für unsere Verwaltung. Ihre Aufgaben: Prüfung unserer Zeiterfassung, Vorbereitung der Gehaltsabrechnungen, allgemeine Verwaltungsarbeiten. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung per E-Mail an: E+H Metrology GmbH, Herr Daniel Raseghi, BewerbungAbtAcc@eh-metrology.com, E+H Metrology GmbH, Benzstraße 5-9, 76185 Karlsruhe, T. 0721-83118-0, www.eh-metrology.com

▲ **Für die Kundenbetreuung** im Raum Karlsruhe suchen wir ab sofort einen: Vertriebsmitarbeiter (m/w/d) im Außendienst. Deine Aufgaben: Technische Beratung von Produkten aus der Spann- und Automatisierungstechnik, Technische Ausarbeitung von Angeboten. Du bist neugierig geworden? Dann sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen an Herrn Giuseppe Semeraro an folgende Mailadresse: bewerbungen@lang-technik.de. LANG Technik GmbH, Albstraße 1-6, 73271 Holzmaden, info@lang-technik.de, www.lang-technik.de, 07023-9585-0

▲ **Teamleitung Goldschmiede** und Fasserabteilung (m/w/d) bei egf in Pforzheim gesucht. Das erwartet dich: Mitarbeiterführung und Entwicklung in der Goldschmiede- und Fasserabteilung, Mitwirkung bei der Ausbildung unserer Goldschmiede- und Fasserlehrlinge. Deine Bewerbung klingt interessant? Dann sende uns gerne deine Bewerbungsunterlagen idealerweise als PDF Datei zu. People & Culture, 07231-1434-302, E-Mail jobs@egf.biz, egf - Eduard G. Fidel GmbH, Reutlinger Straße 8, 75179 Pforzheim, www.egf.biz

▲ **Architekt als technischer** Ansprechpartner (m/w/d), Ihre Aufgaben: Umsetzung Baubeschreibungen, sorgen für eine gute Leistung und begeistern unsere Kunden. Ihr Profil: abgeschlossenes Studium, Leidenschaft für Bauprojekte, Selbstständigkeit und Engagement. Wir haben Ihr Interesse geweckt? weissenburger bau GmbH, Ludwig-Erhard-Allee 21, 76131 Karlsruhe, 0721-61935-0

▲ **Hausmeister (m/w/d)** in Teilzeit ca. 100 Std. monatlich, Standort Bietigheim. Das tun Sie: Allgemeine Wartungsarbeiten, Sicherstellung der Ordnung in den Büros und Gemeinschaftsräumen. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung! Für Ihre Bewerbung via E-Mail übersenden Sie bitte Ihren Lebenslauf an folgende E-Mail-Adresse: jobs@karriere-schmitt.de. Walter Schmitt GmbH, Gewerbestraße 2, 76467 Bietigheim, logistik-schmitt.de

▲ **Zur Verstärkung unseres Teams** suchen wir am Standort Karlsbad einen Mitarbeiter Technischer Einkauf (w/m/d). Ihre Aufgaben: Einholen von Angeboten in Zusammenarbeit mit den Fachabteilungen Vorbereitung und Durchführung von Preisverhandlungen, Auswahl, Bewertung und Pflege von Lieferanten. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen und vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an personal@hauxlifsupport.de. HAUXLIFE-SUPPORT GmbH, Personalabteilung, z. Hd. Frau Lörch, Auf der Hub 11 - 15, 76307 Karlsbad-Ittersbach, www.hauxlifsupport.de

▲ **Produktionsmitarbeiter (m/w/d)** in der Automatendreherei im Zweischichtbetrieb, für die Betreuung der Produktionsautomaten. Ihre Aufgaben: Betreuung der Produktionsautomaten, Stichprobenkontrollen n. Vorgabe. Sind Sie interessiert? Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, vorzugsweise per E-Mail, senden Sie bitte an: Frühschicht von 6-14.15 Uhr und Mittagsschicht von 14-22.15 Uhr. Uldrian GmbH Maschinenbau, Fabrikstraße 94, 76337 Waldbronn-Neurod, T. 07243-5693-0, info@uldran-maschinenbau.de

▲ **Reinigungskraft gesucht** (m/w/d). Für unser Gästehaus in Rheinstetten suchen wir zuverlässige Unterstützung bei der Reinigung von kleinen, modernen Apartments. Wir bieten eine Festanstellung nach Rahmenvertrag sowie flexible Arbeitszeiten. In Vollzeit, Teilzeit oder auf Minijob-Basis. Interesse? Dann gerne melden! T. 07243-76550440, E-Mail: kontakt@livingboxx.de

▲ **Mitarbeiter*in** Office-Management unbefristet in Teilzeit gesucht. Ihre Aufgaben: Sie organisieren, koordinieren und administrieren die Schulungen, übernehmen die Raumbuchung, die Erstellung von Teilnehmerzertifikaten, die Pflege der Seminardatenbank. Sie haben Interesse? Schauen Sie doch, ob Sie Ihre beruflichen Ziele bei uns verwirklichen können! Wir freuen uns auf den Eingang Ihrer Bewerbung. Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH, Moltkestraße 90, 76133 Karlsruhe, www.klinikum-karlsruhe.de

▲ **Täglich grüßt das Murmeltier?** Nicht bei uns. Bei uns gibt's abwechslungsreiche Aufgaben im Werbeartikel-Arbeitsalltag. Als Organisationstalent (m/w/d) in der Auftragssachbearbeitung (Vollzeit. Ab sofort.) sind Sie verantwortlich für Angebotswesen, Betreuung unserer Kunden am Telefon, Bearbeitung Warenversand und Bestellwesen. Was wir erwarten: abgeschlossene Berufsausbildung als Bürokauffrau/mann o. Ä., Englisch in Wort & Schrift, gute Kenntnisse in Office-Programmen. Klingt gut? Wir freuen uns auf Sie. hans.h. hasbargen GmbH & Co.KG, Dittmannswiesen 3, 76646 Bruchsal, job@hasbargen.de

▲ **Maler/Gipser oder** Quereinsteiger (m/w/d) gesucht. Mo.-Do arbeiten - Fr.-So. frei. 4-Tage-Woche: 36 Std. arbeiten und 39 Std. bezahlt bekommen. Weihnachtsgeld, Verpflegungspauschale und vieles mehr. Jetzt bewerben: info@lembke-fassadenbau.de oder telefonisch 0176-21666860, Bert Brecht-Straße 68, 76189 Karlsruhe

▲ **Zur Verstärkung unseres Teams** suchen wir ab sofort eine/n Mitarbeiter Spenderservice (m/w/d). Beantwortung von Standardanfragen und individuellen Anfragen unserer Spenderinnen und Spender telefonisch, per E-Mail oder Brief, Betreuung der Spenderhotline. Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung per E-Mail an: Bewerbungen@nph-kinderhilfe.org. nph Kinderhilfe Lateinamerika e.V., Tullastr. 66, 76131 Karlsruhe, www.nph-kinderhilfe.org

▲ **Ab sofort suchen** wir für unsere Getränkemarkt in 76767 Hagenbach motivierte Kollegen (m/w/d) in Vollzeit / Teilzeit, gerne auch Quereinsteiger. Deine Tätigkeiten: Du bist für alle Tätigkeiten zuständig, die im Getränkemarkt anfallen; dein Arbeitsalltag ist abwechslungsreich. Haben wir dein Interesse geweckt? Dann schick uns deine Bewerbung! alldrink GmbH - Zentrale, Im Breitspiel 5, 69126 Heidelberg, www.alldrink.de 06221-3498700, Diana.Gernegross@alldrink.de

▲ **Sachbearbeiter (m/w/d)** im Bereich Datenmanagement – Schwerpunkt Mediendaten Bereich Produktdatenmanagement / Digitalisierung, Vollzeit am Standort Karlsruhe. Deine Aufgaben: Anfordern und Prüfen von Mediendaten, Einpflegen der Mediendaten in unsere Mediendatenbank. Bitte reiche uns Deine Bewerbung ausschließlich per PDF-Format ein. EUROBAUSTOFF Handelsgesellschaft mbH & Co. KG, Bereich Personal, Auf dem Hohenstein 2, 61231 Bad Nauheim, 06032-805-428, E-Mail: karriere@eurobaustoff.de

▲ **Wir suchen zum** nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit eine/n Mitarbeiter in der Elektromontage (m/w/d). Das erwartet Sie: Aufbau und Inbetriebnahme von elektrischen Anlagen, Verdrahtung und Anschluss bzw. Aufbau von Motoren und Schleifringkörpern, Parametrierung von Frequenzumrichtern nach Vorgabe. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung unter www.hukag.com. Hartmann & König Stromzuführungs AG, Ihr Ansprechpartner Bernd Böß, 07255-712018, E-Mail: bewerbung@hukag.com, Hubert- und Ursula-Herberger-Platz 1, 76676 Graben-Neudorf

▲ **Die Freie Waldorfschule** Rastatt e. V. ist eine einzügige Schule mit 13 Klassen. Für das nächste Schuljahr suchen wir eine Lehrkraft für die Primar- bis Sekundarstufe als Klassenlehrer*in in Elternzeitvertretung. Nach Absprache ist Teil- oder Vollzeit möglich! Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: personalkreis@waldorfschule-rastatt.de Freie Waldorfschule Rastatt e. V. Ludwig-Wilhelm-Straße 10, 76437 Rastatt www.waldorfschule-rastatt.de

▲ **Wir suchen (m/w/d):** Pflegedienstleitung, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Medizinische Fachangestellte, Hauswirtschaftler, Verwaltungsfachkraft. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Schwester Elfie's Pflegedienst GmbH, Adolf-Kolping-Straße 43a/b, 76316 Malsch, 07246-6150, www.elfies-pflegedienst.de

▲ **Wir suchen** Pädagogische Fachkräfte für Krippe und Kita (m/w/d). Deine Aufgaben: Kinder als Entwicklungs- und Lernbegleiter/in unterstützen, Familien in ihrer Aufgabe als Eltern begleiten und stärken. Wir freuen uns auf: Kenntnisse über die Rechte der uns anvertrauten Personen und Engagement für ihren Schutz, Selbständiges Arbeiten im Team und in Arbeitsgruppen. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung: Caritas-Verbandszentrale, Wörthstraße 2, 76133 Karlsruhe. Gerne nehmen wir Ihre Bewerbung unter www.caritas-karlsruhe.de/stellen auch online entgegen.

▲ **Werkstattmitarbeiter** (m/w/d) in Vollzeit, Standort Bietigheim gesucht. Das tun Sie: Durchführung von Reparaturen an unserem Fuhrpark, Wartungsarbeiten eigenständig überwachen und durchführen. AUF Was warten Sie noch? Wir freuen uns über Ihre Bewerbung! Für Ihre Bewerbung via E-Mail übersenden Sie bitte Ihren Lebenslauf an folgende E-Mail-Adresse: jobs@karriere-schmitt.de. Walter Schmitt GmbH, Gewerbestraße 2, 76467 Bietigheim, logistik-schmitt.de

▲ **Orthopädietechniker m/w/d** - ab sofort – in Vollzeit. Aufgaben: Servicefertigung, Anpassung und Einstellung 3D-gedruckter Orthesenpassteile am Anwender. Dein Profil: Studium o. erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung als Orthopädietechniker im Bereich obere Extremität, Genauigkeit, Zuverlässigkeit und ein hohes Qualitätsbewusstsein. Interessiert? Sende uns Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Frau Bischoff: bewerbung@vincentsystems.de. Vincent Systems GmbH, Albert-Nestler-Str. 28-30, 76131 Karlsruhe, www.vincentsystems.de

▲ **Wir suchen: Mitarbeiter** (m/w/d) Vollzeit im Verkaufssinnendienst. Steigen Sie ein in unser erfolgreiches Team und verstärken Sie unsere Niederlassungen in Worms und Bruchsal! Das ist uns wichtig: Branchenkenntnisse, Zuverlässigkeit, Offenheit, Flexibilität. Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mit Angabe der Referenznummer YF-21091 bitte per Post an Wässa & Schuster GmbH & Co KG, Jana Weichel, Industriestraße 13, 67346 Speyer oder per E-Mail an bewerbung@ws-farben.de.

▲ **Zimmerer/in, Bauhelfer;** Wir suchen Verstärkung für unser Team. Die Zimmererei Zupancic plant selbst, baut und bindet von Hand ab. Wir bieten dir eine faire Bezahlung, angenehmes Arbeitsklima und faire Arbeitszeiten. Kontakt: 0171-9966388, Ort: Leimersheim (Pfalz), www.ZimmerereiZupancic.de

▲ **Zum nächstmöglichen Zeitpunkt** suchen wir zur Unterstützung unseres Teams eine/n IT-Systemadministrator/in (w/m/d), unbefristet und in Vollzeit. Wir bieten: Eine sinn erfüllte Tätigkeit in einer sozialen Einrichtung, ein modernes Arbeitsumfeld mit positiver Teamatmosphäre. Ihr Profil: Ausbildung oder Studium im Bereich IT/Technik sowie mind. 4 Jahre einschlägige Berufserfahrung, sehr gute Kenntnisse im Umgang mit Windows Client- und Serversystemen. Haben Sie Interesse? Bewerbungen oder Anfragen an Lebenshilfe für Menschen mit Behinderungen Bezirk Bruchsal-Bretten e.V., Oliver Portugall, Personalabteilung, 07251-715318, bewerbung@lebenshilfe-bruchsal.de

▲ **Wir suchen ab sofort eine** Kollegin oder einen Kollegen als: Bau-techniker (m/w/d). Ihre Aufgaben: Planung und Durchführung von Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen. Ausschreibung, Vergabe, Bauleitung und Abrechnung. Ihr Profil: Erfolgreich abgeschlossene technische Ausbildung, Praktische Berufserfahrung im technischen Immobilienmanagement. Bitte senden Sie Ihre aussagefähige Bewerbung unter Angabe des möglichen Eintrittstermins an Vorstand der Gartenstadt Karlsruhe eG, Ostendorfsplatz 2, 76199 Karlsruhe oder per E-Mail an bewerbung@gartenstadt-karlsruhe.de

▲ **Projektassistent & Office** Management (m/w/d) in Karlsruhe. Ihre Qualifikation: Abgeschlossene Ausbildung zum Industriekaufmann/-frau oder Kaufmann/-frau für Büromanagement. Ihr Aufgabengebiet: allgemeine administrative Büroorganisation, Angebots- und Bestellmanagement. Bitte senden Sie Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe des nächstmöglichen Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellungen per E-Mail an: jobs@drafz-consulting.de. Drafz Consulting GmbH, Am Sandfeld 6, 76149 Karlsruhe, jobs@drafz-consulting.de

▲ **Ihr Stellenangebot im** Eukalyptus - ob gewerblich oder privat - für nur € 6,00 (3 Zeilen), preiswert und effektiv!

▲ **Werkzeugmechaniker (m/w/d)** unbefristet, Vollzeit, ab sofort gesucht. Ihre Aufgaben: Neuwerkzeuge montieren, Qualitätsstandards sichern und Qualitätskontrollen durchführen. Bitte richten Sie Ihre vollständige Bewerbung per E-Mail an Frau Susanne Grün, E-Mail: bewerbung@freywinkler.de. F&W Frey & Winkler GmbH, Benzstraße 13, 75203 Königsbach-Stein, 07232-3054-0, E-Mail: bewerbung@freywinkler.de

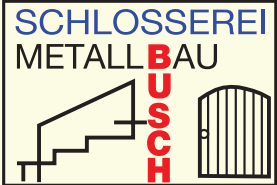
▲ **Das renommierte Institut** für Demoskopie Allensbach sucht Interviewer/innen für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild). Institut für Demoskopie Allensbach IfD Interviewer-Ressort, 78472 Allensbach, IfD Interviewer-Ressort, 78472 Allensbach, Fax: 07533-3048, interviewer@ifd-allensbach.de, www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

▲ **Wir suchen** Ergotherapeut/in (m/w/d). Vollzeit / Teilzeit. Dein Profil: Staatlich anerkannte/r Ergotherapeut/in, Freude an selbstständiger Arbeit (Praxis & Hausbesuche), Teamgeist & Kommunikationsstärke. So bewirbst du dich: bewerbung@ergotherapie.team, T. 0721-407167 oder über unsere Website: www.ergotherapie.team/bewerbung, Praxis für Ergotherapie Agnes Werner & Team, Turmbergstr. 3, 76227 Karlsruhe-Durlach, www.ergotherapie.team

Wir bieten einen Ausbildungsplatz als Metallbauer/ Konstruktionstechnik (m/w/d)

Tore, Geländer und vieles mehr

Schlosserei und Metallbau
Ingbert Busch
Buschstr. 4
76474 Au am Rhein
Tel.: 07245 / 51 08
info@busch-schlosserei.de



www.busch-schlosserei.de

„ Unser Arbeitgeber ist unser Gast ...
... und unser Gast ist König bei uns. “

Marktplatz 4
76337 Waldbronn
Tel. 07243 / 523 23 15
Fax 07243 / 523 23 16

Wir suchen (m/w/d) DRINGEND mit Berufserfahrung einen *Pizzabäcker* (5-Tage-Woche).
Über ein persönliches Vorstellungsgespräch freuen wir uns!
Infos vorab gerne telefonisch.



Aus- & Weiterbildung

▲ **Ausbildungsstart 2026** Unser Ausbildungsangebot 2026: Anlagenmechaniker für Rohrsystemtechnik, Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik, Industriekaufmann, Verkaufskaufmann, Duales Studium – Energiewirtschaft. Dein Geschlecht, deine Herkunft und deine Hautfarbe sind für uns unerheblich. Weitere Informationen unter www.jobs-mit-energie.de

▲ **Ausbildungsplatz zum/zur** Steuerfachangestellten (m/w/d). Sie interessieren sich für Zahlen, Gesetze und wirtschaftliche Zusammenhänge? Dann starten Sie Ihre Karriere in der Steuerberatung - mit einer Ausbildung bei uns. Ich freue mich auf Ihre Bewerbung. Lukas Lampert, Steuerberater, Dettenheimer Str. 30, 76706 Dettenheim, 07247-4303, info@stb-lampert.de

▲ **Wir bieten einen** Ausbildungsplatz als Metallbauer f. Konstruktionstechnik an (m/w/d). Bewerbungen an: Schlosserei + Metallbau Busch, Boschstr. 4, 76474 Au am Rhein oder T. 07245-5108, info@busch-schlosserei.de, www.busch-schlosserei.de

Dienstleistungen

▲ **Entrümpelungen –** Haushaltsauflösungen – Umzüge – Räumungen aller Art. Fa. S. Neuberth. T. 0160-96721175

▲ **21. Jahre seriöses** Münzenkabinett - kaufe Münzen jeder Art, auch komplette Sammlungen, Tafelsilber, Uhren, usw. zu fairen Preisen. Wie gewohnt sofortige Barzahlung. Machte auch Hausbesuche, T. 06205-2555372 o. 0162-6211090



▲ **Sauber macht glücklich!** Gebäudereinigung Patrick Koch: Hausreinigung - Fenster und Glas - Büroreinigung - Gartenservice - Hausmeister-service. Besuchen Sie uns unter www.koch-cleaning.de oder rufen Sie an T. 0176-83444897

▲ **Übernehme Gartenarbeiten**, z.B. Heckenschnitt, Durchführung von Baumkontrollen, Baumfällungen sowie sonstige Arbeiten in Haus und Garten. Zuverlässig und günstig. T. 0174-3800759

▲ **< Elektriker - Karlsruhe >** Elektrikerservice, Notdienst, Sprechanlagen, Netzwerk, Dienstheld.de, 0151-22280359

▲ **Wir putzen Ihre Fenster** günstig. Sauber und zuverlässig. Jede telef. Anfrage wird sofort beantwortet. 0162-4908951

▲ **Ich-AG renoviert, Innen & Außen**,Service vieler Art rund ums Haus Maler Garten ecet. 0177-3721215, 0721-9338441

▲ **Entwürfe und Grafiken** aller Art: Geschäftsdrucksachen, Visitenkarten, Formulare, Prospekte, Einladungskarten u.v.m. – Schnell, professionell und zuverlässig! Sie erreichen uns unter: Eukalyptus Verlag, Ettlinger Straße 9, 76137 Karlsruhe, T. 0721-932923, Mail: service@eukalyptus.de

Unterricht

▲ **Sie geben Nachhilfe?** Sie erteilen Musikunterricht? Sagen Sie es doch im Eukalyptus für nur € 6,- (3 Zeilen).

Spezial-Angebot für Familien und Privatpersonen

Nutzen Sie das besondere Angebot des **LESERKREIS DAHEIM** und sparen Sie **mindestens 30 %** gegenüber dem Einzelheftkauf. Sie haben die Auswahl aus **über 100 aktuellen Zeitschriften**.

- 5 frei wählbare Wunsch-Zeitschriften
- Für **nur 7,90 €** pro Woche
- Wöchentlich **frei Haus** angeliefert und abgeholt – **ohne** Mindestlaufzeit



Tel. 0721 34 696
www.leserkreis.de/privat

▲ **Werde jetzt** Wellness-Masseur (m/w/d) in 2 Modulen! Fr. - So., Theorie & Praxis, Prüfung inkl. Zertifika. Noch unsicher? Hol Dir jetzt dein Gratis Infopaket mit Checkliste & Einblick ins Kurskonzept. Weitere Informationen unter: www.sijuma-akademie.de

Grundstücke Miete

▲ **Gartengrundstück m.** 40 Apfelbäumen, 1.600 qm, zu verpachten in Ötigheim (RA), 0160-8580180

Sonstige Immobilien

▲ **Räumlichkeiten zur** Verwendung als Ferienwohnung gesucht. T. 0155-60796065

Whg.-Mietgesuche

▲ **Suche Räumlichkeiten** zur Nutzung als WG und Untervermietung gesucht. T. 0155-60796065

Haushalt

▲ **Kochstar Entsafter**, OVP, € 25,-, 0721-9890384

▲ **Weinfass / Mostfass**, von Graf, 150 Liter, € 23,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Spargeltopf, Edelstahl**, € 12,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Teppichklopfer, Rattan**, € 5,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Schlachtkesseleinsatz mit** Deckel, € 18,-, 07251-966171 o. 0160-7541819

▲ **Handgeknüpf. Teppichbrü.** Orig. Nepal, 165x95 cm, Abh. € 50,-, 06343-9396151

▲ **3 Kuchenbackformen**, verschiedene, neuwertig € 9,-, T. 06343-9396151, Abhlg.

▲ **Sonnenschirm-Ständer**, 25 kg, € 25,-, 0175-7390495

▲ **Neue Glastür**, Maße 1972x834x8 mm, € 50,-, 0171-3511800

▲ **Kiste mit Tischuntersetter** & Tischdecken, € 40,-, 0171-3511800

▲ **PC/ Laptop Arbeitstisch** m. Rollen/Auszug B60 x H78 x T50/ € 5,-, T. 0162-1508656

▲ **Stehlampe** Deckenfluter/Fußdimer/schwarzmetallic/1,80m H € 14,50,T. 01621508656

▲ **10 Strahlregler/Perlator** Waser-Armatur/IG/M22x1/neu OVP €10,-, 0162-1508656

▲ **Glasbildträger/Rahmen** u. versch. Größen/Alu/ Holzrahmen ab 1,-€, 01621508656

▲ **Terrassenstuhl, Hochlehner** klappbar/11 €/ 4 Holzklappstühle/4 € 015208377806

▲ **Tagesdecke, Wollweiß**, neu, 210x280 cm, € 10,-, 0721-406182

▲ **2 weiße Betttücher**, OVP, 150x250 cm, € 10,-, 0721-406182

▲ **2 Paar Überschlaglaken**, weiß, Gr. 150x250 cm, m. Stickerei, je € 8,-, 0721-406182

▲ **1 Obstdörrautomat**, € 8,-, 0721-406182

▲ **1 Kiste Töpfe**, Pfannen, Geschirr, Neu oder Neuwertig, € 10,-, 0721-406182

▲ **Raclett-Grill, € 8,-**, Käse-Fondue-set, € 8,-, 0160-92724958

▲ **Fußsprudelbad**, € 5,-, 0160-92724958

▲ **Weideneinkaufskorb mit** 2 Tragehenkel, neuwertig, € 22,-, T. 0171-1247645

▲ **Neuer Kleiderständer**, OVP, Maße W: 81 cm H: 90-161 cm, € 30,-, 07271-9223373

▲ **Moderne Wandleuchte** zu verkaufen für € 22,-, 0171-1247645

▲ **Große verchromte** Aufschnittplatte zu verkaufen für € 15,-, 0171-1247645

▲ **Bräter, oval mit** Deckel, neuwertig, € 35,-, 0721-483375 AB

▲ **Manueller Fleischwolf**, € 9,-, 0721-4997611

▲ **Metallrollo, blau**, 60 cm breit, € 5,-, 0721-4997611

▲ **Handdampfreiniger** mit Zubehör € 11,-, 0162-1508656

▲ **Versch. Holzschutzfarben** Clou/Lösungsmittelfrei, ab € 2,-, 0152-08377806

▲ **Wohnzimmerlampe**, € 12,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Handstaubsauger, € 26,-**, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Trittklappstuhl**, VHB € 25,-, 07246-5628

▲ **Matratze Federkern, gebr.**, 100x200 cm, H.= 18 cm, € 20,-, 0721-683761 mit AB

▲ **Toilettendeckel**, Holz, neu, € 25,-, 0721-47003504

▲ **Wanduhr Divina M1305**, € 50,-, 0179-6124752

▲ **Gardinen, versch.** Farben & Größen, wertvoll, € 5,-, 07243-79417

▲ **Schmiedeeiserne „Eule“**, Wandkleiderhaken für mehrere Jacken etc., klappbar, € 39,-, 0721-9576888

▲ **Blauer Wollteppich**, neuwertig - kaum gebraucht, 120x150 cm, € 40,-, 0721-9576888

▲ **2x Wandkerzenleuchter**, Neu/OVP, H: 53 cm, NP € 129,- f. € 49,-, 0721-9576888

▲ **Glasbierkrug m.** Jägergravur, Zinndeckel, € 15,-, 0721-9576888

▲ **Teppichklopfer aus Rattan**, € 14,-, 0721-9576888

▲ **Bowleservice, 9-teilig**, Retro, neuwertig, € 45,-, 0721-9576888

▲ **Villeroy&Boch Waage**, Körp.-Fett Musk. EKP € 139,-, OVP € 49,-, 0157-71416526

▲ **3 Kunststoffeimer, ca. 14** Liter, en bloc, unbenutzt, € 19,-, 01786-947328

▲ **3 Kunststoffeimer**, ca. 5 Liter, en bloc, unbenutzt, € 14,-, 01786-947328

▲ **Elba-Tainer, K-Fass** o. Deckel, ca. 14L., 2 Griffmulden, € 14,-, 0157-71416526

▲ **Behälter, ca 40 L.**, Säurefest, 3 Griffe, € 29,-, 0151-54833447

▲ **Jaguar Haar-Schere**, Abläng- & Ausdünnschere, wie neu, VHB € 49,-, 0151-55534119

▲ **Silit 28 cm beschichtete** Pfanne, 1x neu, 1x gebraucht, € 27,-, 01577-1416526

▲ **Gewürz-Behälter 4 St.** sehr chic, nagelneu, ca. 10 cm, € 22,-, 0163-7423261

Elektrogeräte

▲ **Starkstrommotor**, € 32,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Gira-Einsatz, 4xS3000**, Relais-schalteinsatz, € 50,-, 0171-3511800

▲ **Licht-Dimmer** Fabrikat Jung/ Schiebeschalter/50-500W/ OVP neu € 5,-, 0152-08377806

▲ **2 Solarlampen f. Garten**, Neu, Höhe: 31 cm, zusammen € 7,-, 0721-406182

▲ **Spezial Ladekabel** mit Braun Rasierer/Modell 6525/€ 8,- ,01621508656

▲ **Tischbrunnen-Wasserfall**, € 18,-, mit Netzteil, Messing, dekorativ, 07244-8038

▲ **Karton mit Ladestecker**, verschiedene Watt & Volt, € 20,-, 07232-312534

Baumarkt

▲ **Wegen Betriebsauflösung** zu verkaufen: OSB-Platten, 70 & 125 cm breit, 250 cm hoch, ca. 60 qm, m. N+F, 5 Schwerlastregale, 100/200 cm, Metall, 1x Türe, Metall, weiß, 100/200 cm, Anschlag links, neu, mit Rahmen, diverse Sicht- & Sonnenschutzanlagen, Neuware (Rolls, Plissee, Jalousie, Insektenschutzgitter) 0171-3830345

▲ **Verschiedene Holzpfeiler**, je € 7,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Schwarzer Baukübel**, € 5,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Aluleiter**, Länge 220 cm, € 49,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Freischneidegerät** für € 15,- zu verkaufen. T. 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Eisenpalette**, € 15,-, 07251-966171 o. 0160-7541819

▲ **Europaletten aus Holz**, je € 10,-, 07251-966171 o. 0160-7541819

▲ **Strom/Netzwerk/Antennen** -Kabel, kpl. € 8,-, T. 0162-1508656

▲ **Anlegeleiter, 16 Sprossen**, aus Alu, € 50,-, Teleskopleiter, 4x4 Sprossen, aus Alu, VHB, 0721-866218

▲ **Gebrauchte Schubkarre**, € 38,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Zinkeimer, € 14,-**, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Großes Ansaugrohr** für Hand-schwengelpumpe, mit Muffe, € 14,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Gebrauchte Euro-Paletten**, je € 4,-, 07246-5628

▲ **Decken-Farbbrolle**, neu, für € 5,-, T. 0721-683761 (mit AB)

Möbel

▲ **Büffet s. gut erh.** € 45,-, Tel.: 0721-42308

▲ **Neuwertiger Topper**, 190x180 cm, € 50,-, 07251-9379155

▲ **Holz Blumensäule, 130 cm** hoch, max. 23 cm Durchm., Handarbeit, Spiralförmig, € 50,-, 07271-9223373

▲ **Heller Schreibtisch mit** Ausziehfach, neuwertig, 101x50 cm, € 15,-, 0721-4997611

▲ **Metalltisch a. Rollen**, neuwertig, hellgrau, 3 Ablagen, BxT: 64x39 cm, € 15,-, 0721-4997611

▲ **Gästebett (inkl.** Matratze und Rost), NEU, 200 cm x 80 cm, € 45,-, 07243-79417

▲ **Wohnzimmertisch**, 1x1 m, Antikstück, Glasplatte, NP. 2.800 f. € 50,-, 07243-79417

▲ **Metallbett, f.** 1 Person, 90x200 cm, fast neu, schwarz, € 35,-, 07243-79417

▲ **Möbel zu verschenken:** Wegen Hausräumung, Tische, Stühle, Sessel, Betten, Nachttische, Schränke, Spinnrad an Selbstabholer zu verschenken, Mozartstraße 18, 76456 Kuppenheim, T. 07222-47876

▲ **Bierbank von einer** Bierzeltgarnitur, € 8,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Bürosessel, schwarz**, € 25,-, 0721-47003504

▲ **Schreibtisch**, 72x118 cm, neuwertig, 2 Schubladen, Holzfarbe, € 40,-, 07243-79417

▲ **Couch 2 Sessel** gut erhalten, € 40,-, 0721-42308

▲ **Holzstuhl, Vintage**, Massivholz, € 39,- VHB, 0721-9576888

▲ **Neuer Sessel**, € 50,-, 0176-38189364

▲ **4 Regale für CD's**, € 20,-, 0176-38189364

▲ **Kleines Regal**, € 20,-, 2x schwarze Regale, je € 50,-, 0176-38189364

▲ **Schreibtisch**, € 50,-, 0176-38189364

Antiquitäten

▲ **Antikes Bügeleisen**, € 10,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Antiker Bohnenschneider**, € 14,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Alte Milchkanne** für € 12,-, T. 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Antike Küchenwaage** für € 17,-, T. 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Alte Kohleschaufel**, € 13,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Schreibmaschine**, ca. 100 J. alt, Adler, funktionsf., m. Koffer, € 48,- VHB, 0160-92724958

▲ **Baby-Dekopuppe auf Kissen**, 25 cm, Porz.Kopf, € 25,-, T. 07244-8038

▲ **Weihnachts-Teddy, 35 cm**, auf Holzständer mit Zertifikat, € 45,-, T. 07244-8038

▲ **Schöne Deko-Puppe, 40 cm**, Porz.Kopf, lange Haare, € 30,-, T. 07244-8038

▲ **Rote Zug-Laterne ca.** 50 Jahre alt, Patina € 49,90, 01577-1416526

▲ **Junghans Wanduhr, 60er J.** Stil, ca. 28 cm, € 29,99, 01515-5534119

▲ **Eisenrechen, € 22,-**, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Alter Wein**, Boxbeutel um 1980 mit Etikett, € 5,-, T. 0721-42308

▲ **Wandgemälde** "Landschaft" ca. 110x85 cm mit Goldrahmen, € 45,-, 0721-42308

Bücher & Zeitschriften

▲ **Loriots** Wum und Wendelin-Buch, neuwertig, € 15,-, 0721-406182

▲ **Bananenkiste voller** Technik- & Teichbücher, € 50,-, 0171-3511800

▲ **Bananenkiste voller** versch. Kochbücher, € 50,-, 0171-3511800

▲ **Kleines obszönes** Heinrich Zille-Buch, € 10,-, 0721-407201

▲ **dtv Brockhaus Lexikon**, € 20,-, 0179-6124752

▲ **Weltatlas Reader's Digest**, € 10,-, 0179-6124752

▲ **Helmut Kohls Tagebuch**, 1989-2000, neuwertig, € 15,-, 0721-407201

▲ **Seltenes Buch:** "Karlsruhe – Schicksalstage einer Stadt", guter Zustand, € 10,-, 0721-407201

▲ **Weber's CLASSIC**, 225 Orig.Rezepte d. Grill-Pioniere, OVP, € 28,-, 0178-6947328

Kleidung

▲ **Motorradhelm**, 50er Jahre, € 47,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Lederjacke, Landhausstyl** und Alpenvelour Hut ab € 20,- 015208377806

▲ **Gepflegte Herrenmode**, Gr.48/50, Anzüge/Jackett/Hosen, Schuhe€ 15,-,015208377806

▲ **Große Herrenjacke**, nagelneu, 2XXL, dunkelgrün, Barbour, € 50,-, 07242-1891

▲ **Damenkostüme**, Gr. 44, versch. Farben, je € 25,-, T. 0175-6438102

▲ **Versch. Herren Bekleidung/** Schuhe Gr.7/8,gepflegt/neuwertig, ab € 6,-,01621508656

UNSERE BESTEN ADRESSEN

Anwälte

Rechtsanwältin Angelika Schuhmacher
Fachanwältin für Familienrecht und Erbrecht
Pfinztalstr. 14 · 76227 Karlsruhe
0721 - 4 15 89

Wohnen/Bauen

Paul Hauber Fliesenverlegung GmbH
Freiherr-von-Drais-Straße 10
76694 Forst
07251 - 28 14



GESUNDHEIT & PFLEGE

Mammographie-Screening

Ich bin dabei!

Kiehnlestraße 15 . 75172 Pforzheim

www.mammographie-pf.de

Telefonische Terminvereinbarung

(0 72 31) 4 25 20 72

info@mammographie-pf.de



Mammographie - Screening
Das Programm zur Früherkennung von Brustkrebs

Wir suchen Verstärkung

Sie suchen eine neue Herausforderung
in einem netten Team?

Wir suchen eine ausgelernete MTRA/MFA (m/w/d)

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Weitere Informationen zu den Stellenangeboten finden Sie unter www.mammographie-ka.de oder www.mammographie-pf.de.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Hordos unter **0721/68078724** gern zur Verfügung.



Unsere Leistungen:

Qualitätsgesicherte und zertifizierte

Brustkrebsfrüherkennung

Terminvereinbarungen auch online möglich

Wir freuen uns auf Sie!

Karlstr. 115

76137 Karlsruhe

Fon: 0721/6807870

www.mammographie-ka.de



Frau Dr. med. Margit Deinzer

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs
ein gutes Gefühl.

15.09.-31.10.2025:
**Jetzt 4 Wochen gratis
testen und bis zu 120 Euro
Preisvorteil sichern!***



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 32 33 800 (gebührenfrei)

*Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025.
Zu den Aktionsbedingungen besuchen
Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie
eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER

KÜRBIS, KOHL & CO.:

Warum der Herbst die beste Jahreszeit zum Abnehmen ist – Tipps von Daniel van den Boom

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen kühler werden, beginnt für viele der Rückzug auf Sofa und Süßes. Doch gerade der Herbst bietet überraschende Vorteile für alle, die ein paar Kilos verlieren möchten: Regionale Gemüsesorten wie Kürbis, Rote Bete oder Grünkohl liefern nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern sättigen auch lange – bei vergleichsweise wenigen Kalorien. Auch das kühlere Wetter spielt mit, denn der **Körper verbraucht mehr Energie**, um sich warm zu halten.

Der Herbst ist wie gemacht für nachhaltiges Abnehmen – nährstoffreiche Saisonküche, weniger Grillfeste, mehr Struktur im Alltag. Dieser Beitrag verrät, wie man den Jahreszeitenwechsel und saisonale Wohlfühlgerichte gezielt zum Abnehmen nutzen kann.

Mit saisonalen Lebensmitteln gesund abnehmen

Wenn die Temperaturen sinken, steigt bei vielen das Bedürfnis nach warmen, sättigenden Speisen. Und genau darin liegt eine große Chance: Denn die Herbstküche liefert ideale Voraussetzungen, um dauerhaft abzunehmen – vorausgesetzt, man kombiniert die richtigen Zutaten und nutzt die saisonalen Vorteile gezielt für sich.

Im Herbst abzunehmen hat gleich mehrere Vorteile. Saisonale Lebensmittel wie Kürbis, Brokkoli, Grünkohl oder Rote Bete liefern **reichlich Nährstoffe** wie Zink, Magnesium und Vitamin C. Diese stärken nicht nur das Immunsystem, sondern helfen auch dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen, die häufig durch Nährstoffmangel entstehen. Gleichzeitig wirkt sich die richtige Ernährung positiv auf das Energielevel aus – gerade dann, wenn die Tage kürzer werden und das wenige Tageslicht auf die Stimmung schlägt. **Komplexe Kohlenhydrate** aus Süßkartoffeln oder Linsen, **gesunde Fette** aus Nüssen oder Avocado sowie pflanzliches Ei-



Sportwissenschaftler Daniel van den Boom hilft viel beschäftigten Menschen dabei, ihr Wunschgewicht nachhaltig zu erreichen – ohne Diäten oder zeitintensives Training. Mehr Informationen unter: danielvandenboom.de

weiß sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt und die Energie gleichmäßig über den Tag verteilt ist – ganz ohne die typischen Tiefs durch Kaffee oder Zucker.

1. Saisonales Gemüse sättigt mit wenig Kalorien – ideal für Hauptmahlzeiten

Kürbis, Brokkoli, Grünkohl, Rote Bete, Fenchel, Pastinaken und Wirsing: All diese saisonalen Gemüsesorten sind kalorienarm, enthalten aber viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sorgen für ein **langanhaltendes Sättigungsgefühl** – vor allem in Kombination mit einer Eiweißquelle durch beispielsweise mageres Fleisch, Tofu, Fisch oder Hülsenfrüchte.

Eine Beispiel-Mahlzeit kann aus **Ofengemüse** wie Kürbis, Karotten und Rote Bete bestehen, dazu einen Dip aus Hüttenkäse und Kräutern. Das ist sättigend, nährstoffreich und perfekt fürs Abendessen.

2. Suppen & Eintöpfe – die Geheimwaffe für kalorienbewusste Komfortgerichte

Gerade im Herbst steigt der Appetit auf warme, „soulige“ Gerichte. Wer statt fettiger Aufläufe lieber zu klaren Suppen oder Gemüse-Eintöpfen greift, spart sich jede Menge Kalorien, ohne auf Geschmack oder Fülle zu verzichten. Ein weiterer **Vorteil**: Sie

lassen sich wunderbar vorkochen und in stressigen Phasen einfach wieder aufwärmen.

Beispiel-Mahlzeit: Eine **Kürbis-Ko-kos-Suppe mit Linsen** und etwas Ingwer – das wärmt, sättigt und ist ideal für Büro oder Homeoffice.

3. Mehr Eiweiß in Kombination mit Gemüse = optimale Fettverbrennung

Im Herbst sind klassische Eiweißquellen wie Wildfleisch, Lachs, Forelle oder mageres Rindfleisch beliebt. In Kombination mit Ofengemüse oder einem frischen Salat entsteht ein sättigendes Gericht, das den Blutzucker stabil hält und Heißhunger verhindert. Eiweiß ist zudem besonders wichtig, um trotz Kaloriendefizit keine Muskelmasse zu verlieren.

Beispiel-Mahlzeit: **gebratenes Wildfilet mit Rosenkohl und gebackenen Süßkartoffelscheiben**

4. Frühstück: Warm & nährstoffreich gegen Heißhunger

Gerade an kühlen Herbstmorgen tut ein warmes, sättigendes Frühstück gut. Haferflocken, Chiasamen oder Quark kombiniert mit Zimt, Apfel oder Birne liefern **komplexe Kohlenhydrate**, Ballaststoffe und Eiweiß. Das stabilisiert den Blutzucker über Stunden und verhindert den Griff zum Süßen am Vormittag.

Ein mögliches Frühstück wäre zum Beispiel ein **Porridge** mit geriebenem Apfel, Zimt und Nüssen oder eine **Quark-Bowl** mit gebackener Birne.

5. Süßes smarter genießen

Lust auf etwas Süßes? Im Herbst ist das kein Problem, wenn man clever wählt. Gebackene Äpfel mit Zimt und Nüssen oder ein **Rote-Bete-Kakao-Kuchen** mit Dattelsüße können eine gesunde Alternative zum Schokoriegel sein.

Ein Beispiel dafür ist ein **warmer Bratapfel mit Magerquark-Zimt-Creme** – sättigend, süß und wunderbar herbstlich.

6. Meal Prep im Herbst: Planbarkeit für stressige Tage

Durch die Struktur des Alltags nach dem Sommer und die herbstliche Entschleunigung ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für neue Gewohnheiten: Wer sich am Wochenende Eintöpfe, Ofengemüse oder Suppen vorbereitet, hat unter der Woche gesunde Optionen parat, auch bei wenig Zeit.

Ein guter Tipp ist es, eine große Portion **Kürbissuppe** oder **Chili sin Carne** vorzukochen, in Portionen aufzuteilen und einzufrieren – so spart man Zeit und verhindert ungesunde Spontankäufe.

7. Der Trick mit dem Volumen – viel essen, wenig Kalorien

Ein großer Teller mit gedämpftem Gemüse, Ofenkürbis oder Zucchini-nudeln macht visuell und körperlich satt. Wer dazu eiweißreiche Beilagen wie Linsensalat, Hüttenkäse oder gebackenen Fisch kombiniert, isst sich zufrieden – ohne Kalorienüberschuss.

Fazit:

Herbstliche Ernährung ist kein Diätprogramm; sie ist eine Einladung, sich satt zu essen und trotzdem Fett zu verlieren. Wer die saisonalen Zutaten klug einsetzt, kann köstlich genießen und dem Körper gleichzeitig geben, was er braucht: Langfristige Sättigung, stabile Energie und weniger Heißhunger.

Manfred Falk GmbH

Orthopädie-Schuhtechnik
Geschäftsführer: Ulrich Schmitt

Schwarzwaldstraße 11 • 77839 Lichtenau
Telefon: 0 72 27 / 99 06 86

Wir fertigen für Sie:

- Einlagen
- orthopädische Maßschuhe
- Bandagen
- elektronischer Fußabdruck
- Finn-Comfort-Schuhe
- Änderungen an Konfektionsschuhen

Geschäftsführer: Ulrich Schmitt

— TAXI-FUNK-ZENTRALE-KARLSRUHE EG —

0721 944144

www.taxi-ka.de

- **Kranken-/Dialyse-/Strahlenfahrten**
- **Kundenfreundlicher Seniorendienst**
- **Besorgungen Apotheken, Ärzte**
- **Flughafentransfer zu günstigen Festpreisen**

Fichtestraße 3
76133 Karlsruhe
info@mpka.de
www.mpka.de
Tel. 0721 821 00 931
Fax 0721 821 00 933

MPKa
Mobiler Pflegedienst Karlsruhe GmbH

PFLEGEQUALITÄT ZU HAUSE
Ihr verlässlicher Partner in puncto Pflege und Betreuung!
Ihr mobiler Pflegedienst Karlsruhe.

Wir leisten Hilfe und Versorgung

- in der Grundpflege
- hauswirtschaftliche Hilfe
- in der Verhinderungspflege
- in der Überleitungspflege
- mit Beratung zu den Leistungen der Pflege- und Krankenkasse
- Tagesbetreuung
- Betreuung demenziell Erkrankter
- Vermittlung von therapeutischen Hilfen
- Verbandswechsel
- Wundversorgung
- Medikamentengabe
- Rezeptbestellung
- Injektionen subcutan und intramuskulär
- Vitalwerte überprüfen
- Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir begrüßen Sie auch gerne als neuen Mitarbeiter (m/w/d) in unserem Team!

MEISTERHANDWERK
OPTIK & AKUSTIK

Wenn es um Seh- und Hörqualität geht vertrauen Sie nicht jedem?
Sie wünschen sich einen festen Ansprechpartner zum Thema Brille und Hörgerät?

Dann kommen Sie doch mal bei uns vorbei. Wir bieten Ihnen mit Hilfe modernster Geräte einen kostenfreien Hör- und Sehtest, eine ehrliche & kompetente Beratung und viele gratis Serviceleistungen.

Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie einen Termin.

Badener Str. 16 a • 76227 KA-Durlach • 0721 / 79 18 12 84
E-Mail: hallo@meisterhandwerk-durlach.de
Web: www.meisterhandwerk-durlach.de

Öffnungszeiten:
Di. – Fr.: 9.00 – 13.00 Uhr | 14.00 – 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 – 14.00 Uhr

SILBERNETZ E.V.

Silbernetz ist ein einzigartiges **Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen 60+** in Deutschland, die niemanden zum Reden haben. Mit seinem dreistufigen Ansatz bahnt es vereinsamen Älteren einen Weg aus der Isolation. Die **kostenfreie Ruf-**

nummer 0800 4 70 80 90 des Silbernetzes ist seit März 2020 von täglich 08:00 bis 22:00 Uhr bundesweit erreichbar. Wir bieten Senior*innen ein offenes Ohr sowie anonymes und vertrauliches Gespräch an. Wir vermitteln außerdem Silbernetz- Freund*innen



Der Service ist für Anrufer*innen vertraulich, anonym und kostenfrei. Mehr Infos unter: silbernetz.org

für wöchentliche persönliche Telefongespräche. Deutschlandweit können wir Kontakte zu professioneller Hilfe und Unterstützung vermitteln.

Einsamkeit als Herausforderung für alle

Einsamkeit ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Denn Einsamkeit tut nicht nur weh, sondern ist ein **ernstzunehmender Risikofaktor** für die Gesundheit und verringert die Lebenserwartung.

Chronische Einsamkeit hat ähnliche Auswirkungen auf den Körper wie starkes Übergewicht oder das tägliche Rauchen von 15 Zigaretten, haben wissenschaftliche Studien gezeigt. Einsamkeit schwächt das Immunsystem und erhöht die Risiken für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Demenz.

Angebot im Überblick

- **Silbertelefon:** Täglich von 8 – 22 Uhr finden Senior*innen unter 0800 4 70 80 90 ein offenes Ohr zum "einfach-mal-Reden" und einfach mal Zuhören.
- **Silbernetz-Freund*innen:** Für regelmäßige persönliche Telefongespräche werden interessierte Senior*innen mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen.
- **Silberinfo:** Deutschlandweit werden am Telefon Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen gegeben.

KEINE-ERKÄLTUNGS-ZEIT!

Goldener Herbst statt Erkältungen in Dauerschleife

Ein Spaziergang durch den bunten Herbstwald, eine dampfende heiße Kürbissuppe in einer geselligen Runde oder auch ein gemütlicher Abend vor dem Kamin mit einer duftenden Tasse Tee: Der Herbst bringt nicht nur die typischen bunten Blätter, sondern auch **viele besondere Momente** mit sich. Doch pünktlich zu Beginn der kühleren Jahreszeit beginnt alljährlich leider auch wieder die **Hochsaison für Erkältungen und Co.** und macht damit viele schöne Pläne zunichte. Dies hat dazu geführt, dass viele Menschen Herbst und Winter vor allem mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit verbinden anstatt mit all den schönen Highlights, die diese Jahreszeiten zu bieten haben.

Erkältungsviren finden ihren Weg in den Körper vor allem über die Nase. Immer wieder fasst man sich unterbewusst ins Gesicht – vor allem die Nase ist die Haupteintrittspforte für Erkältungsviren. Die Nase reinigt zwar mit Nasenhaaren und Flimmerhärchen die Nasenschleimhaut und versucht damit, Krankheitserreger abzuwehren – doch kommen **kalte Außentemperaturen** und **trockene Heizungsluft** ins Spiel, ist die mecha-



Es ist Zeit, die kalten Jahreszeiten von den Erkältungsviren zurückzuerobern und die „Keine-Erkältungs-Zeit“ einzuläuten.

nische **Schutzfunktion** unserer **Nase geschwächt**. Hier ist es wichtig, direkt an Ort und Stelle anzusetzen: Eine **physikalische Barriere** auf der **Nasenschleimhaut** kann mit dem besonderen Nasenspray algovir (in der Apotheke erhältlich) aufgebaut werden. So werden Erkältungsviren am weiteren Eindringen in den Organismus gehindert und eine Infektion gesunder Schleimhautzellen kann verhindert werden.

Den Herbst mit allen Sinnen erleben

Noch wichtiger ist jedoch, sich auf die

schönen Seiten der kühleren Jahreszeit zu konzentrieren. Dem **Herbstblues entkommt man** am besten, wenn man sich bewusst Schönes vornimmt. Leckere saisonale Gerichte, bunte Blätter und der Geruch des Waldbodens laden dazu ein, den Herbst mit allen Sinnen zu erleben.

Was viele nicht wissen: Gerüche können auch nach Jahrzehnten intensive Emotionen auslösen, da unser Gehirn diese Sinneseindrücke speichert. So haben viele Gerüche wie der Duft der Kürbissuppe nach Mamas Rezept eine entspannende Wirkung auf uns, auch wenn wir sie

nicht bewusst bemerken. Selbst bei vermeintlich schlechtem Wetter gibt es **wunderbare herbstliche Aktivitäten**, die alle Sinne ansprechen: Ein Spaziergang im Matsch inklusive Gummistiefel kann schließlich auch unsere kindliche Seite zum Vorschein bringen – und die Aussicht auf ein heißes, duftendes Schaumbad zuhause macht die Vorfreude umso größer. Es ist Zeit, die kalten Jahreszeiten von den Erkältungsviren zurückzuerobern und die "Keine-Erkältungs-Zeit" einzuläuten.

Will-ich-Tun-Liste

- Kürbissuppe kochen und einen Kürbis schnitzen
- Herbstspaziergang im bunten Blätterwald und (Ess-)Kastanien sammeln, Kastanienfiguren basteln
- Brettspielabend mit Freunden oder Familie
- Gemütlicher Leseabend zuhause – ohne Smartphone!
- Herbstliches Bild malen mit Herbstlaub als Stempel
- Drachen basteln und steigen lassen
- Apfelchips oder Duftkerzen selbst machen, auch schön als Geschenk.

Werde jetzt Wellness-Masseur (m/w/d) in 2 Modulen!
Fr. - So. | Theorie & Praxis | Prüfung inkl. Zertifikat

Noch unsicher? Hol Dir jetzt dein Gratis Infopaket mit Checkliste & Einblick ins Kurskonzept. Weitere Informationen unter: www.sijuma-akademie.de

DIAKONIEVEREIN
Linkenheim-Hochstetten e.V.
eine gute Adresse

Tagespflege

IMMER FREITAGS
Mittagessen in Gemeinschaft beim **„MITTAGSTISCH“** im Diakoniezentrum Linkenheim von 12.30 bis 13.30 Uhr für alle Interessierten ab 65 Jahre
Anmeldung: Tel. 07247 / 94 11 16 (das Essen ist kostenlos, aber über eine Spende freuen wir uns)

Diakonieverein Linkenheim-Hochstetten e.V.,
Rathausstr. 6, 76351 Linkenheim-Hochstetten
Tel. 07247 / 94 11 - 0 · Fax 07247 / 94 11 - 25
www.diakonie-liho.de

GOLDENE MITTE
Wellnessmassagen & Fachfußpflege (kosmetisch)

Genießen Sie Ihre ganz besondere Auszeit bei einer wohltuenden Wellnessmassage oder einer Wellness-Fußpflege mit innovativer Smart-Pediküre.

Infos & Preise finden Sie unter: www.goldenemitte-wellness.de
Terminbuchung: 01575/6 21 34 16 (gerne über WhatsApp)
oder per Mail an: info@goldenemitte-wellness.de
Adresse: Europaring 2, 76351 Linkenheim-Hochstetten

GESCHENKIDEE FÜR WEIHNACHTEN: GUTSCHEIN FÜR WELLNESSMASSAGE ODER WELLNESS-FUßPFLEGE

Sanitätshaus Behsler am Markt

In unserem Haupthaus vermessen wir Sie in 3D - Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Orthesen, Schuhe, Einlagen

Lieferservice kostenfrei

Inkontinenzmaterial, Pflegebox, Rollstühle, Pflegebetten u.v.m.
Lieferung: Land- und Stadtkreis Karlsruhe, Metropol-Region-Rhein-Neckar, RP, Bretten, Kraichtal, Ortenau...

Sanitätshaus am Markt
Rote-Tor-Str. 1-7
76661 Philippsburg
Tel.: (07256) 92 56 80
www.sanitaetshaus-philippsburg.de

RUNDUM GUT VERSORGT

Das Sanitätshaus Behsler am Markt – Ihr regionaler Versorgungsprofi

Das Sanitätshaus am Markt bietet seinen Kundinnen und Kunden eine breite Palette an hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Gegründet im Jahr 2012 von **Michael Behsler**, ausgebildeter Krankenpfleger und Betriebswirt mit dem Schwerpunkt Gesundheits- und Sozialwesen, verfolgt das Unternehmen von Beginn an ein klares Ziel: Fachkompetenz und Erfahrung zu verbinden, um ein Versorgungsangebot zu schaffen, das Menschen – insbesondere in Fragen der Pflegebedürftigkeit – mit Rat und Tat zur Seite steht.

Neben klassischen Leistungen wie **Kompressionstherapie** und **Orthopädie** bietet das Sanitätshaus ein umfangreiches Sortiment an Produkten und Dienstleistungen rund um die Themen **Pflege, Mobilität** und **Gesundheit im Alter**.

Das engagierte Team, zu dem auch zahlreiche Pflegeexpertinnen und -experten gehören, bietet auf Wunsch **Beratungen direkt zu Hause** an – unter anderem zu den Themen Wundversorgung, Ernährung und

Pflegehilfsmittel. In der Region betreut das Sanitätshaus am Markt bereits über 60 Pflegeeinrichtungen mit seinen Waren und Dienstleistungen. Darüber hinaus führt Herr Behsler in den Einrichtungen regelmäßig Fortbildungen zu den Expertenstandards in der Pflege durch.

Im Haupthaus in **Philippsburg** haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, sich ihre **Kompressionsversorgung passgenau** in 3D ausmessen zu lassen. Die **moderne Messtechnik**, die vor zwei Jahren angeschafft wurde, erstellt eine digitale Vermessung und ermöglicht so eine optimale Versorgungsqualität, die keine Wünsche übrig lässt. Auch komplexe Orthesenversorgungen können damit exakt und schmerzfrei angepasst werden.

Sie suchen ein spezielles Produkt oder benötigen individuelle Unterstützung? Rufen Sie uns gerne an – wir beraten Sie kompetent und persönlich unter **07256 / 92 56 80** oder besuchen Sie uns online unter: sanitaetshaus-philippsburg.de

PRIVATPRAXIS FÜR FRAUENHEILKUNDE UND OSTEOPATHIE

Hier ist Frauengesundheit eine Leidenschaft

Schwangerschaftsvorsorge • Akupunktur und Osteopathie • Teeniesprechstunde • Verhütungsberatung • Fruchtbarkeit und Kinderwunsch • Krebsfrüherkennung • Wechseljahreberatung • Nachsorge nach Krebserkrankung • Ärztliche Osteopathie

DR. MED. MARLENE ZUR OVEST
FRAUENÄRZTIN • OSTEOPATHIN

NEUENSTEINSTR. 9 76227 KARLSRUHE T 0721.120 198 90 OSTEOGYN.DE

▲ **Boxershorts, 2er Pack** 95% Baumwolle 5% Elastan Gr.S/4 €4 T.0163-1694190

▲ **Sakkos**, grau, versch. Größen, je € 15,-, T. 07246-5628

▲ **Anzüge, neu**, reine Schurwolle, dkl., Gr. 50 & 90, je € 25,- VB, 0175-2255284

▲ **Lederjacke m. Bund**, Gr. L, gefüttert, 5 Taschen, neuwertig, € 49,-, 0175-2255284

▲ **Lederschuhe, Gr. 44**, schwarz, für € 25,-, T. 0721-683761 mit AB

▲ **Lederjacke, Gr. 50**, gelb, € 49,-, 0721-47003504

▲ **Dessous KF 36**, 75C, trandp. String, € 29,-, Strapsh. € 39,-, 01515-5534119

▲ **MISSONI Designer-Hose**, gehäkelt, MaVwei. 10 mm, 5-farbig, NP € 1.750,- f. € 49,-, 0151-54833447

▲ **Sportlich-elegantes** Jackett, KF 36, schwarz, € 39,-, 0151-54833447

▲ **Gil Bret L.E. chicer** exklus. DA-Kurz-Mantel, KF 36 black, PE, € 49,-, 0178-6947328

▲ **Damen-Wanderschuh, Gr. 40**, Ü-Knöchel, leicht & stabil, desinfiziert, € 49,-, 0178-6947329

▲ **Damen-Sportschuh mit** Air-Sohle, Gr. 38, wie neu, € 44,-, 01577-1416526

Heizung & Sanitär

▲ **Heimeier ThermostatKopf** mit Thermostatventil 1/2", 8,-€ 015208377806

▲ **WC-Spülkasten**, Manhattan Grau, guter Zustand, € 10,-, 07246-5628

▲ **Aufputzspülkasten**, m. Tauchrohr + Anschlüssen, weiß, € 19,-, 0175-2255284

▲ **Ölof. m. Gebläse, 2,2x1x1** s.g. Zustand, 16kW, f. Halle bis 1.000 qm, € 50,-, 0178-6947328

Werkzeug & Maschinen

▲ **Handrohrschraubstock**, € 17,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Handbaumsäge (Astsäge)** € 8,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Schaufel + Pickel**, je € 8,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Dengelamboss**, € 27,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Schlosser- & Schmiedezange** antik, € 9,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Waldsäge (Zugsäge)**, € 34,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Küferhammer**, Steinmetzhammer, Dengelhammer, je € 14,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Holzsense, € 28,-**, zum Gebrauch oder als Deko, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Sichel, € 5,-**, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Alter Bauernholzrechen**, € 10,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Schweißelektroden** 54St/V2A/ ANK4316200S/OERLIKONVOC2,5x250 € 35,- 01621508656

▲ **4 Schraubzwingen** 135x15cm/ 110x15cm/ 48x20cm/ 30x 14cm, € 29, 0162-1508656

▲ **Bohrständer AEG BST 707** nie benutzt, € 30,-, 07244-8038

▲ **Kreissägeblatt, 430 mm** Durchmesser, € 15,-, 07246-5628

▲ **Elektr. Lockenwickler**, aufheizbar, von Babliss, NP € 99,- f. € 25,-, 0721-9576888

▲ **Schutzbrille, PVC** geschlossen, unbenutzt, Anti-Fog, h. Tragekomfort, € 9,90, 0157-71416526

▲ **(Ring)Gabelschlüssel**, div. Nüsse, je € 4,-, 0178-6947328

Fürs Kind

▲ **Puppenhochsitz**, „Baby Born“, rosa/hellblau, 67x35x27 cm, € 12,-, 0721-705876

▲ **Kinderherd Prio**, „Hello Kitty“, orig. Karton, 400x500x300 cm, € 20,-, 0721-705876

▲ **Puppenschrank**, „Baby Born“, rosa, 63x52x24 cm, € 20,-, 0721-705876

▲ **Die Sachen Ihrer Kinder** stehen nur noch im Keller, auf dem Speicher oder sogar in der Wohnung und stauben ein? Schon ab € 6,00 (3 Zeilen) können Sie nicht mehr Gebrauchtes zu Geld machen! Probieren Sie es mit einer Kleinanzeige im Eukalyptus.

▲ **Plakat Dino-Show, ca.** 2x1,5 m, Rarität, ideal f. Kinderzimmer, € 14,-, 0178-6947329

▲ **Spielzeugpanzer**, Schiebemotor, € 5,-, 07232-312534

▲ **Kinderholzmesslatte**, Merten, hochwertig, Kindermotive, € 15,-, 0721-9576888

▲ **Winteroverall**, dunkelblau, Gr. 86-92, NP € 85,- f. € 35,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Babybadewanne**, sehr gut erhalten € 6,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

Erotik / Begegnungen „Erotik“

Erotik

▲ ***Tantra Massage*** - Erlebe den "7. Himmel", gefühlvolle, Ganzkörper-Exotic-Massage, T. 0160-95902994

▲ **Hot Girls & Coole Drinks** Sexy Kontakte, heiße Dates, verdorbene Ladies, aufregende Girls, nackte Haut & heiße Lust und Erotik pur bei Lauras Girls in Karlsruhe & Speyer. www.laurasgirls.com



▲ **China-Massagen von** sehr lieben Frauen, T. 0152-15198116, in Grötzingen

▲ **Jessis erot. Massagen** Privat in Ettlingen,k.GV. 0152-24961127

Begegnungen "Er sucht Sie"

▲ **Karlsruhe** Seriöser Er (66 J, 1, 80 m, 70 kg), gepflegt, schlank, alleinstehend, sucht eine nette schlanke Freundin! hohloh@t-online.de

Begegnungen "Erotik"

▲ **20x Erotikfilme, je € 1,-** 07232-312534

▲ **Div. Mädchenbekleidung**, Frühj. - Winter, Gr. 80-116, s. gepflegt, ab € 3,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Div. Jungsbekleidung**, Gr. 74-92, g. erhalten, Frühj. - Winter, ab € 2,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Kinderschlaftsäcke**, Sterntaler Alfi, Gr. Bis 90, ab € 8,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Echtes Holzschaukelpferd**, v. 1990, gut erhalten, € 30,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Kinderpuzzles**, ab 3 Jahre, teils neu, ab € 2,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Baby-Krabbelrolle**, € 4,-, ab 17 Uhr, 07242-5488

▲ **Kinderspielwaren &** Bücher, 0-3 Jahren, ab € 1,-, 07242-5488

Spielwaren

▲ **Gehäkelter Teddybär**, der eine grüne Latzhose trägt € 5,-, 0163-1694190

Hifi Gesuche

▲ **Sammler sucht alte** Hifi-Geräte von Marantz, Pioneer, Revox, Yamaha, Kenwood usw. (auch defekt) und Schallplatten. Bitte alles anbieten, T. 0173-3165216

Fotografie & Zubehör

▲ **110 IXUS:** Ladeschale u. 2 Akkus, € 29,-, 0157-71416526

▲ **CANON EOS ELAN**, Gehäuse wie neu, PaA, sowie Bereitschafts-Tasche, € 34,-, 0178-6947328

▲ **CANON EOS, Tele-Objektiv**, AF 80-200mm, F4.5 PaA, Polfilter, € 24,-, 0178-6947328

▲ **CANON EOS, AF 35-80mm**, F1.4 PaA, sUV-Filter, € 21,-, 0178-6947328

▲ **RICOH R10, Akku**, Ladegerät zum ausschachten, € 24,-, 01577-1416526

Video & TV

▲ **Durabrand DVD-Player**, MP3, DV 100, € 45,-, 0721-483375 AB

▲ **Kindermärchenfilme**, viele verschiedene Filme, je € 1,-, 07232-312534

PC-Zubehör

▲ **USB & Netzw.-Kabel, 1-30 m** Disketten, u.v. mehr, ab € 0,50,-, T. 0162-1508656

▲ **PHILIPS DVD-Player** mit Fb HDMI u. SCARTanschluss für € 20,- (VB), 0721-683761

▲ **MS-Tastatur, schwarz, neu**, USB A, Originalverpackt, € 29,-, 01577-1416526

▲ **Karton Adaptor, PS/2** auf PC-Maus, Mäuse I.O. & def., ohne Garantie, nur kompl. € 35,-, 01577-1416526

▲ **Thermobindeggerät Olympia** TB1280 incl. 50 Bindemappen, an Selbstabholer, € 45,-, 07252-86391

Elektronik & EDV

▲ **Versch. Netz-/Ladegeräte**, 6-24 V, PC, ab € 1,-, 01621-508656

▲ **Infrarot Mini-Backofen** m. Umluft, zu Verschenken, 0151-56065108

▲ **Mini Backofen** 600W, Ober-+ Unterhitze, zu verschenken, 0151-56065108

▲ **Mikrowelle** ca. 20 ltr. Garraum, 700 Watt, Maße BxHxT:45x26x33, zu verschenken, 0151-56065108

▲ **Wand CD-Player, defekt** KC-808 KC-809 mit Fernbedienung €15 T.0163/1694190

Telekommunikation

▲ **Siemens Gigaset 280**, Telefon, beige, OVP, € 25,-, 0721-406182

▲ **Hülle Xiaomi Redmi A5** Klapp Tasche Handy Schutz Book Case €8 0163-1694190

▲ **Oppo Reno 6 Pro + 5G** TPU Schutzhülle Transparent € 5 T.0163/1694190

▲ **Iphone 6**, einwandfreier Zustand, € 30,-, 0179-6124752

▲ **Sim Valley-Handy, Mod.** Pico, OVP, neu, kompl. f. € 5,-, 0721-683761, AB

PKW Angebote Allgemein

▲ **Cupra Ateca 2.0 TSI** 4Drive DSG, € 39.900,-, 16.500 km, EZ: 03/24, 140 kW (190 PS), Benzin, Automatik, Magic Schwarz Metallic, Multifunktionsanzeige, Dynamiklenkung, Start/Stopp Automatik, Reifendruckkontrolle, Differentialsperre XDS, Felgenschloss, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Mobile Kfz Zulassung Bicer** 0162-8212202

Wohnmobile & -wagen

▲ **Familie sucht Wohnmobil** oder Wohnwagen, Tel. + Whatsapp 01551-0250263

▲ **Regenschürzen für** Wohnwagen- Vorzelt + Spiese, komplett € 10,-, 07251-42099

▲ **Suche billigen Wohnwagen**, T. 0171-6533036

▲ **Wir kaufen Wohnmobile +** Wohnwagen, T. 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

▲ **Insertieren Sie im Eukalyptus**, dem erfolgreichen Anzeigenblatt! 3 Zeilen kosten Sie nur € 6,-! Jeden zweiten Samstag aktuell – kostenlos zum mitnehmen!

Audi

▲ **Audi A5 Avant S line** TDI S tronic, 23.500 km, EZ: 11/24, 150 kW (204 PS), Diesel, Automatik, Gletscherweiß Metallic, € 58.900,-, Einparkhilfe plus mit Distanzanzeige, Garagentüröffner, beheiztes Lenkrad, Induktionsladeschale für Smartphone, Navigationssystem, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi A3 Limousine 35 TFSI**, 10 km, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Gletscherweiß Metallic, € 41.900,-, Abstandstempomat, Abstandswarner, Assistenzsysteme, Bordcomputer, Sportfahrwerk, Sportsitze, Spurwechselsassistent, Start/Stopp-Automatik, Tagfahrlicht, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi Q3 S line 35** TDI quattro S tronic, 23.500 km, EZ: 05/24, 110 kW (150 PS), Diesel, Automatik, Daytona-grau Perleffekt, € 44.900,-, 2-Zonen Klimaautomatik, Komfortschlüssel, Sportfahrwerk, Berganfahrhilfe, Automatikgetriebe, Sprachsteuerung, Audi sound system, Reifendruckkontrolle, E-Call, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi A4 Avant S line** 40 TDI S tronic, € 31.900,-, 34.920 km, EZ: 04/21, 150 kW (204 PS), Diesel, Automatik, Mythossschwarz Metallic, LED- Rückleuchten, Lichtsensor, Regensensor, Tagfahrlicht, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, S line Stoßfänger Metallic-Lackierung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi Q2 S line 35** TFSI S tronic, € 25.900,-, 32.985 km, EZ: 02/22, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Turboblau, Klimaautomatik, Komfortschlüssel, Traktionskontrolle, Sportfahrwerk, Sitzheizung vorne, Sportsitze, Navigationsspaket, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi Q2 35 TFSI** S tronic, € 23.900,-, 14.615 km, EZ: 03/22, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Florettsilber Metallic, Komfortmittelarmlehne vorn, Start/Stopp Automatik, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Lichtsensor, Regensensor, Tagfahrlicht, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi Q3 35 TDI S tronic S** Line, € 45.900,-, 2.000 km, EZ: 03/25, 110 kW (150 PS), Diesel, Automatik, 2-Zonen Klimaautomatik, Komfortschlüssel, Sportfahrwerk, Berganfahrhilfe, Automatikgetriebe, LED-Heckleuchten, Anhängervorrichtung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi A1 Sportback 40** TFSI, € 33.900,-, 10 km, EZ: 06/25, 152 kW (207 PS), Distriktgrün Metallic, Benzin, Automatik, Spurhalteassistent, Digitaler Radioempfang, Sprachsteuerung, Audi sound system, Sportfahrwerk, Berganfahrhilfe, Komfortschlüssel, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi A6 Avant sport 40** TDI, € 29.900,-, 102.085 km, EZ: 08/22, 150 kW (204 PS), Diesel, Automatik, Brillantschwarz, Lichtsensor, Regensensor, Tagfahrlicht, Start/Stopp Automatik, Business Paket, Glanzpaket, Telefonvorbereitung, Digitaler Radioempfang, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi A4 Avant S line** 40 TFSI S tronic, € 49.900,-, 16.500 km, EZ: 08/24, 150 kW (204 PS), Benzin, Automatik, Gletscherweiß Metallic, Parklenkassistent, Spurhalteassistent, Digitaler Radioempfang, Audi sound system, Kindersicherung elektrisch, Reifendruckkontrolle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi A1 Sportback S** line 25 TFSI, € 28.900,-, 13.500 km, EZ: 05/25, 70 kW (95 PS), Benzin, Automatik, Pfeilgrau Perleffekt, Licht- und Regensensor, Sonnenschutzverglasung, Tagfahrlicht, Klimaanlage, Traktionskontrolle, Sportfahrwerk Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

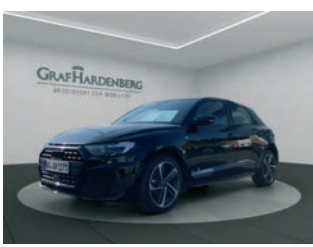
▲ **Audi Q4 Sportback e-tron** 35, 18.795 km, EZ: 08/22, € 28.900,-, 125 kW (170 PS), Elektro, Automatik, Kieselgrau, Klimaautomatik, Komfort- Standklimatisierung, Mittelarmlehne, LED-Rückleuchten, Lichtsensor, Regensensor, Tagfahrlicht, Reifendruckkontrolle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi RS e-tron GT**, 23.765 km, EZ: 12/21, 440 kW (598 PS), Elektro, Automatik, Ibisweiß, € 69.900,-, Automatische Distanzregelung, Verkehrszeichenerkennung, Kreuzungsassistent, Wärmepumpe, Lichtsensor, Regensensor, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi A6 Avant S line** 50 TFSI, 9.500 km, € 63.900,-, EZ: 08/24, 195 kW (265 PS), Hybrid (Benzin/Elektro), Automatik, Gletscherweiß Metallic, Verkehrszeichenerkennung, Kreuzungsassistent, Einparkhilfe vorne und hinten, Licht- und Regensensor, Tagfahrlicht, Sportfahrwerk, Audi drive select, Automatikgetriebe, Dynamiklenkung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi Q4 e-tron advanced** 40, 29.500 km, EZ: 08/23, € 36.900,-, 150 kW (204 PS), Elektro, Automatik, Mythossschwarz Metallic, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Einparkhilfe vorne und hinten, Fernlichtassistent, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Audi drive select, Dynamiklenkung, Dachreling, Kindersicherung elektrisch, Reifendruckkontrolle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Audi A1 Sportback S** line 30 TFSI S tronic, € 28.900,-, 4.500 km, EZ: 01/25, 85 kW (116 PS), Benzin, Automatik, Mythossschwarz Metallic, Licht- und Regensensor, Tagfahrlicht, Sitzheizung vorne, Sportsitze, Dreipunkt Gurte, E-Call, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi A3 Sportback 35** TFSI, 10 km, € 41.900,-, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Daytona-grau Perleffekt, Matrix LED-Scheinwerfer, Spurwechselsassistent, Sportsitze, Reifendruckkontrolle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Audi Q4 e-tron S line** 40, 61.325 km, EZ: 06/22, 150 kW (204 PS), € 32.900,-, Elektro, Automatik, Taifungrau Metallic, Rückfahrkamera, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Licht- und Regensensor, LED- Rückleuchten, Tagfahrlicht, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

BMW

▲ **4 gut erhaltene Felgen** für BMW X1. € 50,-, Tel. 0175-7390495

▲ **BMW X3 3.0i Luxury Line** 92.200 km, Bj. 2019, Vollausstattung, € 27.750,-, Sophisto. 0160-94992431

HILFE IM TRAUERFALL



Wir nehmen uns Zeit für Ihre Trauer

Schürkamp-Weber

Bestattungen
&
Trauerbegleitung

www.schuerkamp-weber.de

Inhaber Kai Kröner

Einsteinstraße 61
76275 Ettlingen
Telefon 07243-1 23 47

Am Kirchplatz 2
76316 Malsch
Telefon 07246-70 64 42

WAS HILFT, WENN DIE TRAUER ÜBERWÄLTIGEND IST

Wenn man das ganze Leben zusammen war, ist der Verlust eines lieben Menschen eine Zäsur.
Gut ist immer, sich Unterstützung zu holen

Den meisten Paaren ist bewusst, dass sie das Ende nicht zusammen erleben werden. Doch viele verdrängen den Gedanken an den Tod – bis einer stirbt. "Wenn Paare so lange zusammen sind, haben sie eine **lange gemeinsame Geschichte**. Wenn die zu Ende geht, tut das weh", sagt **Roland Kachler**, Psychologe und Theologe aus Remseck, im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Was Betroffenen hilft, und warum es bei Trauer kein Richtig und Falsch gibt.

Wichtig ist, dass der Verlust verarbeitet wird

Wer zurückbleibt, steht vor einer oft schier unmöglichen Herausforderung: ohne den Menschen weiterzuleben, mit dem man jeden Tag gelacht, geredet oder auch mal gestritten hat. Selbst wenn der Tod keine Überraschung war und man sich verabschieden konnte, trifft einen die Einsamkeit oft mit voller Wucht, wenn man alleine am Frühstückstisch sitzt oder abends kein "Gute Nacht" mehr hört.

Wichtig ist in jedem Fall, dass der Verlust verarbeitet wird. "Jede nicht geweinte Träne stellt sich hinten wieder an", sagt **Annelie Michel**, systemische Trauerbegleiterin aus dem oberbayerischen Bruckmühl. Michel rät, **alle Gefühle zuzulassen**. Und das sind viele: "Trauer ist nicht nur schwarz. Sie ist bunt, widersprüchlich, wild, wie ein Kaleidoskop." Wut, Liebe, Verzweiflung, manchmal auch Erleichterung gehören dazu. Niemand sollte sich schämen, wenn er nicht nur weint, sondern auch aufatmet, sagt die Trauerbegleiterin.



"Titelbild Senioren Ratgeber 10/2025" Fotocredit: Getty Images/Digital Vision/Siri Stafford
Cover: Wort & Bild Verlagsgruppe – Gesu

Hilfe bieten Hospize, Kirchen oder Trauercafés

Für die Dauer des Schmerzes gibt es keine Norm. "Jeder darf so lange trauern, wie er oder sie es braucht", sagt Annelie Michel im Gespräch mit dem "Senioren Ratgeber". Auch das "Trauerjahr" von früher sei eher eine gesellschaftliche Vorgabe gewesen. Wie lange es wehtut, hängt nicht von der Dauer einer Beziehung oder der Intensität der Liebe ab. "Viele Menschen funktionieren in den ersten Monaten, wenn das Umfeld Rücksicht nimmt. Ist der Ausnahmezustand vorbei und alle anderen leben ihr Leben weiter, brechen die Gefühle oft erst

richtig auf", so die Trauerbegleiterin.

Mit Außenstehenden zu sprechen – sei es in einer Gruppe oder mit einer Trauerbegleitung – ist besonders wichtig, wenn man niemanden zum Reden hat, sich unverstanden fühlt oder die Gedanken sich im Kreis drehen. Hilfe bieten **Hospize, Kirchen, private Träger oder Trauercafés**, auch **online** gibt es Plattformen, zum Beispiel **www.verwitwet.de**. "Manchmal reichen wenige Gespräche – mit wachsendem Abstand", so Michel. Und wenn der Schmerz nicht nachlässt? "Wenn man über Wochen nicht schlafen, essen oder rausgehen kann oder sich wie betäubt fühlt, sollte man **professionelle Trauerbegleitung** oder **ärztlichen Rat** suchen", erklärt Annelie Michel.

Trotz Trauer: Wege zu neuer Lebensfreude

Doch auch oder besonders im Alter gibt es Grund zu Optimismus und oft mehr Gestaltungsspielräume, als viele glauben, sagt **Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello**, Psychologin und Altersforscherin aus Ried-Brig in der Schweiz. „Sich gebraucht fühlen ist etwas ganz Zentrales für die Sinnfindung“, betont Perrig-Chiello. „Bis ins hohe Alter kann man noch

anderen helfen, etwa die Katze der Nachbarn hüten, einen Kuchen für den Kindergeburtstag backen oder ein Gedicht schreiben. Letztlich erfüllt man diese Aufgabe aber auch, indem man nachkommenden Generationen ein Vorbild für ein gutes Altern gibt.“

Begegnungen und Gespräche im Alltag können Unruhe und Angst vermindern – einfach, weil man sie mit jemandem teilt. Ein **Tagebuch** hilft, sorgenvolle Gedanken zu sortieren, zu verarbeiten und den Kopf freizubekommen. Sehr empfehlenswert sind **Dankbarkeitsübungen**: Schreiben Sie abends auf, welche drei Dinge sich heute angenehm angefühlt haben oder schön waren. **Achtsamkeit** ist ebenfalls wichtig: Wenn Sie sich Sorgen um etwas machen, das in der Zukunft liegt und das Sie gerade sowieso nicht beeinflussen können, hilft es, sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden. Das gelingt am einfachsten über den **Atem**. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper atmet – ganz von allein. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie ein- und ausatmen, und auf die Pause, die dazwischenliegt.

Für **angenehme Empfindungen in Kopf und Körper** sorgen: Auch das hilft dabei, im Alter positiv zu bleiben. Bewegen Sie sich Ihrer Gesundheit entsprechend, möglichst an der frischen Luft. Helfen Sie anderen – tun Sie Dinge, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen guttun. „Im Alter sollte man nicht mit der Vergangenheit hadern und auch nicht zu viele Gedanken an eine Zukunft verschwenden, die eh nur noch eine vage Option ist“, rät **Elke Heidenreich**, Autorin des Bestsellers „Altern“. „Man sollte sich auf die Gegenwart konzentrieren und dankbar sein für alles, was diese Gegenwart uns noch möglich macht – und das ist sehr viel, viel mehr als damals für unsere Eltern und Großeltern.“

Elke Heidenreich versucht, so schreibt sie im „Senioren Ratgeber“, ihren letzten Jahren einen **Sinn** zu geben: „Ich sitze nicht herum und jammere, ich freue mich über alles, was da ist und was noch möglich ist: Spaziergänge mit dem Hund, der Wald, die Vögel, das Glas Wein mit Freunden, Musik hören, lesen, schreiben.“ Sie sei jetzt glücklicher in ihrem Leben, als sie es je vorher war – „und dazu musste ich über 80 Jahre alt werden!“

Steinmetz u. Bildhauer Meisterbetrieb

HANS HUBER

Grabmale für Karlsruhe und die Region seit 1919

Handwerklich gestaltet, Felsen oder industriell gefertigt.
Unsere Ausstellungen zeigen Ihnen über 600 Grabmale.

Eigene Produktion oder Importware.
Beratung und Service auch vor Ort.

Am Hauptfriedhof Karlsruhe
Haid-und-Neu-Str. 27 - 29
76131 Karlsruhe
T. 0721 - 60 62 88
Fax: 0721 - 69 82 91
Mo - Fr 8.00 - 17.30 Uhr
mail@grabmale-huber.de

Am Friedhof Rüppurr
Löwenstr. 1
T. 0721 - 88 88 15
Mo, Di, Fr
9.00 - 12.30 Uhr

HANS HUBER
GRABMALE

1904

Bestattungen Erb

Ihre Trauerhilfe

Wir sind immer für Sie da...

Telefon: 0721/551454
www.erb-bestattungen.de

Bestattungen Erb | Philippstraße 19 | 76185 Karlsruhe

Friedhofsgärtner

Grabpflege u. -gestaltung

- Provisorien (nach der Beerdigung)
- Grabanlage
- Instandhaltung
- Individuelle Leistungen

Heinz Walschburger

Tiroler Str. 10
76227 Karlsruhe
tel. 0721 - 470 90 80
mobil 0177 - 238 68 17

Dem Abschied Worte geben

Ich begleite Sie in den schwersten Stunden Ihres Lebens.

Ihre freie Trauerrednerin
Annette Süß

Tel.: 0 72 47 / 9 63 70 07
Mobil: 01 51 / 16 71 47 09
Web:
www.trauerrednerinannettesuess.de

Bestattungsinstitut der Stadt Karlsruhe

24/7 Erreichbar: Tag und Nacht

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

ZEICHEN DER LIEBE UND ERINNERUNG

- GRABMALE
- NATURSTEINE
- TREPPEN
- FENSTERBÄNKE

müller
GRABMALE GMBH

Traditioneller Familienbetrieb seit 1952.
Über 500 Exponate auf
2.300 m² Ausstellungsfläche.

Boschstr. 1 • 76676 Graben-Neudorf
Telefon 07255-9406 • Fax 07255-90962

info@muellergrabmale.de www.muellergrabmale.de

BESSER VERMEIDEN: KLEINE MÜLLSÜNDEN SCHADEN DER UMWELT

Der Alltag kann manchmal ganz schön stressig sein! Da landet schnell ein Joghurtbecher im Restmüll. Allerdings: Kleine "Müllsünden" wie diese haben große Auswirkungen auf die Umwelt. Die Initiative **"Mülltrennung wirkt"** gibt Tipps, wie sie vermieden werden.

Arbeit, Schule, Termine, Hobbys – oft ist der Tag von morgens bis abends verplant. Und dazwischen auch noch richtige Mülltrennung? **"Unbedingt!"**, betont **Axel Subklew**, Sprecher der Initiative "Mülltrennung wirkt". "Denn wenn leere Chipstüten, Getränkekartons oder Marmeladengläser im Restmüll landen, können sie nicht recycelt werden. Umgekehrt gilt: Lebensmittelreste, volle Staubsaugerbeutel oder verschmutztes Küchenpapier in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack erschweren oder verhindern das Recycling der dort gesammelten Verpackungen." Beides bedeutet: Wichtige Rohstoffe gehen für immer verloren. Die Initiative macht deshalb auf die "kleinen Müllsünden" aufmerksam und gibt Tipps, wie Mülltrennung **auch im stressigen Alltag** funktioniert.

Joghurtbecher im Restmüll? Nie wieder!

Die Zeit am Morgen ist mal wieder knapp? Schnell noch einen Joghurt zum Frühstück. Wohin jetzt mit dem Becher? Kunststoffbecher und Aluminiumdeckel voneinander trennen und in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack werfen. Die Papierbanderole kommt ins Altpapier. Landet der Becher im Restmüll, wird er verbrannt und kann nicht recycelt werden.

Chipstüte als Abfallbeutel? Lieber nicht!

Chipstüten gehören in Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. So können sie recycelt werden. Stecken noch Chips-Reste, gebrauchte Papierservietten oder andere gesammelte Abfälle drin, diese bitte unbedingt vorher im Restmüll

entsorgen. Sie könnten die in der Gelben Tonne oder im Gelben Sack gesammelten Verpackungen verschmutzen und ihr Recycling verhindern.

Küchenpapier & Co.: Ab in den Restmüll!

Verschütteten Kaffee aufwischen, kleine Rotznasen putzen: Küchen- oder Hygienepapiere wie Papiertaschentücher sind praktisch. Aber im Altpapier, in der Gelben Tonne oder im Gelben Sack haben sie nichts verloren. Sie gehören unbedingt in den Restmüll. Mit Mehrwegtüchern in der Küche und Stofftaschentüchern lässt sich außerdem Abfall einsparen.

Marmeladenglas in der Restmülltonne? Verloren fürs Recycling!

Glasverpackungen lassen sich beliebig oft einschmelzen und wiederverwerten. Dafür müssen sie in Altglascontainer eingeworfen werden – und zwar leer. Das Marmeladenglas also bitte gut auslöffeln. Und auch wenn es schnell gehen soll, lohnt es sich, Altglas nach den Farben Weiß, Braun und Grün sortiert in die passenden Container zu entsorgen. Gerät beispielsweise braunes Glas in Weißglas, verfärbt sich das gesamte Glas beim Einschmelzen. Es kann dann nur noch sehr eingeschränkt verwendet werden. Blaues Glas darf übrigens, wie alle außergewöhnlich gefärbten Glasverpackungen, in den Container für Grünglas. Und die Deckel? Können mit eingeworfen werden.

Getränkekartons in den Papiermüll? Auf keinen Fall!

Soft- oder Milchkartons sind Verbundverpackungen. Sie bestehen aus miteinander verbundenen Materialschichten, in der Regel Papier, Kunststoff und

Aluminium. Verbundverpackungen gehören in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. So können sie recycelt werden.

Fertiglasagne: Ja! Verpackung in den Restmüll: Nein!

Manchmal muss es schnell gehen: Tiefkühlasagne in den Ofen, Dosengulasch in die Mikrowelle. So bleibt genug Zeit, die Verpackungen richtig zu entsorgen. Konservendosen oder Menüschen aus Aluminium, Weißblech oder Kunststoff und Verpackungsfolien kommen in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Reste von Lebensmitteln bitte vorher entfernen.

Niemals Batterien und Akkus in den Hausmüll: Das ist brandgefährlich!

Batterien und Akkus müssen in speziellen Sammelboxen im Handel, zum Beispiel im Supermarkt, Elektrofachgeschäften, Bau- oder Drogeriemärkten oder bei Wertstoffhöfen abgegeben werden. Denn sie sind brandgefährlich: Geraten insbesondere Lithium-Batterien oder -Akkus in den Hausmüll – also in die Gelbe Tonne, den Gelben Sack oder in den Restmüll – können sie Brände in Abfalltonnen, Entsorgungsfahrzeugen oder Sortieranlagen verursachen.

Nie wieder Müllsünden: Dabei helfen die praktischen Trenntabellen der Initiative "Mülltrennung wirkt" unter: **www.muelltrennung-wirkt.de/de/trenntabellen-listen**

„Mülltrennung wirkt“ ist eine Initiative der dualen Systeme in Deutschland. Die dualen Systeme organisieren mit ihren Dienstleistern aus der Entsorgungs- und Recyclingbranche die Sammlung, Sortierung und Verwertung gebrauchter Verkaufsverpackungen.

KAFFEE-MARKTCHECK ZEIGT MASSIVE PREISUNTERSCHIEDE

102 Produkte im Vergleich: Verbraucherzentralen fordern mehr Transparenz beim Lieblingsgetränk

Kaffee ist nach Wasser das beliebteste Getränk in Deutschland. Das Genussmittel bringt Menschen zusammen und ist für viele ein fester Alltagsbegleiter. Laut dem Deutschen Kaffeeverband werden pro Kopf durchschnittlich 164 Liter Kaffee pro Jahr getrunken. Doch seit Jahren steigen die Preise, beim **Rohkaffee** ist es ein **Anstieg um 247 Prozent** seit 2020. Das spüren auch die Verbraucher:innen beim Einkauf im Supermarkt oder Fachgeschäft. „Vor allem Menschen mit niedrigen Einkommen können sich Kaffee teils nicht mehr leisten und werden damit von sozialer Teilhabe ausgegrenzt“, sagt **Silvia Monetti**, Leiterin des INFORM Verbundprojekts „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“. Die Verbraucherzentralen haben deshalb im Rahmen des Projekts einen Marktcheck in acht Filialen von **Supermärkten und Discounter in Baden-Württemberg** durchgeführt und die Preise von insgesamt 102 unterschiedlichen Produkten unter die

Lupe genommen. Herausgekommen sind erhebliche Preisunterschiede, die aus Sicht der Verbraucherschützer nicht nachvollziehbar sind.

Insgesamt hat das bundesweit finanzierte Projekt unter Führung der Verbraucherzentrale NRW 50 Varianten von Cafe Crema und 52 von Kaffee Espresso untersucht, in Pulver-, Pads- sowie Kapsel-Form. Erfasst wurden die Grundpreise der Produkte, also **Preise pro Kilogramm**. Dabei zeigten sich zum Teil große Preisunterschiede innerhalb einer Produktkategorie: Espresso-Kapseln vom selben Markenhersteller kosteten zum Beispiel 73,75 Euro je Kilogramm in einer 88-Gramm-Packung, jedoch 50,70 Euro je Kilogramm in einer 128-Gramm-Packung. „Das ist aus unserer Sicht nicht nachvollziehbar“, sagt Projektleiterin Silvia Monetti von der Verbraucherzentrale NRW. **„Besonders negativ** ist uns Kaffee in **Kapsel-Form** aufgefallen“, so Monetti: „Hier kann der Kaffee auf ein Kilogramm umgerechnet auch



mal 92,26 Euro kosten – das ist mit Abstand am teuersten, und war noch nicht einmal Kaffee in Bio- oder Fairtrade-Qualität.“ Die Kaffeepreise bei den Eigenmarken seien dagegen häufig auf den Cent gleich oder sehr ähnlich.

Vergleich der Grundpreise lohnt sich

Es lohnt sich also, Grundpreise miteinander zu vergleichen und auch die

Kaffeezubereitungsmethode zu berücksichtigen: Insbesondere **Kaffee-pulver** ist erheblich günstiger als Kaffee-kapseln. Große Kaffeepackungen können zwar absolut gesehen teurer sein als kleine, auf den Kilopreis gerechnet sind sie aber oft preiswerter als kleinere und schonen damit den Geldbeutel. Gemahlener Kaffee lässt sich zudem einige Wochen in einem undurchsichtigen, luftdichten Behälter vor Licht, Wärme und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Bio- oder Fairtrade-Produkte teils deutlich günstiger

Ein Lichtblick im Marktcheck: Bio- oder Fairtrade-Produkte können im Einzelfall deutlich günstiger sein als andere Kaffee-Varianten. **Eigenmarken** sind zudem in der Regel günstiger als Markenprodukte, selbst in Bio- und / oder Fairtrade-Qualität. 250 Gramm Bio-Espresso Pulver einer Handelsmarke wurden zum Beispiel bereits für 14,16 Euro pro Kilogramm angeboten. Zahlreiche, unterschiedliche Siegel und Aussagen bezüglich „Fairness“ machen es allerdings mitunter schwer, eine gut informierte Kaufentscheidung zu treffen. „Die Entscheidung für Produkte des Fairen Handels muss für Verbraucher:innen einfach und durchschaubar sein“, betont Monetti. „Notwendig dafür ist die gesetzliche Definition einheitlicher Kriterien, was genau unter sozial, fair, umweltverträglich und ähnlichen Begriffen zu verstehen ist, damit man se-

riöse Anbieter besser erkennen kann.“

Preisbeobachtungsstelle nötig für mehr Transparenz

Angesichts der deutlichen Preisunterschiede fordern die Verbraucherschützer eine Reaktion der Politik: „Die Menschen brauchen mehr Transparenz, beispielsweise durch eine Preisbeobachtungsstelle“, sagt Silvia Monetti. „Verbraucher:innen können zwar den Grundpreis vergleichen und so preisbewusst einkaufen. Sie haben jedoch keine Möglichkeit, die Preise selbst zu beeinflussen. Eine Preisbeobachtungsstelle könnte mögliche überhöhte Preise aufzeigen, und staatliche Stellen könnten mit gezielten Maßnahmen darauf reagieren. Davon würden vor allem einkommensschwache Verbraucher:innen profitieren, die prozentual einen deutlich höheren Anteil ihres Nettoeinkommens für die Deckung von Grundbedürfnissen wie Lebensmittel ausgeben.“

SECHS ÜBERRASCHENDE FAKTEN ÜBER HALLOWEEN

Die beliebtesten Bräuche und Traditionen dieses Festes haben ihren Ursprung auf der Insel Irland und im keltischen Fest Samhain

Halloween ist mehr als Kürbisse, Süßigkeiten und gruselige Kostüme – es hat seine Wurzeln tief in der irischen Geschichte und Mythologie. Die folgenden Fakten zeigen, wie das keltische Fest Samhain zur weltweit beliebten Geisternacht wurde und warum Irland bis heute als die wahre Heimat von Halloween gilt.

1. Halloween begann vor über 2.000 Jahren in Irland

Auch wenn es heute weltweit gefeiert wird: Die wahre Heimat von Halloween ist Irland. Vor mehr als 2.000 Jahren versammelten sich die Kelten jeden Herbst zum Fest **Samhain** (ausgesprochen "Sau-en"), einem der vier großen keltischen Feuerfeste. Es markierte das **Ende der Erntezeit** und den Beginn des Winters. Man glaubte, dass **in dieser Nacht der Schleier zwischen der Welt der Lebenden und der Toten am dünnsten** war und Verstorbene hinüberwechseln konnten – manchmal, um die Lebenden mit in die andere Welt zu ziehen. Um die Toten zu ehren und sich vor bösen Geistern zu schützen, wurden Kerzen entzündet, große Feuer entfacht und Rituale vollzogen.

Archäologische Funde zeigen Spuren von rituellen Feuern an verschiedenen Orten der Insel. Besonders der **Hill of Ward** im County Meath gilt als Zentrum der Samhain-Feiern und wird sogar in mittelalterlichen Manuskripten erwähnt. Ein weiterer mystischer Ort ist die **Oweynagat-Höhle** im County Roscommon, seit Jahrtausenden als "Tor zur Hölle" bekannt. Sie gehört zum eisenzeitlichen Königssitz Rathcroghan und galt als direkter Zugang zur Unterwelt.

2. Die ersten Jack O'Lanterns wurden aus Rüben geschnitzt, nicht aus Kürbissen

Das Schnitzen von Fratzen diente



den Kelten während Samhain dazu, sich **vor Geistern zu schützen**. Je furchteinflößender das Gesicht, desto größer die Chance, unversehrt zu bleiben. Ursprünglich nahm man Rüben – erst irische Auswanderer in Amerika begannen, Kürbisse zu verwenden, da Rüben dort knapp waren. Heute hat der Kürbis auch in Irland Einzug gehalten.

Der Name **"Jack O'Lantern"** geht auf eine irische Legende zurück: Ein fauler Schmied namens Jack versuchte, den Teufel zu überlisten. In anderen Varianten begegnet er einem Engel, der ihm drei Wünsche gewährt. Am Ende wurde ihm jedoch sowohl der Himmel als auch die Hölle verwehrt, und er war dazu verdammt, ewig auf der Erde umherzuwandern – nur mit einer Höllenglut, die er in eine ausgehöhlte Rübe setzte, um sich den Weg zu leuchten.

3. Das Verkleiden an Samhain/Halloween sollte Geister verwirren

Die alten Kelten überließen nichts dem Zufall: Neben geschnitzten Rüben trugen sie Masken und Kostüme,

um die Geister zu täuschen und nicht von ihnen eingefangen zu werden. Indem sie selbst furchteinflößend auftraten, hofften sie, als Geist durchzugehen und unbehelligt zu bleiben. Daraus entwickelte sich die Tradition, sich als Hexen, Skelette oder Gespenster zu verkleiden – ein Brauch, der heute zu Halloween fest dazugehört.

4. "Trick or Treat" stammt aus dem mittelalterlichen Brauch des "Souling"

Schon die Kelten stellten Speisen und Getränke vor ihre Häuser, um **umherziehende Seelen zu besänftigen** – die früheste Form des Süßigkeitenverteils. Später übernahmen dies mittelalterliche Bräuche: Beim "Souling" gingen Arme von Haus zu Haus, um Speisen zu erbitten und sprachen dafür Gebete für die Verstorbenen der Familie. Mit der Zeit wandelte sich das zu Kindern, die verkleidet umherzogen und Gedichte aufsagten, sangen oder kleine Tricks vorführten – im Austausch für eine Gabe.

5. Viele bekannte Halloween-Gestalten stammen aus Irland

Die Iren lieben Geistergeschichten, und manche der bekanntesten Schreckgestalten stammen direkt aus der irischen Folklore. Der **kopfloose Reiter Dullahan**, der seinen eigenen Schädel trägt, gilt als Inspiration für den "Headless Horseman" in der "Legende von Sleepy Hollow". Die **Banshee** (aus dem Irischen bean = Frau, sidhe = Fee) kündigt mit ihrem unheimlichen Wehklagen den Tod eines Familienmitglieds an. Und eine der furchterregendsten Gestalten der Literatur – **Graf Dracula** – stammt aus der Feder des Iren **Bram Stoker**, der Motive wie Tod, Hungersnot und das Übernatürliche kunstvoll in seine Geschichten einwob.

6. Europas größtes Halloween-Festival findet in Derry~London-derry statt

Die historische Stadtmauer von Derry~Londonderry wird jedes Jahr zur Kulisse für Europas größtes Halloween-Festival. Vier Tage lang verbindet man dort alte Samhain-Bräuche mit modernen Inszenierungen: farbenprächtige Paraden, die spektakuläre "Awakening the Walls"-Tour und zahlreiche schaurige Überraschungen sorgen für Gänsehaut. Über 120.000 Besucher, viele in Kostümen, verwandeln die Stadt in eine einzige große Party. Ein Muss für jede Halloween-Bucket-List.

Wenn Sie mehr über Irland erfahren möchten, dann hören Sie doch einfach mal in die **Podcasts** von Tourism Ireland rein:



irischghoststoriesundtippsvondergrueninsel.buzzsprout.com?utm_source=buzzsprout&utm_medium=email&utm_content=podcast6&utm_campaign=hilloyourheart

VOGELSCHLAG:

Was zum Schutz heimischer Vögel getan werden kann

Ein dumpfer Aufprall, wie aus dem Nichts: Ein Vogel ist gegen die Fensterscheibe geflogen. Einen Zusammenprall von Vögeln mit Glasscheiben bezeichnet man als Vogelschlag. Viele der Vögel verenden sofort an den Folgen des Aufpralles. Manche retten sich noch ins nächstgelegene Gebüsch, wo sie wenig später sterben. Schätzungen zufolge kommen in Deutschland **jährlich 100 Millionen Vögel** durch Glas zu Tode. Scheiben, in denen sich Gehölze oder Bäume spiegeln, Durchsichten und Übereckverglasungen sind dabei die Hauptgefahren am Gebäude. Schon mit einfachen Mitteln können Glasscheiben für Vögel markiert und damit Kollisionen vermieden werden. Herkömmliche **Greifvogelsilhouetten** sind jedoch entgegen früherer Annahmen **nicht wirksam**. Außen angebrachte engmaschige Punkt- und Streifenmuster, aber auch viele eigene **kreative Muster** sind wirksame Mittel. Darauf macht der Umwelt- und Arbeitsschutz

der Stadt Karlsruhe aufmerksam.

Als wirksame ad hoc-Maßnahme an Bürogebäuden hat sich das automatisierte **Herablassen der außenliegenden Jalousien** nach Feierabend bewährt. Somit sind die Vögel zumindest in ihrer Hauptaktivitätszeit, am frühen Morgen und in den Abendstunden geschützt. Aber auch das Anbringen von **Insektenschutzgittern** kann schützen. **Aufkleber** oder **Fingermalfarbe** sind kreative und einfache Lösungen. **Zimmerpflanzen** sollten **nicht direkt hinter Glasscheiben** stehen, da sie Vögel anlocken können. Der Umwelt- und Arbeitsschutz bittet um Meldungen von Gebäuden mit Vogelschlagvorkommnissen, um beratend unterstützen zu können.

Für Rückfragen und Beratung steht Ihnen der städtische Umwelt- und Arbeitsschutz per E-Mail gerne zur Verfügung: **umwelt-arbeitsschutz@karlsruhe.de**



ZEITUMSTELLUNG ERHÖHT RISIKO FÜR WILDUNFÄLLE

Umstellung auf Winterzeit kann Auswirkungen auf Verkehrsgeschehen haben

Mit der Zeitumstellung am **26. Oktober** überschneidet sich die Dämmerungszeit, in der viele Wildtiere auf Nahrungssuche sind, mit dem Berufsverkehr – die Wildunfallgefahr steigt an. Der Landesjagdverband Hessen (LJV Hessen) und der ADAC Hessen-Thüringen geben **Tipps für eine sichere Fahrt**.

Umstellung sorgt für Müdigkeit

Während einigen Menschen die Zeitumstellung keine größeren Schwierigkeiten bereitet, leiden andere in den Tagen nach der Umstellung unter Müdigkeit, fühlen sich besonders schlapp oder haben Probleme mit der Konzentration. „Unter diesen Umständen kann das Unfallrisiko nach der Zeitumstellung ansteigen. Daher sollten Autofahrerinnen und Autofahrer momentan besonders aufmerksam unterwegs sein und mit unkonzentrierten Verkehrsteilnehmern rechnen“, erklärt **Oliver Reidegeld**, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen.

Alle 2,5 Minuten ein Wildunfall

Zu den individuellen Auswirkungen der Zeitumstellung kommt in diesen Tagen ein erhöhtes Unfallrisiko durch Wildwechsel hinzu. Deutschlandweit ereignet sich statistisch alle

2,5 Minuten ein Wildunfall. In Hessen sind im Jagdjahr 2024/2025 (vom 01.04.2024 – 31.03.2025) insgesamt 5.569 Hirsche, Rehe und Wildschweine dem Straßenverkehr zum Opfer gefallen. Kleintiere wie Fuchs, Hase und Kaninchen sind darin nicht enthalten. Besonders häufig sind solche Unfälle auf **Landstraßen**, die durch Waldgebiete oder entlang von Feldern führen, auf denen Wildtiere in den frühen Morgenstunden für die Nahrungssuche unterwegs sind. Während sie am Vortag die Fahrbahn noch gefahrlos überqueren konnten, braust nach der Zeitumstellung plötzlich der Berufsverkehr zur gleichen Zeit über die Straße. Insbesondere in den **Morgenstunden** zwischen 6.00 Uhr und 9.00 Uhr steigt das Risiko für einen Zusammenstoß. In der Winterzeit beginnt die **Dämmerungsphase** zudem schon gegen 17.00 Uhr und fällt damit ebenfalls in die Rush-Hour.

„Oftmals sind sich Autofahrer der Gefahr auf solchen Strecken nicht bewusst. Durch eine **umsichtige und aufmerksame Fahrweise** kann das persönliche Wildunfallrisiko stark reduziert werden“, so **Prof. Dr. Jürgen Ellenberger**, Präsident des Landesjagdverbandes Hessen. Auf Strecken mit häufigem Wildwechsel sollen entsprechende Verkehrsschilder Autofahrer frühzeitig auf die Gefahrensituation aufmerksam machen. Vielfach werden diese Schilder von

den Fahrerinnen und Fahrern nicht wahrgenommen.

Der hessische Verkehrsminister **Kaweh Mansoori** betont: "Fast jeder Wildunfall kann zu schweren Folgen für die betroffenen Fahrzeuginsassen führen, etwa wenn das Fahrzeug durch Ausweichmanöver von der Fahrbahn abkommt. Deswegen wollen wir auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit dem Landesjagdverband und dem ADAC das Bewusstsein dafür schärfen, dass Vorsicht und Rücksichtnahme im Straßenverkehr nicht nur für das Miteinander von

Menschen, sondern auch für das von Mensch und Natur gilt. Insbesondere im Zeitraum der Zeitumstellung gilt besondere Vorsicht in den Bereichen mit Wildwechsel."

Aufmerksam unterwegs

Autofahrer sollten im Herbst mit **ausreichend Abstand** zum vorausfahrenden Fahrzeug unterwegs und in der Dämmerungszeit **immer bremsbereit** sein. Steht ein Tier am Straßenrand oder auf der Fahrbahn, sollte der Fahrer kontrolliert bremsen, die **Scheinwerfer abblenden**



Foto: Mohr_Polizei Mittelhessen

und mehrfach hupen. „Die Augen der Wildtiere sind deutlich lichtempfindlicher als die des Menschen, das Fernlicht blendet die Tiere und macht sie orientierungslos. Der Hupton hilft Wildtieren, sich akustisch zu orientieren und zu flüchten“, erklärt Oliver Reidegeld. Falls eine Kollision unvermeidbar ist, sollten Autofahrer nicht riskant ausweichen, sondern das Lenkrad gut festhalten und bremsen. Ein **unkontrolliertes Ausweichmanöver erhöht das Unfallrisiko**, besonders wenn das Auto in den Gegenverkehr gerät oder die Fahrt am Baum endet.

Prof. Dr. Jürgen Ellenberger warnt: **„Ein Tier kommt selten allein“**. Da die meisten Wildtiere in Gruppen unterwegs sind, sollten Autofahrer beim Passieren einzelner Tiere immer mit Nachzüglern rechnen und ihre Geschwindigkeit entsprechend anpassen.

Verhalten nach einem Wildunfall

Trotz der enormen Kräfte, die bei einem Aufprall mit einem Wildtier auf das Fahrzeug einwirken – rund **5 Tonnen** bei einer Kollision mit einem Rothirsch **bei 60 km/h** – gehen die meisten Wildunfälle ohne Personenschäden aus. Was bleibt, ist der Schock, ein Schaden am Fahrzeug und ein möglicherweise verletztes Reh

oder Wildschwein. Nach einer Kollision muss die Unfallstelle unverzüglich abgesichert werden. Folgendes muss beachtet werden:

- Warnblinkanlage einschalten und am rechten Seitenstreifen anhalten.
- Warnweste anlegen und Warndreieck mit ausreichend Abstand aufstellen.
- Polizei unter 110 über Unfall informieren, bei verletzten Personen den Notruf 112 wählen.
- Nicht an das verletzte Tier herantreten, damit dies nicht in Panik gerät und ggf. erneut auf die Fahrbahn läuft.
- Für die Versicherung (Teilkasko) Wildunfallbescheinigung von Jäger oder Polizei ausstellen lassen.
- Wurde das Tier nach dem Zusammenstoß verletzt und ist geflüchtet, informiert die Polizei den zuständigen Jäger.
- Unfallstelle markieren, um dem Jäger die Auffindbarkeit des Wildes zu erleichtern. Dafür z. B. eine Einkaufstüte oder ein Taschentuch sichtbar am Straßenrand platzieren.

Wichtig: Aufgrund der Infektionsgefahr sollten tote Tiere niemals ohne Handschuhe angefasst werden. Von verletzten Tieren gilt es Abstand zu halten. Wer Wild mitnimmt, kann sich der Wilderei strafbar machen.



Impressum

Eukalyptus

Eukalyptus Verlags GmbH
Ettlinger Straße 9
76137 Karlsruhe

Geschäftsführung

Inna Karew-Ristau
i.karew@eukalyptus.de

Öffnungszeiten & Kontakt

Mo. bis Do. 10 – 13 Uhr
Mo., Di., Do. 14 – 17 Uhr
Fr. bis So. geschlossen
Telefon 0721 / 932 923
service@eukalyptus.de
www.eukalyptus.de

Social Media

Instagram @eukalyptus_karlsruhe
Facebook @EukalyptusKleinanzeigen

Auslagestellen

Der Eukalyptus wird an über 4.000 Auslagestellen kostenlos zum Mitnehmen ausgelegt. Auslagestellen sind: Cafés, Banken, Sparkassen, Einzel- / Großhandel, Boutiquen, Supermärkte, Behörden (Ämter, Verwaltungen), Gaststätten, Tankstellen, Universitäten, Kinos, Betriebe etc.

Druck

Badisches Druckhaus
Baden-Baden GmbH

Rechtliche Hinweise

Das Copyright für Texte und von uns gestaltete Anzeigen liegt beim Verlag. Nachdrucke, Vervielfältigungen und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anzeigenaufträge können nur schriftlich storniert oder verändert werden.

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25

Partner

Vielen Dank für die Unterstützung!



Erfahren Sie mehr über den Leserkreis in Karlsruhe online unter:
www.leserkreis.de

▲ **BMW X3 3.0i Luxury Line** 92.200 km, Bj. 2019, Vollausstattung, € 27.750,-, Sophisto. 0160-94992431

▲ **4 gut erhaltene Felgen** für BMW X1. € 50,-, Tel. 0175-7390495

Citroën

▲ **Citreon C15 E**, Bj. 95, Benzin, VHB, 0163-2119154

Mercedes



▲ **Mercedes-Benz C 300 d** AMG, 81.425 km, € 30.900,-, EZ: 01/21, 180 kW (245 PS), Diesel, Automatik, Graphit-grau Metallic, Sportfahrwerk, Lederlenkrad, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Komfortpaket, Spiegelpaket, AMG Line, Fahrersitz elektrisch einstellbar, Sitzheizung vorne, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

Seat

▲ **Cupra Born,,** 16.735 km, EZ: 06/22, 150 kW (204 PS), Elektro, Automatik, Aurorablau Metallic, € 25.900,-, Wärmepumpe, Fahrprofilauswahl, Elektrische Luftzusatzheizung, Dynamiklenkung, Navigationssystem, Mirror Link, Telefonschnittstelle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Seat Formentor VZ 1.4 TSI** e-hybrid DSG, € 27.900,-, 31.225 km, EZ: 05/22, 180 kW (245 PS), Hybrid (Benzin/Elektro), Automatik, Dark Camouflage Metallic, Müdigkeitserkennung, Parklenkassistent, Spurhalteassistent, Spurwechsel-, Auspark- und Ausstiegs-warner, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Servolenkung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Seat Arona Style Beats** 1.0 TSI DSG, € 17.900,-, 14.285 km, EZ: 06/21, 81 kW (110 PS), Benzin, Automatik, Magnetic Tech Metallic, Nebelschlussleuchte, Tagfahrlicht, Voll-LED-Scheinwerfer, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Servolenkung, Start/Stopp Automatik, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Cupra Formentor 1.5 eTSI** DSG, 4.500 km, EZ: 06/25, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Fjord-Blau, € 39.300,-, Reifendruckkontrolle, Differentialsperre XDS, Felgenschloss, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Dynamiklenkung, Ambientebeleuchtung, Nebelscheinwerfer, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Cupra Born,** € 26.900,-, 47.655 km, EZ: 06/23, 170 kW (231 PS), Elektro, Automatik, Vapor Grau, Fahrprofilauswahl, Elektrische Luftzusatzheizung, Dynamiklenkung, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Cupra Tavascan VZ 4Drive,** € 49.900,-, 4.500 km, EZ: 06/25, 250 kW (340 PS), Elektro, Automatik, White Silver Metallic, Allradantrieb, Diebstahlwarnanlage, Airbag für Fahrer und Beifahrer, Reifendruckkontrolle, Parklenkassistent, Spurhalteassistent, Navigationssystem, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Seat Leon Sportstourer** FR 2.0 TDI DSG, 87.065 km, EZ: 02/22, 110 kW (150 PS), € 23.900,-, Diesel, Automatik, Magnetic Tech, Licht- & Regensensor, Ambientebeleuchtung, Nebelscheinwerfer, Rückfahrkamera, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Spurhalteassistent, Parklenkassistent, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Seat Ibiza FR 1.0 TSI,** 1.500 km, € 23.900,-, EZ: 05/25, 85 kW (116 PS), Benzin, Schaltgetriebe, "Desire" Rot, Servolenkung, Start/Stopp Automatik, Schaltgetriebe, Telefonschnittstelle, Digitaler Radioempfang, Sprachsteuerung, Rückfahrkamera, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Seat Ibiza Road** Edition 1.0 TSI, 15 km, € 23.900,-, 85 kW (116 PS), Benzin, Schaltgetriebe, Mitternachts-schwarz, LED- Scheinwerfer, Licht- und Regensensor, Nebelschlussleuchte, Tagfahrlicht, Mittelarmlehne, Servolenkung, Start/Stopp Automatik, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

Skoda

▲ **Skoda Superb Combi** Style 2.0 TDI, 74.485 km, EZ: 05/22, 147 kW (200 PS), Diesel, Automatik, Schwarz-Magic Perleffekt, € 27.900,-, Licht- und Regensensor, Nebelscheinwerfer inkl. Abbiegelicht, Nebelschlussleuchte, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Servolenkung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Skoda Kodiaq Style 1.5 TSI** DSG, 51.750 km, EZ: 02/20, € 25.900,-, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Quarz-Grau Metallic, Müdigkeitserkennung, Sprachsteuerung, Wegfahrsperre, Start/Stopp Automatik, Klimaautomatik, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Skoda Citigo iV Style,** 39.800 km, EZ: 01/21, € 12.900,-, 61 kW (83 PS), Elektro, Automatik, Candy-Weiss, Nebelscheinwerfer, Nebelschlussleuchte, Tagfahrlicht, Klimaautomatik, Traktionskontrolle, Variabler Ladeboden, Interiortyp Stoff, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **Skoda Enyaq iV 60** Loft, € 28.900,-, 19.130 km, EZ: 06/21, 132 kW (180 PS), Elektro, Automatik, Schwarz-Magic Perleffekt, Rückfahrkamera, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Ambientebeleuchtung, Scheinwerferreinigung, Tagfahrlicht, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

Wir zahlen 50,- € und mehrere 100,- € für PKW & Busse (bis 2.000,- €)

Seit 45 Jahren

Autoverwertung Demand

☎ **06341 / 96 85 10** Im Wolfangel 7 • Landau
www.autoverwertung-demand.de

▲ **Skoda Fabia Selection** 1.0 TSI DSG Drive, 11.500 km, EZ: 10/24, € 25.900,-, 85 kW (116 PS), Benzin, Automatik, Graphite-Grau Metallic, Fahrprofilauswahl, Automatikgetriebe, Servolenkung, Start/Stopp Automatik, Lendenwirbelstütze, Panoramadach, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

VW Caddy

▲ **VW Caddy Maxi Life,** € 43.900,-, 10 km, 90 kW (122 PS), Diesel, Automatik, Pure Grey, Licht- und Regensensor, LED-Tagfahrlicht, Mittelarmlehne Automatikgetriebe, Servolenkung, Rückfahrkamera, Verkehrszeichenerkennung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

VW Golf

▲ **VW Golf GTI 2.0 TSI** DSG, € 31.900,-, 45.500 km, EZ: 07/22, 180 kW (245 PS), Benzin, Automatik, Mondsteingrau, Rückfahrkamera, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Fahrprofilauswahl, induktive Lade-funktion, Digitaler Radioempfang DAB+, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **VW Golf Style 2.0 TSI DSG,** € 27.900,-, 52.765 km, EZ: 02/23, 140 kW (190 PS), Benzin, Automatik, Deep Black Perleffekt, Rückfahrkamera, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Abbiege- und Allwetterlicht, Lichtsensor, Regensensor, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW Golf Goal 2.0 TDI DSG,** 26.115 km, EZ: 07/24, € 29.900,-, 110 kW (150 PS), Diesel, Automatik, Delfingrau Metallic, 3-Zonen Klimaautomatik, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Komfortsitze, Lendenwirbelstütze, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **VW Golf R-Line 1.5** eTSI DSG, € 14.500 km, EZ: 03/23, € 31.900,-, 96 kW (131 PS), Benzin, Automatik, Oryxweiß Perlmutteffekt, Standheizung, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Fahrprofilauswahl, Müdigkeitserkennung, Parklenkassistent, Spurhalteassistent, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **Eukalyptus** – an über 4.000 Auslagestellen kostenlos zum Mitnehmen – jede zweite Woche aktuell!

▲ **VW Golf Life 1.5** eTSI DSG, 23.500 km, EZ: 12/23, € 26.900,-, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Mondsteingrau, Abbiege- und Allwetterlicht, Lichtsensor, Regensensor, 3-Zonen Klimaautomatik, Mittelarmlehne, Fahrprofilauswahl, Automatikgetriebe, ISOFIX Kindersitzverankerung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW Golf GTI 2.0 TSI DSG,** € 28.900,-, 33.755 km, EZ: 01/21, 180 kW (245 PS), Benzin, Automatik, Pure White, Nebelscheinwerfer inkl. Abbiegelicht, Ambientebeleuchtung, Lichtsensor, Müdigkeitserkennung, Spurhalteassistent, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Start/Stopp Automatik, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

VW Sonstige



▲ **VW Taigo Life 1.0 I TSI,** 150 km, EZ: 08/25, 85 kW (116 PS), € 29.900,-, Müdigkeitserkennung, Parklenkassistent, Proaktives Insassenschutzsystem, Spurhalteassistent, Frontkamera, Zentralverriegelung, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Servolenkung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW Tayron R-Line 1,5 I** eHybrid DSG, 7.500 km, EZ: 06/25, € 61.900,-, 200 kW (272 PS), Hybrid (Benzin/Elektro), Automatik, Grenadillschwarz Metallic, Lichtsensor, Regensensor, Verkehrszeichenerkennung, Kreuzungsassistent, Abbiege-Assistent, Dynamiklenkung, 230 Volt Steckdose, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **VW ID.7 Tourer Pro,** EZ: 11/24, 9.410 km, € 51.900,-, 210 kW (286 PS), Elektro, Automatik, Stonewashed Blue Metallic, Navigationssystem "Discover Pro Max", Sprachassistent IDA, Diebstahlwarnanlage, Airbag für Fahrer und Beifahrer, Wärmepumpe, Fahrprofilauswahl, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW ID.4 Pro,** 5.600 km, € 42.900,-, EZ: 01/25, 210 kW (286 PS), Elektro, Automatik, Gletscherweiß Metallic, Wärmepumpe, Mittelarmlehne, Fahrprofilauswahl, Automatische Distanzregelung, Verkehrszeichenerkennung, Abbiege-Assistent, Ausweich-Assistent, Digitaler Radioempfang DAB+, Sprachsteuerung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW ID.3 Pro Business,** € 22.900,-, 45.800 km, EZ: 04/21, 150 kW (204 PS), Elektro, Automatik, Gletscherweiß Metallic, 2-Zonen Klimaautomatik, Komfortschlüssel, Ladekabel Haushalts-Steckdose, Digitaler Radioempfang DAB+, Sprachsteuerung, USB, Reifendruckkontrolle, Pannen Set, Dreipunkt-Gurte, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW Taigo R-Line** 1.5 TSI DSG Black Style, € 25.900,-, 16.500 km, EZ: 12/23, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Pure White, Reifendruckkontrolle, Dreipunkt Gurte, Felgenschloss, Berganfahrhilfe, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **VW ID.7 Tourer Pro,** 12.175 km, € 51.900,-, EZ: 11/24, 210 kW (286 PS), Elektro, Automatik, Stonewashed Blue Metallic, 3-Zonen Klimaautomatik, Komfortschlüssel, Abbiege- und Allwetterlicht, Kurvenlicht, Regensensor, Airbag für Fahrer und Beifahrer, ISOFIX Kindersitzverankerung, Reifendruckkontrolle, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

VW Tiguan

▲ **VW Tiguan R-Line 1.5 TSI** DSG Black Style, € 36.900,-, 24.500 km, EZ: 10/23, 110 kW (150 PS), Benzin, Automatik, Delfingrau Metallic, Komfortschlüssel, Traktionskontrolle, Sportfahrwerk, Mittelarmlehne, Reifendruckkontrolle, Dreipunkt Gurte, Felgenschloss, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

▲ **VW Tiguan Allspace R-Line** 2.0 TDI 4Motion DSG Black, € 39.900,-, 39.550 km, EZ: 09/21, 147 kW (200 PS), Diesel, Automatik, Pyrit Silber Metallic, LED-Tagfahrlicht, Kurvenlicht, Lichtsensor, Nebelschlussleuchte, Mittelarmlehne, Automatikgetriebe, Reifendruckkontrolle, Dreipunkt Gurte, Felgenschloss, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113

VW T's

▲ **VW T7 California Beach** Tour 2.0 TDI DSG, 10.000 km, EZ: 08/25, 110 kW (150 PS), Diesel, Automatik, Monosilber Metallic, € 85.237,-, LED- Tagfahrlicht, Regensensor, Parklenkassistent, Spurhalteassistent, Stauassistent, Zuziehhilfe für Heckklappe, Automatikgetriebe, Servolenkung, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



▲ **VW T7 Multivan "Goal"** 2.0 TDI DSG, € 62.850,-, 10 km, 110 kW (150 PS), Diesel, Automatik, Pure Grey, 7-Sitzer, Digital Cockpit, Sitzpaket, Assistenzpaket Advanced, Lichtpaket, 3-Zonen Klimaautomatik, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113



FREIZEIT & GENUSS



WOCHEN DER STILLE IN DER STADTBIBLIOTHEK

Karlsruhe – Vom 2. bis zum 9. November findet zum achten Mal die „Woche der Stille“ statt. In diesem Zeitraum laden insgesamt 109 Veranstaltungen an 50 verschiedenen Orten dazu ein, die wohlthuende Kraft der Stille zu erleben und gemeinsam über deren Bedeutung zu reflektieren. Ziel der Aktionswoche ist es, Räume zu schaffen, in denen Menschen zur Ruhe kommen, die Unruhe des Alltags ordnen und neue Klarheit gewinnen können. Auch die Stadtbibliothek Karlsruhe beteiligt sich mit zwei besonderen Angeboten an der Aktionswoche.

Am **Mittwoch, den 5. November**, findet von **16 bis 18 Uhr** das „**Silent Reading – Lesen in Stille**“ statt. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde machen es sich die Teilnehmenden



Foto: © Contactgrafik, Constanze Spranger

mit einer Tasse Tee und ihrem Lieblingsbuch gemütlich. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gelesen

– ganz still, aber in Gemeinschaft. Ob Roman, Sachbuch oder Gedichtband: Gelesen wird, was gefällt.

Am **Donnerstag, den 6. November**, ebenfalls von **16 bis 18 Uhr**, lädt die Stadtbibliothek zum „**Silent Crafting – Kreativität in Stille**“ ein. Inspiriert vom Konzept des Silent Reading, bietet dieses Format Raum für konzentriertes, kreatives Arbeiten in ruhiger Umgebung. Nach einer kurzen Begrüßung und bei einer Tasse Tee widmen sich die Teilnehmenden ihren eigenen Projekten – ob Handarbeit, Zeichnung, Modellbau oder Warhammer-Gestaltung. Ohne Ablenkung, aber in gemeinschaftlicher Atmosphäre, entfaltet sich die kreative Energie im Raum. Eigene Materialien sollten mitgebracht werden; Mandalas und Stifte stellt die Bibliothek zur Verfügung.

Mehr Informationen unter:
stadtbibliothek.karlsruhe.de

„SCHLAF IN DEINER STADT 2025“

lädt zu einem ganz besonderen Nikolauswochenende in Karlsruhe ein

Bereits zum dritten Mal lädt die KTG Karlsruhe Tourismus GmbH gemeinsam mit 13 Karlsruher Hotels zu einem ganz besonderen Erlebnis ein: „Schlaf in deiner Stadt 2025“. Am **Nikolauswochenende** vom **6. bis zum 7. Dezember** können die Einwohnerinnen und Einwohner von Stadt und Region zu exklusiven Sonderkonditionen einen **Kurzurlaub vor der eigenen Haustür** genießen.

Diese einmalige Gelegenheit eignet sich perfekt, um das vorweihnachtlich geschmückte Karlsruhe rund um den Nikolaustag zu entdecken, die Kulturszene bei einem Theater- oder Konzertbesuch zu erleben oder sich auf neue kulinarische Genüsse zu freuen – ganz ohne lange Anreise! Das „Schlaf in deiner Stadt“-Angebot gibt es **bereits ab 79,- Euro** (inklusive Citytax) für eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer, Frühstück inklusive.

Als **besonderes Highlight** gibt es für die Teilnehmenden ein spannendes Erlebnisprogramm am Samstagabend oder Sonntagvormittag: So können diese zwischen **verschiedenen kostenlosen Führungen** wählen, beispielsweise dem Stadtrundgang „GENESIS von Markus Lüpertz im Untergrund“ oder einen exklusiven Blick hinter die Kulissen werfen in der IKEA Filiale Karlsruhe, bei der Privatbrauerei Hoepfner GmbH oder auch im Staatlichen Naturkundemuseum. Außerdem gibt es noch kleine **Nikolauspräsente** wie ein KVV-Ticket für den Zeitraum der gesamten Aktion, einen Gutschein für einen Gratis-Glühwein und einen Karlsruher Geschenkgutschein in Höhe von 15,- Euro der City Initiative Karlsruhe e. V.

„Lauter Zutaten für ein schönes Nikolauswochenende in Karlsruhe“, freut sich KTG-Geschäftsführer **Pascal Rastetter**. „Wir sind begeistert, wie viele Hotelpartner und Karlsruher Institutionen sofort wieder bereit waren, die Aktion zu unterstützen. Hier bedanken wir uns auch herzlich für die Unterstützung der DEHOGA Karlsruhe. Die vergangenen beiden Jahre haben offensichtlich gezeigt, wie sehr die Destination Karlsruhe von „Schlaf in deiner Stadt“ profitiert.“

So nehmen die Gäste nicht nur das Gastro- und Shoppingangebot an diesem Wochenende wahr und unterstützen damit die lokale Wirtschaft. Sie entdecken darüber hinaus die regionale Hotellandschaft für künftige Familien- und Freundesbesuche. Und ganz wichtig: „Sie erleben die eigene



Mehr Informationen unter:
www.karlsruhe-erleben.de/schlaf-in-deiner-stadt

Foto: © KTG Karlsruhe Tourismus GmbH

Stadt als Tourismus-Ort, lernen neue Winkel von Karlsruhe kennen und berichten begeistert davon – kurz: Sie sind die besten Karlsruhe-Botschafter.“, erläutert Pascal Rastetter.

**Schlaf in deiner Stadt
ist buchbar ab sofort
– so funktioniert's**

Buchbar ist das Angebot unter:
www.karlsruhe-erleben.de/schlaf-in-deiner-stadt

Einzige Bedingung: Mindestens ein Übernachtungsgast pro Zimmer muss einen Wohnsitz in der Stadt oder der Region Karlsruhe beim Check-in nachweisen. Im Falle einer Stornierung gelten die jeweiligen AGBs des gewählten Hotels.

**Die teilnehmenden
Hotelpartner sind:**

AAAA Hotelwelt Karlsruhe, Allvitalis Traumhotel, Hotel Der Blaue Reiter, Hotel RIO Karlsruhe, Hotel Santo Karlsruhe, Hotel zum Erwin, ibis Karlsruhe Hauptbahnhof, IntercityHotel Karlsruhe, Motel One Karlsruhe, Moxxy Karlsruhe, Novotel Karlsruhe City, Schlosshotel Karlsruhe, The Q

Quadro City Hotel.

**Und das ist los am
Nikolauswochenende
in Karlsruhe:**

**Marktplatz und Friedrichplatz
Karlsruhe, Öffnungszeiten von
11:00 bis 22:00 Uhr:**

Der Karlsruher **Christkindlesmarkt** verzaubert mit liebevoll dekorierten Giebelhäuschen mit auserlesenen Kunsthandwerk, vielen Leckereien und warmen Getränken – sowie einem 40 Meter hohen Riesenrad und dem „Fliegenden Weihnachtsmann“.

Karlsruher Schlossplatz, Öffnungszeiten von 10:00 bis 22:00 Uhr:

Vor der einzigartigen Kulisse des Karlsruher Barockschlosses lädt die Stadtwerke Karlsruhe **WINTERZEIT** zum Schlittschuhfahren und Stockschießen ein. Freuen können sich die Gäste außerdem auf eine festliche Illumination, einen romantischen Rundweg unter Bäumen und einem gemütlichen Winterdorf mit beheizter Stube und Feuerstelle.

Karlsburg Durlach, Öffnungszeiten von 11:30 bis 22:00 Uhr:
Mit feierlicher Stimmung und Feu-

erker, Kerzenlicht, Gauklern und Musikanten aus einer anderen Zeit fasziniert der **Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt Durlach** die ganze Familie. Handwerker, Händler und die Ritter der Badischen Schwertspieler bieten einen Einblick in frühere Zeiten und auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Hofbistro Anders auf dem Turmberg, Öffnungszeiten von 12:00 bis 21:00 Uhr:

Der kleinste und höchste Weihnachtsmarkt der Stadt ist der Winterzauber auf dem Turmberg. Hier lässt es sich genießen bei über 1.000 funkelnden Lichtern und einem **atemberaubenden Blick** auf das adventliche Karlsruhe.

Badisches Staatstheater, Großes Haus, Spielbeginn 19:00 Uhr:

Schon die grandios-düstere Ouvertüre verrät: Diesem „**Don Giovanni**“ geht es an den Kragen! Die beeindruckende Inszenierung von Wolfgang Amadeus Mozarts Oper wird nur noch wenige Male in Karlsruhe aufgeführt, sie ist in italienischer Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln.

Kammertheater K1, Herrenstraße 30/32, Spielbeginn 19:00 Uhr:

Wer in der Vorweihnachtszeit wieder einmal herzlich lachen möchte, ist bei der Festtagskomödie „**Frohes Fest?**“ richtig. Hier begleitet man die beiden Polizisten Blunt und Gobble – und erlebt dunkelsten Humor in bester englischer Tradition.

Der Eintritt zu allen Stationen ist **FREI!**

7.11.2025
19 - 1 UHR

23
KU
MU
NA

Germersheimer Kultur- und Museumsnacht

19:00 Uhr
Eröffnung in der Stadthalle Germersheim
mit dem Adagio-Akrobatik-Trio »LaMetta«

Vielseitiges Programm an zahlreichen Stationen in der Innenstadt

Innerstädtische Geschäfte bis 22 Uhr geöffnet.

www.germersheim.eu

Ristorante - Pizzeria
La Capannina
da Nino

Mamma Mia Da Nino · Inh. Nino Bonfante

Wir stellen ein!
(Mehr Infos im Stellenmarkt auf Seite 2)

Marktplatz 4
76337 Waldbronn
Tel. 07243 / 523 23 15
Fax 07243 / 523 23 16

Liebe Gäste,
wir freuen uns sehr, Sie in unserem Restaurant mit traditioneller, regionaler und mediterraner Küche verwöhnen zu dürfen.
Genießen Sie das tolle Ambiente in unserem neu gestalteten Restaurant.

Schauen Sie doch einfach mal auf
www.la-capannina-mamma-mia.de

Öffnungszeiten Restaurant:
Mi. – Sa. 11.30 – 14.00 Uhr und 17.00 – 22.30 Uhr
Sonn- & Feiertage durchgehend von 11.30 – 21.30 Uhr
Montag und Dienstag Ruhetag

Öffnungszeiten Weihnachten / Neujahr
25.12. 11:30 – 17:00 Uhr / **26.12.** 11:30 – 21:30 Uhr
31.12. 17:00 – 22:30 Uhr / **01.01.26** 16:00 – 22:00 Uhr

Denken Sie schon jetzt an Ihre Reservierung für Weihnachten und Silvester.

Abholservice und Bestellungen unter Tel. 07243 / 5 23 23 15

Täglich wechselnder Mittagstisch inkl. Beilagensalat für € 13,90

Liebe Kunden, wir bedanken uns recht herzlich bei Ihnen für Ihre Unterstützung und Ihre Treue.

Familia Bonfante
Nino, Familie und Team freuen sich auf Ihren Besuch.

Festungserlebnis
IN GERMERSHEIM

**JETZT VIELE FÜHRUNGEN
DIREKT ONLINE BUCHEN!**

WWW.GERMERSHEIM-ERLEBEN.EU



FREIZEIT & GENUSS



DIE KARLSRUHER HERBSTMESS'

– Saisonfinale lockt mit Fahrspaß, Spielen und Leckereien

Vom **31. Oktober bis 10. November** 2025 verwandelt sich der Messplatz an der Durlacher Allee in eine bunte **Erlebnisswelt für alle Generationen**. 11 Tage lang bietet die 285. Karlsruher Herbstmess' Spiel, Spaß und Nervenkitzel. Mehr als 90 Attraktionen lassen den Messplatz zu einer lebendigen Jahrmarktstadt werden.

Für Adrenalinfans gibt es die **spektakulären Hochfahrergeschäfte** „The Freak“ und „No Limit“ mit Schwindelerregenden Perspektiven. Echte **Volksfestklassiker** wie die Achterbahn „Wilde Maus“, der „Königliche Wellenflug“ und die nostalgische Go-Kart-Bahn „Rallye Monte Carlo“ versprechen generationsübergreifenden Fahrspaß. Beliebte **Rundfahrgeschäfte** wie „Magic“, „Break Dance“, „Hupferl“ und „Dance Express“ ergänzen das Angebot. **Ebenso dabei:** das Riesenrad „Juwel“, die Geisterbahn „Monsterhaus“, zwei Autoscooter und der Kettenflieger. Das dreistöckige „XXL-Lach-Haus“ oder das „Action Center Remmi Demmi“ sorgen für reichlich Unterhaltung.

Auch die **jüngsten Gäste** erleben unvergessliche Momente: Zahlreiche Kinderkarussells, Mini-Autoscooter,

Kinderkettenflieger, Babyflug, Trampolin und sogar eine eigene Kinderachterbahn bieten altersgerechtes Vergnügen für jeden Geschmack.

Besondere Aktionstage auf der Herbstmess'

Di., 4. November – Ü65-Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Von **14 bis 18 Uhr** erwartet alle Gäste ab 65 Jahren ein ganz besonderes Erlebnis: Eine kostenlose Fahrt im Riesenrad sowie attraktive Sonderangebote an vielen Geschäften sorgen für Freude und Abwechslung. Stimmungsvolle Oldies und Evergreens in angenehmer Lautstärke schaffen auf dem gesamten Messplatz eine entspannte Atmosphäre. In Krusig's Dorf rundet Live-Musik den gemütlichen Nachmittag ab – dort gibt es zudem ein Essen und ein Getränk nach Wahl zum Sonderpreis von nur fünf Euro.

Do., 6. November – Familientag

Am Familientag dürfen sich Besucherinnen und Besucher den ganzen Tag über **stark ermäßigte Preise** an allen Geschäften freuen.

Ab 14 Uhr gibt es in Krusig's Dorf kostenloses Kinderschminken. Kleine

Gäste können außerdem im großen Sandkasten nach Herzenslust buddeln und baggern und dabei sogar kleine Schätze in Form von Fahrchips entdecken. Für zusätzliche Begeisterung sorgt der Ballon- und Clownkünstler Parastu. **Ab 16 Uhr** spielt die Band „Die Geißlers“ live in Krusig's Biergarten – der Eintritt ist frei.

So., 9. November – Verkaufsoffener Sonntag

Von 13 bis 18 Uhr öffnen anlässlich der Herbstmess' das Möbelhaus XXXLutz Mann Mobilia, das Autohaus Graf Hardenberg und das Durlach Center ihre Türen. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf besondere **Aktionen** und **Mitmachangebote** freuen.

Ab 14 Uhr heißt es erneut: kostenloses Kinderschminken und Schatzsuche im großen Sandkasten in Krusig's Dorf. **Ab 15 Uhr** sorgt die Band „Jokers“ mit Live-Musik für gute Stimmung – auch hier ist der Eintritt frei.

Mo., 10. November – Großer Abschluss mit Feuerwerk

Zum Abschluss der 285. Karlsruher Mess' dürfen sich die Gäste auf ein farbenprächtiges Feuerwerk freuen, welches der Schaustellerverband Karlsruhe e.V. organisiert. In diesem Jahr beginnt es bereits um **20 Uhr**, so dass auch Familien mit Kindern das Spektakel in vollen Zügen genießen können.

Öffnungszeiten Messe:

täglich von 14 bis 22 Uhr
freitags und samstags bis 23 Uhr
sonn- und feiertags ab 12 Uhr
Familientag: Do., 6. November



Fächer PALAST
DIE *Dinnershow* IN KARLSRUHE!
präsentiert
Rubin-el fuego!

VOM **27. NOVEMBER** bis **11. JANUAR**
MESSPLATZ KARLSRUHE
Tickets & Infos: www.faecher-palast.de



MIT NEUEM SPITZENPROGRAMM!

KARLSRUHER WEIHNACHTS CIRCUS

19. DEZ. 25 - 06. JAN. 26
MESSPLATZ KARLSRUHE

JETZT TICKETS SICHERN - www.karlsruher-weihnachtsircus.de

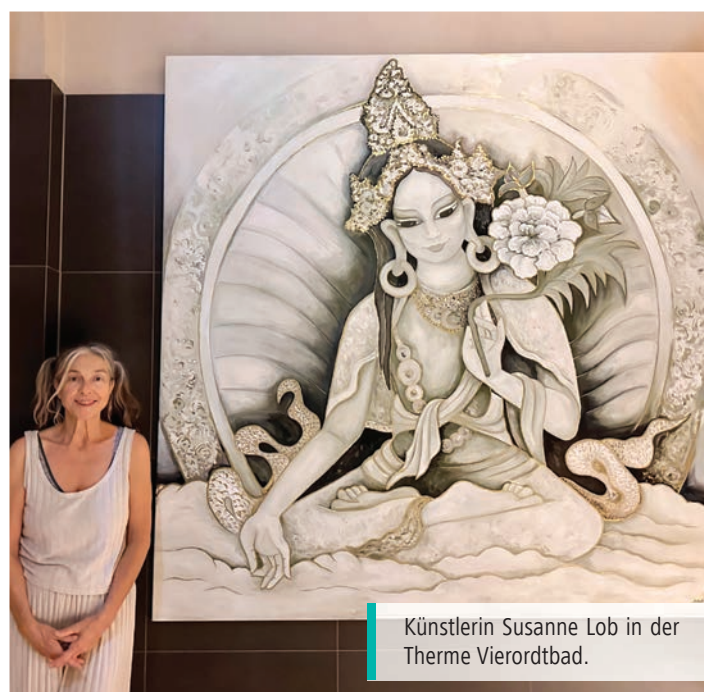
NEUE AUSSTELLUNG IM RAHMEN VON KUNST IN DER THERME

September 2025 bis Ende Februar 2026 in der Therme Vierordtbad

Eine Reise in verschiedene Welten der transzendentalen Kunst erwartet die Thermengäste in der neuen Ausstellung der **Karlsruher Künstlerin Susanne Lob** im Rahmen von Kunst in der Therme. Die Exponate der Ausstellung können seit dem 22. September **bis Ende Februar 2026** in der Therme Vierordtbad bei einem Besuch betrachtet werden.

Mit ihren einzigartigen Mosaiken und dem architektonischen Stil präsentiert sich die historische Therme Vierordtbad im Herzen der Fächerstadt Karlsruhe als eindrucksvolles Gesamtkunstwerk. Seit Jahren bietet sich Kunstschaffenden dort im Rahmen von Kunst in der Therme die Möglichkeit, ihre Werke in Teilen des Bades auszustellen.

Seit September 2025 stellt die Karlsruher Künstlerin Susanne Lob ihre Werke in der Therme aus. „**Gott-heiten**“ **unterschiedlicher religiöser Richtungen** vom tibetischen Buddhismus bis hin zur Philosophie der Renaissance sind Quelle ihrer Inspiration, die sie in ihren Werken unterschiedlich interpretiert und darstellt. Bereichert wird die Ausstellung durch einige Exponate der Serie „**Animals in Motion**“, in denen ein Dialog abstrakter Landschaft im Hintergrund mit der realistischen Darstellung von Tieren im Vordergrund stattfindet. Thermengäste können sich auf eine beeindruckende Ausstellung freuen, die Spiritualität und Kunst vereint.



Künstlerin Susanne Lob in der Therme Vierordtbad.

Foto: © Karlsruher Bäder

Kunst in der Therme ist eine Gelegenheit, Kunst in einer entspannenden Umgebung zu erleben. Die Werke der Künstlerin können **während der regulären Öffnungszeiten** der Therme und **ohne Aufpreis** (zzgl. Thermeneintritt) bewundert werden. Bereits seit vielen Jahren freuen sich Gäste der Therme Vierordtbad über halbjährlich wechselnde Kunstausstellungen im Rahmen von Kunst in der Therme.

Badevergnügen in einzigartigem Ambiente. Tauchen Sie ein in die traumhafte Wasserwelt der Therme Vier-

ordtbad und genießen Sie das historische Badehaus sowie die Außenbecken mit unterschiedlichen Anwendungen.

Weitere Informationen zur Künstlerin finden Sie unter:
www.susannelob.com

Sind Sie daran interessiert, Ihre Werke ebenfalls in der Therme Vierordtbad auszustellen? Schreiben Sie gerne an:
denise.carow@ka-baeder.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf: ka-vierordtbad.de/angebote/kunst-in-der-therme

REISETREND-CHECK 2026: EIN ZIEL REICHT VIELEN NICHT MEHR

TUI präsentiert fünf Reise-Hits für die nächste Urlaubsplanung

Urlaub bedeutet heute weit mehr als nur Strand und Sonnenliege. Die Reisenden von morgen suchen Flexibilität, bewusste Erlebnisse und persönliche Entfaltung. 2026 prägen Themen wie **Natur**, **Genuss** und **Individualität** die Art, wie Reisende aus Deutschland ihre Ferien gestalten. Das hat eine repräsentative Befragung von 2.000 Menschen des Marktforschungsinstituts Appinio im Auftrag von TUI herausgefunden und dabei fünf Reisetrends ermittelt.

"Die Reisetrends 2026 zeigen, wie individuell Urlaub heute verstanden wird: Für die einen steht die Erholung im Vordergrund, für die anderen kommt das Entdecken neuer Kulturen und das Erleben einzigartiger Momente an erster Stelle. Vor allem aber sehen wir, dass sich diese Vorstellungen keinesfalls ausschließen. Immer häufiger wird eine All-Inclusive Reise am Traumstrand mit Ausflügen und Aktivitäten vor Ort kombiniert, um die Landschaft und Kultur der Urlaubsdestination hautnah zu erleben", sagt **Benjamin Jacobi**, Vorsitzender der TUI Deutschland Geschäftsführung.

Back to Nature:

Natur ist für viele Reisende der Inbegriff von Erholung. 34,9 Prozent der Befragten geben an, dass Landschaft und Natur für sie das wichtigste Urlaubsmotiv sind, und fast 29 Prozent teilen Naturmotive am häufigsten in sozialen Medien. Besonders Frauen suchen im Urlaub bewusst Ruhe in der Natur. Ob Wandern im Wald oder Auszeiten am See – naturnahe Reisen versprechen nicht nur **Entspannung und Entschleunigung**, sondern auch **positive gesundheitliche Effekte**.



Multistop Holiday:

Mehr erleben heißt mehr zu entdecken. Ein Drittel der Befragten reist im Urlaub bevorzugt in Städte. Multistop-Urlaube – zum Beispiel durch Andalusien mit Stationen in Málaga, Granada und Sevilla – liegen im Trend. Dabei geht es nicht mehr nur darum, einen einzigen Urlaubsort zu genießen, sondern **gleich mehrere Highlights** individuell und flexibel miteinander zu verbinden, egal ob idyllische Strände oder urbane Hotspots. Ergänzend dazu werden Reisen in mehrere kleinere Städte, abseits der großen Metropolen, immer populärer. Zu den TUI-Aufsteigern dieser sogenannten **"Town sizing-Ziele"** in diesem Herbst gehören Palermo, Bilbao, Dresden, Leipzig und Kiel.

Full Service Holiday:

All-Inclusive-Urlaub bleibt der Favorit und erlebt vor allem bei den jüngeren Befragten ein Revival. Mit rund 38

Prozent bei den 18- bis 24-Jährigen liegt die Vorliebe für die Rundumversorgung sogar höher als im Durchschnitt aller Befragten (35,3 %). Analog dazu sind Hotels mit Abstand die beliebteste Unterkunft (51,5 %) – auch bei jungen Menschen. Immer wichtiger wird zudem ein All Inclusive Angebot, das **nachhaltig** gestaltet ist. Viele Hotels haben ihre Bedarfsplanung optimiert, um Lebensmittelabfälle zu minimieren. Auch werden Angebote an **Showcooking** ausgebaut, an denen frische Gerichte nach Wunsch des Gastes zubereitet werden. All Inclusive ermöglicht **stressfreie Erholung** und **planbare Kosten** – ein Faktor, der gerade in den aktuellen Zeiten für viele Urlauber entscheidend ist.

Taste Tourism:

Reisen, um Länder kulinarisch zu entdecken? Das ist kein Nischenphänomen mehr, sondern für viele Urlauber längst der Hauptgrund

einer Reise. Kulinarik ist ein Schlüssel zum Urlaubsglück: Selbst Vegetarier und Veganer brechen ihre Ernährungsgewohnheiten teilweise zugunsten lokaler Delikatessen. Besonders **Italien** steht hoch im Kurs, wenn es um Genussreisen geht. Mit dem **Field to Fork** Programm baut die TUI Care Foundation die Brücke zwischen authentischem Geschmack und nachhaltigem Genuss: Gäste probieren regionale Spezialitäten direkt vor Ort, unterstützen lokale Bauern und Produzenten und erleben so die Küche des Reiselandes auf ihre ursprüngliche Weise. So ist Kulinarik im Urlaub nicht nur Genuss, sondern leistet auch einen Beitrag zur **lokalen Wertschöpfung**.

Indie Travel:

Individuell und unabhängig: 45 Prozent der Reisenden recherchieren gezielt, um allein zu verreisen, und 59 Prozent verzichten dabei bewusst auf Komfort, um besondere Erfahrungen zu machen. Ob Solo-Travelling oder Roadtrip im eigenen Tempo – Indie Travel steht für **Freiheit** und **authentische Erlebnisse** und ist für alle ideal, die unabhängig ihre Reise planen, gestalten und durchführen möchten – egal, ob allein oder mit Gleichgesinnten.

Ob tief durchatmen beim Back-to-Nature-Urlaub, während des Multistop Holiday gleich mehrere Traumorte erleben oder mit All Inclusive komplett abschalten – die Reisetrends 2026 sind so vielfältig wie die Wünsche der Urlauberinnen und Urlauber und laden dazu ein, Urlaub neu zu denken.

Alle weiteren Informationen zur Studie und den Reisetrends für 2026 finden Sie hier: www.tui.com/reisetrends-2026

SALZGROTTE
Karlsruhe
Durchatmen, entspannen, wohlfühlen

Salzshop inkl. Salzlampen & Naturkosmetik

Tag der offenen Tür
23.11.2025

**Salzinhalation
Kindersitzungen
Fantasiereisen
Klangreisen
Massagen
Kosmetik
Fußpflege
Wellness**

Salzige Luft durch Solevernebelung

0721 499 73 688
salzgrotte-karlsruhe.de
Durlacher Str. 33 KA-Grötzingen

AIRNERGY+



Zum Elsternest

Gottlob-Schreiber-Weg 2
Karlsruhe-Weiherfeld
Tel. 0721 / 88 34 13
www.zum-elsternest.de

- Ungarische Spezialitäten
- 2 verschiedene Tagesmenüs mit Salat und Suppe

Großes Nebenzimmer für Feierlichkeiten aller Art mit Kinderspielplatz

Ganz spezielle Angebote an den Wochenenden finden Sie unter:
www.zum-elsternest.de

Öffnungszeiten: Mo. + Di. Ruhetag, Mi. – So. + Feiertag 11:30 – 22:00 Uhr

STAUNEN UND SPIELEN IM SCHLOSS BRUCHSAL

Große Träume, kleine Welten: Neue Ausstellung „Playmobil Kinderträume – Zeitreise für Familien“

Von der Steinzeit über Römer, Ritter und Cowboys bis in die Zoos der Gegenwart: Die Familienausstellung „Playmobil Kinderträume – Zeitreise für Familien“ in Schloss Bruchsal entführt kleine und große Gäste ab **Samstag, den 25. Oktober bis**

Sonntag, 12. April 2026, in faszinierende Miniaturwelten. Liebevoll gestaltete Szenen laden die Besucherinnen und Besucher zum Staunen, Entdecken und nostalgisch werden ein – und machen Schloss Bruchsal damit zum besonderen Ausflugstipp

für Familien.

Zeitreise im Miniaturformat

Landauf, landab sind sie in den Kinderzimmern der Republik zu finden. Und auch so manche Sammlerin und so mancher Sammler erfreut sich an ihnen: Die rund sieben Zentimeter großen Figuren von Playmobil zählen zu den beliebtesten Spielzeugen Deutschlands – und das schon seit mehreren Jahrzehnten. Bald stehen sie in Schloss Bruchsal im Rampenlicht: Ab Samstag, 25. Oktober, bis Sonntag, 12. April 2026, ist die Familienausstellung „Playmobil Kinderträume – Zeitreise für Familien“ in der ehemaligen fürstbischöflichen Residenz zu Gast. Die liebevoll gestaltete Schau lässt Kinderherzen höher schlagen und ältere Gäste in Erinnerungen schwelgen, denn es gibt viel zu sehen und zu entdecken: von den Pharaonen aus dem alten **Ägypten**, über mittelalterliche **Ritterturniere** bis hin zu Cowboys und Cowgirls im **Wilden Westen**. Daneben sind auch **Feen, Elfen** und **Dinosaurier** in ihren eigenen Welten zu sehen. Die von den Klötzlebauern Ulm und Ludwigsburg aufgebauten Szenen und Landschaften stecken voller Details und Hingucker.

Staunen, entdecken und spielen

Die Ausstellung „Playmobil Kinderträume – Zeitreise für Familien“ ist ein **Ausflugstipp für Jung und Alt:** „In

den vergangenen Wochen konnte ich den Fortschritt beim Aufbau mitverfolgen“, verrät **Jane Krämer**, Kommissarische Leiterin der Schlossverwaltung Bruchsal, mit einem Lächeln: „Stück für Stück entstanden kleine Playmobil-Welten, bei denen immer mehr Details dazukamen.“ Dabei laden die liebevoll inszenierten Szenen von der Steinzeit bis zu den Zoos von heute dazu ein, genau hinzuschauen und sie aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Jüngere Gäste, die beim Besuch der Ausstellung selbst Lust aufs Spielen mit den Figuren bekommen haben, können an den schlosseigenen **Playmobil-**

Tischen gleich loslegen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Klötzlebauer mit Leidenschaft

Gestaltet wurde die Ausstellung von den **Ulmer und Ludwigsburger Klötzlebauern**, einem Zusammenschluss von fast 80 LEGO- und Playmobil-Fans. Mit einem feinen Gespür für Details und viel Kreativität haben sie faszinierende Szenarien erschaffen, die Kinder zum Staunen bringen und Erwachsene in ihre eigene Kindheit zurückversetzen. Seit über fünf Jahrzehnten begeistert Playmobil Jung und Alt – und macht auch im

Schloss Bruchsal die kleinen Figuren zu großen Helden.

Preise & Öffnungszeiten

Erwachsene	11,00 €
Ermäßigte	5,50 €
Familien	27,50 €

Der Eintritt in Schloss Bruchsal ist im Preis inbegriffen.

Di. – So. & Feiertag: 10.00 – 17.00 Uhr
24., 25. & 31. Dezember 2025 geschlossen

1. Januar 2026: 13.00 – 17.00 Uhr

Mehr Informationen unter: www.schloss-bruchsal.de



Foto: Nicole Scheuerbrandt, ssg

Schloss Bruchsal

Playmobil Kinderträume

Zeitreise für Familien

Ausstellung
vom 25. Oktober
2025 bis 12. April
2026



Kommen. Staunen. Genießen.



Baden-Württemberg
Staatliche Schlösser
und Gärten

www.schloss-bruchsal.de

VW up!		Audi 100 Coupe: Gasdruckstoßd., OVP, Montage-Kit, € 49,-, 0178-6947328
VW up! GTI 4-doors, € 19.480,-, 40.055 km, EZ: 09/21, 85 kW (116 PS), Tornadorot, Lichtsensor, Nebelschlussleuchte, Regensensor, Reifendruckkontrolle, Felgenschloss, Sitzheizung vorne, Graf Hardenberg GmbH, Murgstraße 9-13, 76646 Bruchsal, T. 07251-9101113		W123 T-Modelle: Türen, Heckklappen & Alufelgen, VHB € 49,-, 01577-1416526
PKW Zubehör		W124, 300 D kompletter Motor + Getriebe, u.a., VHB € 49,-, 0178-6947329
MOMO-Sportlenkrad, 360 mm, mit Nabe, € 20,-, T. 0171-3511800		W 107, 116, 123, 208-er Automatikgetr., ca. 129.000 km, VHB € 49,-, 0163-7423261
Für VW Käfer Oldie, Diverse Ersatzteile ab € 3,-, 01621508656		Audi A4/B5, verstellbares Sportfahrwerk, Protec-Kit, € 47,-, +49 - 1577-1416526
Mann Öl Filter, HU7008z für VW /Org. Verpackt, € 3,-, 0162-1508656		BMW 5er, E34, Federn 40 mm tiefer, OVP € 50,-, +49-163-7423261
Renault Twingo KF vo li, ab 2007 bis 12/2011, € 49,-, 0178-6947328		AR Giulia: Frontblech Außenschweller, VHB € 49,-, 0178-6947329
Opel Ascona C, Reparatur-Handbuch, gebr., € 29,-, 0178-6947328		Fiat X 1/9, Radlauf-Reparaturblech, Feinblech, 1+2 mm, VHB € 49,-, 0157-71416526
Dachträger für Rehling, Marke Thule, abschl., € 10,-, 07246-5628		911 A-F-Modell Fuchsfelgen Motorhaube, Getriebe, Emblem, € 49,-, 0178-5340992
Sonnenschutz & Tönungsfolie f. Autos, 76x152 & 50x250 cm, € 10,-, 0721-9576888		911, 964, 993, 996 u.a. Spurverbreiterung 15+30 mm, VHB € 49,-, 0178-6947329
PKW Ersatzteile		Fiesta 1993-96 ausssschachten od. herrichten, Anlasser, € 49,-, Neuteile, 01577-1416526
Audi B5, 1,8 Kotflügel, € 49,-, viele Teile, Karosserie, Neuteile, Dichtungen, 01577-1416526		BMW E36 Compact Federn, 40 mm, tiefer, OVP € 50,- Stk., 0151-54833447
Org. VW Lampensatz H1/H7/ W2/Ba 15s/S8, 5/Bau 15s/Bay 15s € 3,- 0162-1508656		Opel Astra F, M-Haube, für schwarzmetallisch, leicht beschädigt, f. € 49,-, 0163-7423261
Audi 80 86-93, Typ 89, 1 Türe hili und 1 Schloss, € 49,-, +49 - 163-7423261		MB W110, Sitzgruppe, hellbraun, F+H-Scheibe, ASB li, € 50,-, 0178-6947328
Golf III, Eibach + Federn, 45 mm tiefer, OVP € 50,- Stk., 0163-7423261		911 KF re, 78-87, Schaden A-Säule, f. Abschnittsrep. ASP-Glas re, € 27,11, 0157-71416526
Astra F-Teile Kotflügel, € 29,-, Türen, € 49,-, weitere Teile auf Anfrage, 0178-6947328		BMW E46 Sportstoß- Stange, anthrazit, nie angebaut, neu, Gitterblende, € 50,-, 0178-6947329
Passat 88-93, 1.6 Benzin, div. Teile, z.B. Kotf. € 49,-, Tür € 49,-, Sportfahrwerk, 0178-6947329		924, 944 u.a. Einstellgerät f. ZR-Spannung, Ventil-Einstell-Lehre, € 45,-, 0151-55534119
924 Serie 1, 4 Originale Alufelgen, St. € 49,-, +49 - 1577-1416526		BMW 1993-96 ausssschachten od. herrichten, Anlasser, Neuteile, € 49,-, 01577-1416526
Audi 100/43, 2 Gasdruck-Stoßdämpfer, Satz Bremsbeläge, € 49,-, 0163-7423261		Unterlegkeil Metall, sehr stabile Ausführung, € 32,-, 0157-71416526
Kotflügel f. VW Golf I, neu, € 49,-, 0178-6947329		
Porsche 924, Kupplung komplett neu Ausrücklager, VHB € 49,-, 01577-1416526		
		32 to LKW-Unterlegkeil, € 49,-, 0157-71416526
		Mercedes W124 Rückleuchten-glas, 1x schwarz, 1x normal, € 49,-, 0151-55534119
		SMART Four-Two Serie 1, Fenster hinten links, € 23,-, 01515-4833447
		Audi B5, 1,8 Sportauspuff, komplett, nagelneu, Montage-Kit, € 39,-, 0178-6947329
		Mercedes-Benz 190 E, Rückleuchtengläser mit Einsatz, je € 50,-, 0178-6947329
		becker-Mexiko CD, 2-tlg 1987, OVP, unbenutzt, Manual, € 29,-, 0157-71416526
Oldtimer		Privat sucht Old.- oder Youngtimer, T. 01579-2494646
Reifen & Räder		Schneeketten, neu, verstellbar, € 23,-, T. 07251-966171 od. 0160-7541819
		4 WR m. Alufelgen, Wintersport, f. VW Touran, € 400,-, 07242-1891
		Stahlfelgen, 16 Z., 5 Löcher, m. gebr. Reifen, je € 20,-, 0175-6438102
		Winter-Aluminium- Schmiederäder Audi Q3, 7 Armdesign, 6,5 J x 16 mit Pirelli Sotto Zero Winter 210 98 H. Da Privatverkauf keine Sachmängelhaftung. Komplettpreis € 150,-. Regulärpreis: € 1.100,-. 0176-50458311
Mofa & Roller		
		Suche Roller, Mopeds, Motorrad, Mofas, auch defekt, einfach alles anbieten. T. 0160-8580180
Fahrräder		Fischer Herrenfahrrad, Blau, reparaturbedürftig, € 25,-, 07251-42099
		Pegasus Herrenrad, Vollgefedert, 28", Kettenschaltung 24 Gänge, Aluminium, Codiert, € 50,-, 0151-56065108
		Verkaufe holländ. Koga Damenrad, 26er, € 165,-, 0170-8284252
		Damenfahrrad 27 Z., Schalt. leicht defekt, € 49,90, evl. zus. 2 Körbe, 0178-6947328
		MTB-Laufräder, VA+HA, € 49,-, Feder-Gabel, neu & gebraucht, +49-157-71416526
		20 Z. MTB silber, neu, 21-Gg. viele Extras und 1x zum ausschachten, € 49,-, 0178-6947329
		Rennrad-Rahmen, s. hochwertige Einzelanfertigung, Vollcarbon, € 49,-, 0157-71416526
		Holland-Cruiser, pink, w. neu, leicht & stabil, € 50,-, 0151-54833447
		28er Herrenfahrrad Calvin, 21-Gang, 28er, € 30,-, 07232-312534
Fahrrad-Zubehör		Fahrrad-/Mopedanhänger, stabiler, an Bastler, € 50,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Fahrradständer für 2 Räder, komplett aus Eisen, € 17,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		2 Fahrradkörbe, schwarz, 1x Lenk., 1x Gepäcktr., € 10, 06343-9396151
		Klickfix-Landkarten/Nav i- Halter, Lenkermontage, OVP, neu, € 10,-, 01621508656
		Campagnolo Ritzel Kasette 10fach/RekordUltraDrive/neuwertig, € 50,-, 01621508656
		Shimano-Renn u. MTBpedale, Ersatzteile ab € 3,-, T. 0152-08377806
		2 Schwalbe Reifen 20x2,15" BigBenPlus Reflex/55-406/neu je € 30,-, 0152-08377806
		Fahrrad Räder/vo. u. hin. /26/28"/Felgen/Alu/Stahl/ab € 4,-, T. 01621508656
		Kurbel-Ketteblatt, Shimano, 53Zähne, Lochkreis 130, € 2, 01520-8377806
		Fahrradreifen Schwalbe 28 Zoll, Smart Sam 57-622 29x2.25. 2 Stk. € 25,-, 07240-5488
		Versch. Fahrradersatzteile für Retro/Vintage Fahrräder ab € 1,-, 0152-08377806
		Neu Point Bremshebel, für Kinder-rad/ neue, € 3,00,-, T. 0162-1508656
		Torpedo 3 Gang Nabe Modell 515/ mit Rücktritt € 10,- 015208377806
		Reparatur Fahrradgabeln, Gewinde1"-1 1/8"/24-28"/m. Steuersatz/ab €6 01621508656
		Fahrrad Vorder/Hinter Räder 20-28"/Schutzbleche, ab € 6,-, 01621508656
		Hobbywerkstatt Auflösung, Fahrrad Ersatzteile/Zubehör, ab € 1,-, 01520-8377806
		Campagnolo Ritzel Kasette 10fach Rekord-Ultra-Drive/12-25Z, € 44,-, 015208377806
		Nabendynamo 36-Loch/für radial Speicherung neu, € 23,-, 0152-08377806
		Hinter Rad 26"/Shimano 3Gang/ mit kompl. Schaltgarnitur, € 35,- T.015208377806
		Retro Fahrradspeichen verzinkt/verschiedene Längen ab € 1,-, 0152-08377806
		Tour de France Pro4 Comp, Profireifen 700 C23 = 23-622, OVP € 49,-, 0151-55534119
		Tour de France Pro3 Grip, Profireifen 700 C23 = 23-622, OVP € 39,-, 0151-55534119
		Neuwertiger Fahrradhelm, weiß, € 5,-, 07246-5628
		7-Gang Sram- Rücktrittnabe in 28"Felge mit Schaltgarnitur, € 10,-, 0151-67438177
Haustiere		Junger Hase (Rammler), deckfähig, schwarz/weiß, € 23,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Guppys zu vergeben. Mehrere hübsche Guppypärchen, € 1,-, 0170-2088780
		Junge Stallhasen, € 19,-, 07251-966171 & 0160-7541819
Tierzubehör		Edelstahl Hasenstall. auch f. Meerschweinchen, Kotwanne, € 48,-, 07251-966171, 0160-7541819
		Hundebox zu verkaufen, € 50,-, 0173-5615105
Garten & Pflanzen		Balkontisch, sehr stabil, 60x60 cm, klappbar, € 23,-, 0721-9890384
		Runder Gartentisch, klappbar, D. 70 cm, aus Metall, € 20,-, 0721-9890384
		Traubenmühle, € 37,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Traubenbütte, grün, aus Kunststoff, € 5,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Handvertikutierer mit Räder, € 26,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Elektr. Rasentrimmer, € 19,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Gartenrollliege, braun, klappbar, € 50,-, 0721-9576888
		BIO-Kompost, ca. 9cbm, auch Teilmenge, ab € 36,-, 0151-55534119
		2 Pflanzen-Schalen, ca. 40 cm, H: 22 cm, Terrakotta-Farben, je € 24,-, 0178-6947328
		Pflanzenschale, Beton massiv, D: 1,10 m, H: 0,45 cm, € 49,90, 0178-6947328
		Mutter-Erde, ca. 8 cbm, Kleinmengen ab € 49,-, 0157-7146526
		Tanne, ca 16 Meter hoch, f. Weihnachtsbaum & Möbelschreiner, lfd. m. ab € 49,-, 0157-71416526
		Schmiede-Garten-Zaun, 80 cm hoch, Türen, Geländer ab € 22,-/lfm., 0178-6947328
		BIO-MIST, vollständig kompostierte Erde, 1 gr. Steige, ab € 18,-, 0151-54833447
		Elba-Tainer, K-Fass o. Deckel, ca. 25L., 2 Griffmulden, € 19,-, 0157-71416526
		Brennholz, gesägt, Stämme oder zum Selbstfällen, ab € 50,-, 0163-7423261
		Bananenpflanze, 90 cm hoch, € 19,-, 07251-966171 & 0160-7541819
Landwirtschaft		Brennholz (Mischholz), 80cm Länge, frisch geschlagen, € 50,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Weinberg-Rückenspritze, antik, aus Messing, € 39,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Nussbaumkrone, komplett, € 29,-, 07251-966171 & 0160-7541819
		Brennholz kostenlos abzugeben, Baum muss selbst gefällt werden, ca. 4 Ster, 0163-1729316

MONATS-HOROSKOP

Was sagen die Sterne im November?

Widder 21.03. – 20.04.



Singles sind in diesem Monat auf Eroberungskurs. Voller Kontaktfreude und gut gelaunt tummeln sie sich in der Menge und lassen das Auge schweifen. Sie werden spüren, wenn ihr Blick an der richtigen Person hängenbleibt. Widder in fester Bindung überraschen ihren Augenstern diesen Monat mit aufregenden Aktionen.

Stier 21.04. – 20.05.



Ihr Planet ist die Venus, und die schützt in diesem Monat ein Füllhorn an Leidenschaft über Ihnen aus. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. Und das strahlen Sie auch aus. Dieser Monat steht ganz im Zeichen der Sinnlichkeit und zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht.

Zwilling 21.05. – 21.06.



Sie strotzen in diesem Monat nur so vor Energie und fühlen sich voller Tatendrang. Nutzen Sie den positiven kosmischen Schub für Vorhaben, die Sie schon länger erledigen wollen. Eine Extraeinheit Sport ist da locker auch noch drin. Zum Monatsende können Sie etwas runterfahren und sich ein wenig Entspannung gönnen.

Krebs 22.06. – 22.07.



In diesem Monat hat der Kosmos wahrlich Großes mit Ihnen vor. Vertrauen Sie auf Ihre Kompetenzen und Ihre Intuition. Auch wenn es Ihnen gelegentlich schwerfällt: Schreiten Sie selbstbewusst voran, die Sterne geben Ihnen Rückendeckung und räumen die Hindernisse aus dem Weg, der Sie zum Erfolg führen wird.

Löwe 23.07. – 23.08.



Löwen sind bekannt für ihren Charme. Diesen dürfen Sie natürlich jederzeit einsetzen, achten Sie jedoch darauf, dass Sie fair bleiben und nicht zum Herzensbrecher werden. Sie könnten ansonsten die einmalige Chance auf die ganz große Liebe verpassen – und das wäre doch wirklich schade. Bleiben Sie natürlich.

Jungfrau 24.08. – 23.09.



Sie neigen in diesem Monat übermäßig zur Selbstkritik. Seien Sie nicht so streng mit sich selbst. Man kann nicht immer Höchstleistungen bringen. Es ist wirklich kein Beinbruch, wenn die Kreativität mal ins Stocken gerät. Nutzen Sie die Zeit, sich um die weniger anspruchsvollen Routinearbeiten zu kümmern.

Waage 24.09. – 23.10.



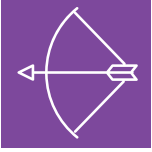
Waagen, die jetzt in ihrem Leben etwas verändern wollen, sollten in diesem Monat mehr Mut in die Waagschalen werfen. Die Sterne stehen günstig für Veränderungen. Sie möchten einen neuen Weg einschlagen – wenn nicht jetzt, wann denn dann? Auch wenn die Waagschalen gelegentlich schwanken mögen – es lohnt sich!

Skorpion 24.10. – 22.11.



Schenken Sie Ihrer Gesundheit in diesem Monat unbedingt mehr Aufmerksamkeit. Momentan gehen Sie etwas zu nachlässig mit ihr um. Beachten Sie die kleinen Warnsignale, anstatt sie immer beiseitezuschieben. Hören Sie in sich hinein und werden Sie aktiv, bevor sich etwas Ernsthaftes daraus entwickeln kann.

Schütze 23.11. – 21.12.



Ihre Glückssterne strahlen diesen Monat leider nur zurückhaltend. Dafür ist jetzt umso mehr Eigeninitiative gefragt. Krempeln Sie die Ärmel hoch und werden Sie aktiv: Abwarten und Tee trinken ist keine Option, wenn Sie nicht auf der Stelle treten wollen. Wenn Sie die Steine erst ins Rollen gebracht haben, läuft alles wie am Schnürchen.

Steinbock 22.12. – 20.01.



Gleich zu Beginn des Monats sorgt der Kosmos für sehr gute Laune. Gehen Sie abends öfter aus – Ihre charmante, positive Ausstrahlung führt zu neuen und vielversprechenden Begegnungen, bei Singles vielleicht sogar zu einer neuen Liebe. Auch im Job kann Ihr Stimmungshoch zu überraschenden Wendungen führen.

Wassermann 21.01. – 19.02.



Wassermänner können zu Monatsbeginn von einer inneren Unruhe getrieben werden. Daher ist es umso wichtiger, dass sie für Ausgeglichenheit sorgen. Mit regelmäßigem Sport lässt sich Stress gut abbauen. Yoga zum Beispiel bringt Körper und Seele in Einklang und zusammen mit genügend Schlaf entspannte Ruhe in ihr Leben.

Fische 20.02. – 20.03.



Manchmal sind es die kleinen Dinge, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und Sie glücklich machen: Eine kleine Aufmerksamkeit von unerwarteter Seite oder ein Spaziergang zum Sonnenuntergang können wunderbar herzerwärmend sein. Besonders in der zweiten Monathälfte bringt der Kosmos Ihre romantische Seite hervor.



▲ **Mostfass/Weinfass, 60** Liter, von Graf, € 29,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Weinfass / Mostfass**, Plastik, 60 Liter, € 23,-, 07251-966171 & 0160-7541819

Sport & Freizeit

▲ **Holzpaddel, € 25,-**, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **PUZZLE 1000 Ravensburger**, Holland Amsterdam € 6,-, 0721-572544

▲ **Knie- & Armschützer**, für Erwachsene, f. Roller Skating, etc, € 5,-, 0721-4997611

▲ **Holzschlitten für 2** Personen, mit Ziehsehnur, € 50,-, 07251-42099

▲ **Versch. Tennisschläger**, gute Qualität, neuwertig ab € 10,-, 07246-5628

▲ **Nagelneue Golfbälle**, € 10,-, 0721-47003504

▲ **Fahrradhelm**, schwarz, € 10,-, 0721-47003504

▲ **Ergometer, wenig benutzt**, € 50,-, 0179-6124752

▲ **Holzschlitten "Davos" f.** 2 Personen, Orig. Ziehsehnurr, € 50,-, 0721-9576888

▲ **Zumba Fitness exhilarate**, 7 DVDs, 2 Hanteln, toning sticks, Programmh., OVP, € 40,-, 0721-9576888

▲ **Praxis des Tauchens**, Standard-Werk, wie neu, € 26,-, 0178-6947329

▲ **Tauch-Magazine, 2000-2003**, je Stück € 2,99, 0151-54833447

Wassersport

▲ **Reparaturbücher/ Werkzeug** Bootmotor/Johnson/Selva 170/ 250, € 3,-, 0162-1508656

Rund um Musik

▲ **Stimmgerät v. Korg**, € 15,-, 07246-5628

▲ **Metronom, neuwertig**, € 10,-, 07246-5628

▲ **Orgelnoten v. Walter** Seitz, Band 2+3, 31 Seiten, € 5,-, 07232-312534

▲ **Klavier + Hocker** gut erhalten, älteres Klavier Marke Krumm Stgt., weicher Klang, wegen Neukauf gegen Selbstabholung abzugeben. 07248-9345668

CD's & LP's

▲ **50 Hits Im Mix | CD** | Die Welt der 80er-Jahre Musik €5 T.0163/1694190

▲ **Mega Dance Mix Vol 1 / CD** Tanze mit Mega Dancemix! €5 T.0163/1694190

▲ **Es war im England** Rot, Album Musikkassette 1977 Deutsch €1,50 T.0163/1694190

▲ **Dieter Bohlen 3CD Premium** - das Mega Album | Box-Set | €10 T.0163/1694190

Veranstaltungen

▲ **Alkohol auffällig?** AA-Sprechstunde für Jedermann, Mo. 17:45 -19:15, Fasanenstr. 1

Essen & Trinken

▲ **Walnüsse von der** Streuobstwiese, 1 kg = € 5,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Korkenz. Flaschenöffner** Korkenzieher: €2 Flaschenöffner: €3 0163-1694190

▲ **6 Weizenbiertgläser**, € 6,-, 2 Maßkrüge, € 5,-, neutral ohne Aufdruck, zus. € 10,-, 0175-2255284

▲ **Cocosöl**, 1-L-Gläser, je Glas € 8,50, VHB, 0721-683761, AB

Kunst & Sammler

▲ **Kuhstirnband aus Leder**, € 10,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Alte Zigarrenpresse** aus Holz, € 24,-, T. 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Schmiedeeiserner** Kerzenständer, € 7,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Ravensburger Puzzle 500** Teile, Suesser Fritz, € 5,-, T. 0721-572544

▲ **Ravensburger Puzzles 1000**, Dubai Marina bei Nacht, € 6,-, T. 0721-572544

▲ **Mehrere Farbdrucke**, gerahmt, ab € 35,-, T. 0160-92724958

▲ **1000 teile Ravensburger** PUZ-ZLE für € 6,-, Tel. 0721-572544

▲ **Alte Telefonkarten**, Telekom, 1996-2006, Preis VHS € 1,-, 01621-508656

▲ **Wurzelset, würdevolle** Gesichter, handgeschnitzt, ab € 30,-, 0163-1729316

▲ **Emaillé Aschenbecher**, 40- & 50er, ab € 20,-, 0163-1729316

▲ **Porzellanpuppen +** Gobelin-Bilder, selbst gestickt, pro Stk. unter € 50,-, 07251-42099

▲ **Modellauto-Sammler sucht** Modellautos in allen Maßstäben aus Plastik o. Metall, T. 0151-27002905

▲ **Reiseschreibmaschine**, Olympia Splendid 33 (Jahr 1969). Wurde nur 2 Jahre benutzt. An SA, € 40,- VHS, 07272-4062

▲ **Nostalgisches** Fernsehgerät, Marke: Metz, voll funktionsfähig, SA, € 40,-, 07272-4062

▲ **1. Krypto Briefmarke** Booklet m. NFT, hohe Wertsteigerungs-Potenzial, € 49,90, 0163-7423261

▲ **50 Jahre Mondlandung**, Block-Briefmarken, sehr seltenes Sammlerstück, € 50,-, 0151-55534119

▲ **Baden-Fehldruck, Block** NW 85 ct. nicht mehr lieferbar, postfrisch, € 44,-, 0151-54833447

▲ **Briefmarkenblock Lorient**, 2x 85ct, vergriffen, € 48,80, 0178-6947329

▲ **EM 2024 Briefmarken**, in D2 x 5 x 85 ct 1 Bogen € 48,-, 0163-7423261

▲ **Beethoven-Briefmarkenblock** nur noch 2 Stk. je € 28,-, 01577-1416526

▲ **Sonder-Briefmarke EM 2024**, 85 ct, n.m.l. € 12,80, 0178-5340992

▲ **Seltene Sammler-** Jahresausgabe 2024, Folder, € 19,50, 0151-54833447

▲ **10 Stuttgarter** Hofbräu Deckel, Nostalgie, € 10,-, 0721-47003504

▲ **Bierkrug, m.** Zinkdeckel, Villeroy & Boch, rundum verziert, € 30,-, 0721-407201

▲ **Bierkrug m. Zinkdeckel** & Krone, 8ter Bad. Heimatkrug m. KA-Schloss, ger. Auflage , € 25,-, 0721-407201

▲ **Mehrere Modellautos**, a aus Metall, 1A-Zustand, Stk. Ab € 3,-, 0721-407201

▲ **Pelikan Aquarell** Farbkasten, benutzt sowie 8 neue Farben, € 6,90, 0151-55534119

▲ **Wachskreiden, ca. 24 Stk.**, in Fächerkarton, neue & unbenutzt, € 14,-, 0178-6947329

▲ **Peugeot 504 ZS/ZR/ZA** Original Manual, s. guter Zustand, € 37,-, 0151-54833447

▲ **Alfa Romeo Berlina** Betriebsanleitung + Wartung, Einband geknickt, € 49,-, 0151-54833447

▲ **MAN Betriebsanleitung M90h** gebr. € 29,-, 0178-6947328

▲ **Austin / Rover Montego**, 1,3/1,6, 1984-1994m Haybes S+R, Manual, € 49,-, 0151-55534119

▲ **504 Peugeot ab 72**, Rep-Anleitung-Zustand 2-3, € 48,-, 01577-1416526

▲ **"6.9"-Typenschild von 450** SEL W 116, nagelneu, € 39,- VHB, 0178-5340992

▲ **Langnese Abfalleimer**, ca. 30 Jahre alt, 60 cm hoch, € 23,45, 01515-5534119

▲ **3 Kim Sammlerpuppen** m. Zertifikat, Stk. € 18,-, 07242-5488, ab 18 Uhr

▲ **Viele Teddybären**, versch. Größen, von € 2,- bis € 10,-, 07242-5488, ab 18 Uhr

▲ **5 DM und 10 DM Münzen** & andere Münzen, ab € 2,50 bzw. € 5,-, zu verkaufen, 0157-57456477

▲ **Ü-Eier-Inhalte** ab 50 Cent, suche ältere Inhalte aus 70/80er alles anbiet., 0157-57456477

▲ **1x Chapeau Claque** Zylinder, Top Zustand, € 25,- Festpreis, 0721-407201

▲ **1000 Teile RAVENSBURGER** PUZ-ZLE, Warnemüne Teepott, € 6,-, T. 0721-572544

▲ **Kofferradio** Roberts F, m. Strom od. Batterie, € 40,-, 07232-312534

Schmuck & Uhren

▲ **Mehrere Armband Uhren** und verschiedene Uhrenarmbänder, 10,- € 0162-1508656

▲ **Junghans Uhr, Bicolor**, Unisex-tragbar, neuwertig, € 35,-, 0721-407201

▲ **Grover Uhr, neu**, € 18,-, 0721-47003504

Dekoartikel

▲ **Deko-Straußenei**, € 18,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Alter antiker Fleischwolf**, € 17,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Dreschflegel**, € 14,-, 07251-966171, 0160-7541819

▲ **Bild "World Trade Center"**, ab € 35,-, 0160-92724958

▲ **Christbaumkugeln**, silbern, 30 Stk., Gr. von 4-9 cm D., 10 Dekorkugeln, € 29,-, 0721-1619775

▲ **Ochsenjoch** (Geschirr), € 49,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **2 Kerzenständer, H: 1m**, Becher ausgestanzte Herzf., s. romantisch, € 19,95, 0178-6947328

▲ **Weihnachtskrippe mit** Figuren, € 28,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Kronleuchter, 5-armig**, komplett mit Kabel, dunkles Glas, € 33,-, 0175-2255284

▲ **Halloweenhexen, ab** € 9,-, Erzgebirge Nussknacker, neu, € 5,-, 07242-5488, ab 18 Uhr

Verschiedenes

▲ **Mikroskop im Koffer**, € 47,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Eisen-Pferdepflug**, € 49,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Holz-Sensenbaum**, € 6,-, 07251-966171 & 0160-7541819

▲ **Herren Lederjacke, Gr. 52** Nappaleder schwarz, € 49,-, 06343-9396151

▲ **Arm- und Beintrainer**, neu, nicht benutzt, € 15,- Abh. 06343-9396151

▲ **Große Reisetasche**, olivgrün, zu verk. f. € 5,-, T. 06343-9396151

▲ **Seidenmalerei-Set**, versch. Farben u. Bücher, plus Seide € 30,-, T. 0171-3511800

▲ **Diverse Lederriemen** 1800x19mm/270x17mm/ €8,-, 0162-15028656

▲ **PUZZLE 1000 T. NEW YOK** € 6,-, T. 0721-572544

▲ **1000 PUZZLE Island**, Ravensburger, Panorama, € 6,-, T. 0721-572544

▲ **Orginal BW Parker** Gr.M/ausknöpfbarem Innenfluss, € 30,-, 0162-1508656

▲ **Original-Seesack** neuwertig, Rucksackgurte/Schloss, € 29,-, 0162-1508656

▲ **Moderne Socken**, versch. Gr. u. Farben, handgestr., ab € 12,-, 0721-572544

▲ **7x Gehäkelte Decken**, versch. Größen, je € 4,50, 0721-406182

▲ **5L Glasflasche**, € 5,-, 0175-6438102

▲ **Ersatzteile Waschmaschine** Siemens SIWAMAT Plus 7871, Elektronikteile, € 40,-, 0175-6438102

▲ **Bohnenschnipselmaschine**, Ankerwerk, € 15,-, 0171-1247645

▲ **Reisetasche für** € 15,- zu verkaufen, 0171-1247645

▲ **Kofferradio aus** vergangener Zeit zu verkaufen für € 5,-, 0171-1247645

Info bei Klaus Scheppe
Tel. 07223 / 48 95

Floh- & Trödelmärkte
www.scheppe-klaus.de

Antikmarkt (verkaufsoffener Sonntag) Achern Hauptstraße So., 02.11., 13 – 18 Uhr	Sonntagsmarkt Rheinau-Freistett Parkplatz Edeka Vetter So., 02.11., 11 – 17 Uhr	Sonntagsmarkt Bühl Kaufland (Güterstraße) So., 09.11., 11 – 17 Uhr
Großer Flohmarkt Rastatt-Münchfeld Stadionstraße Sa., 25.10. + 22.11., 7 – 14 Uhr	Antik- & Trödelmarkt Bühl Bürgerhaus Neuer Markt So., 30.11., 11 – 17 Uhr	Freitagsmarkt – Freiluft + Halle Lichtenau Flohmarkthalle, Gewerbegebiet 10 jeden Freitag, 9 – 15 Uhr

▲ **Fischer-technik advanced** universal, 3 Model 20, für € 15,-, T. 0721-572544

▲ **Gr. Christbaumständer**, handgeschmiedet, D: 50 cm, € 25,-, 07251-42099

▲ **Grundig Radio**, € 10,-, 07232-312534

▲ **Grundig Fernbedienung** für € 3,-, 07232-312534

▲ **Audio-Kassetten, 30 St.** Esoterik-Vorträge v. Phil.H.Wolff, € 30,-, 07244-8038

▲ **2 Vogelbierkrüge**, 2 Liter, je € 5,-, 0171-3511800

▲ **Geschenkidee: Original**
Zeitung von jedem Tag, Jahrgangs-Weine von jedem Jahr 1920-2023, www.historia.net, Tel. 0761-79027900

▲ **Über 100 Teile, neu &** neuw., z. T. OVP, Laminiergerät, Britta Filter & Kartusche, usw., € 50,-, 0177-9581977

▲ **Ravensburger Puzzle**, 1.000 Teile, Mount Fujli, für € 6,-, T. 0721-572544 abzugeben.

▲ **Sie leben ewig**, es gibt keinen Tod! GRATIS-Broschüre. Tel. 09391-504135, www.gabriele-verlag.com

▲ **10.000 Heftklammer**, No. 10, verzinkt. wg Fehlkauf, € 9,50 + ggf. Versand, 01577-1416526

▲ **Thermo-Papierrolle**, f. Taschenrechner, etc. 110 mm, Rest, € 7,40, 0151-55534119

▲ **Telefax-Papier**, Thermopapier, HS4, 30 m-Profi-Rolle, OVP, € 16,80, 0151-55534119

▲ **Brieföffner, versilbert, s** schwere Ausf., kn. 70 Jahre, € 49,80, 0151-71416526

▲ **Wäschespinne** für € 10,- zu verkaufen. T. 07246-5628

▲ **Abschleppseil, neu**, € 5,-, 07246-5628

▲ **2 Flechtkörbe** z. B. für Handarbeiten, für je € 5,-, T. 0721-683761, AB

▲ **Humax-Kabeltuner**, DVR9900C, m. Festplatte, Fernbedienung, f. € 50,-, 0721-683761

▲ **Rucksack, € 9,-**, 0721-47003504

▲ **tanJACK photo QR, neu**, € 27,-, für € 20,-, 0721-683761

▲ **Widex-<Moment Hörgerät**, gebr. gut erh. Hörger, € 50,-, bei Abh., 06343-9396151

▲ **Musikkassettenrondell**, für 20 Stk., Vintagestyle, € 15,-, 0721-9576888

▲ **Blumenhocker**, schmiedeeisernes Gestell mit 4 Kacheln, 30x30x30 cm, € 39,-, 0721-9576888

▲ **Würth Bohrschrauber** Akku 18 V, 5 Ampere neu, umständehalber abzugeben an Selbstabholer, € 420,-, 07252-86391

▲ **Eternit** Entsorgungsverpackung der Stadt Karlsruhe, € 6,-, 0157-57456477

▲ **Backpack Rucksack**, Karrinor Jaguar, HxB 60x45 cm, neuw., € 109,- f. € 49,-, 0177-6800254

▲ **Kleiderreisetasche**, Stratic, HxBxT: 120x57x9 cm offen, neuw. € 150,- f. € 49,-, 0177-6800254

Zu verschenken

▲ **Epson Drucker XP412**, zu verschenken, Druckkopfreinigung nötig, T. 0721-623761 mit AB

▲ **Tische für** Flohmarkt, 0176-38189364

▲ **Fahrradanhänger**, 0176-38189364

▲ **Überraschungseier-Inhalt**, querbeet zu verschenken, 0157-57456477

▲ **2 Plastik Gartenstühle** m. Polsterauflagen, runder Tisch, zu verschenken, 07232-312534

Flohmarkt

FRIEDT'S FLOHMÄRKTE
Immer wieder gut!
76726 Gernersheim
bei Kaufland, Mainzer Str.
jeden Mittwoch + Samstag
Besuch von 8 – 16 Uhr
Platzvergabe ab 6:30 Uhr
info.friedtstoflohmaerkte@gmail.com
0176 - 31 63 44 35 (Lisa)
0176 - 30 38 38 44 (Laila)
oder 07251 - 8 80 77 (Büro)

▲ **1x Flohmarktkiste**, € 10,-, 0721-406182

FLOHMÄRKTE
Samstag, 22.11.
Keltenhalle Rheinstetten, (Mehrzweckhalle, Am Tummelplatz 6)
10 – 15 Uhr, Aufbau ab 8 Uhr
Samstag, 13.12.
Walzbachhalle Weingarten bei Karlsruhe, (Kanalstr. 69)
9.30 – 15 Uhr, Aufbau ab 8.30 Uhr
Samstag, 20.12. + 27.12.
Mehrzweckhalle Karlsruhe-Rintheim, (Mannheimer Str. 2)
9 – 15 Uhr, Aufbau ab 7.30 Uhr
JEDEN FREITAG
10 – 15 Uhr FLOHMARKT
Parkplatz VFB-Grötzingen Bruchwaldstr. 70
Anmeldungen + Infos:
www.timke.com - 07147 - 1 33 99

▲ **Versch. Flohmarktartikel:** Spielzeug, Deko, Haushaltswaren uvm., ab € 2,-, 07243-79417

Alleerheiligen, 01.11., kein Flohmarkt

FLOHMARKT KARLSRUHE

Achtung, Achtung!
Flohmarkt Karlsruhe, Bannwaldallee 48. Freifläche und Hallenplätze.
Jeden Samstag von 7.00 – 15.00 Uhr
Jeder kann mitmachen!
M E R C A D O
☎ 0170 - 5 87 34 87
www.mercado-maerkte.de

▲ **Jede Woche aktuell** – die Flohmärkte in Ihrer Region (in und um Karlsruhe, Bruchsal, Rastatt)

▲ **Bananenkisten, stabil**, Stück je € 1,-, 07251-966171,



NEU IN KARLSRUHE

AM ENTENFANG
Gelbelstraße 40 | 76185 Karlsruhe
www.laundrylounge-karlsruhe.de

KARLSRUHE
Laundry
LOUNGE

ab **4,50€**

SB Waschsalon
6,5 kg bis 25 kg

sparen Sie bares Geld
mit unserer Kundenkarte

Waschen Sie große
Mengen in unseren **25 TOP-**
Geräten der neuesten Generation
mit **bis zu 25 kg** Fassungsvermögen

[illegible]

leicht			mittel			schwer		
2		8	6		9	7		
1	4	9				3	8	
6			4	1	8	2		
	1			6			3	2
	2			8			9	1
			1	5	2		6	7
9	6					1	7	8
			2	7	6			
4	7	3						5

mittel								
3	4							
6	8		3		2			5
			7			2	3	6
	7	1				6		
4				3		1	9	
			8	2	1	5		
		4					5	8
		3	9	1	5		6	4
5		9			8			

schwer			mittel					
8						9		
			6		9	4		
5			7	4		8		6
7		6			8			
	1			5				
						3	1	2
						7	3	9
		3	2	9				8
9			4		1			