Die Karlsruher Bürgerhefte

für die Stadt Karlsruhe und die Stadtteile Beiertheim, Bulach, Daxlanden, Hagsfeld, Oberreut, Oststadt, Rintheim, Stadtmitte, Südweststadt und Weststadt

Februar 2023, Ausgabe Nr. 1

Inhaltsverzeichnis:

Der Blick ins Rathaus **1**

Der Fächerblick (AKB) **3**

Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur **8**

Amt für Stadtentwicklung **10**

Kids und Teens **13**

Konvoi der Hoffnung Karlsruhe e.V. **14**

Stober Medien GmbH
Industriestraße 12, 76344 Eggenstein,
Fon 0721 97830 18, Fax 0721 97830 41
www.buergerhefte.de
buergerhefte@stober-medien.de

Redaktion:
Judith Konz, Tobias Wolff
Für die Beiträge der AKB ist der Vorsitzende Dr. Helmut Rempp (helmut.rempp-akb@web.de) verantwortlich. Die mit dem Namen des Verfassers oder seinen Initialen gezeichneten Beiträge stellen die Meinung des Verfassers dar, aber nicht unbedingt die Ansicht der Redaktion. Manuskripte und Fotos werden nicht zurückgeschickt. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Anzeigen:
Annette Pawletta (verantwortlich)
Fon 0721 97830 18, Fax 0721 97830 41,
anzeigen@stober-medien.de
Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 9 gültig.

Erscheinungsweise: 6 x jährlich in den Monaten: Februar, März, Mai, Juli, Oktober und Dezember
Verteilte Auflage: 65.000 Exemplare

Anzeigenschluss: 9. März 2023 für Heft 2/2023
Den Redaktionsschluss des jeweiligen Stadtteils entnehmen Sie bitte dem gelben Innenteil.

Der Blick ins Rathaus

Oberbürgermeister Dr. Frank Mentrup

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

vor wenigen Wochen wurde beidseits des Rheins der 60. Jahrestag des Élysée-Vertrags gefeiert. Kein so ganz „runder“ Geburtstag, zugegebenermaßen, mit einem halben oder gar vollen Jahrhundert, aber dennoch ein Ereignis, dessen Bedeutung – besonders hier in Karlsruhe nahe der französischen Grenze – nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Benannt nach dem Unterzeichnungsort, dem Élysée-Palast in Paris, markierte der 1963 abgeschlossene Freundschaftsvertrag einen Meilenstein in der Entwicklung der deutsch-französischen Freundschaft. Denn die Regierungschefs Konrad Adenauer und Charles de Gaulle bekräftigten damit 18 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs die definitive Beilegung der unseligen „Erbfeindschaft“.

Gerade für unsere Region hier am Oberrhein ist eine gute Partnerschaft zwischen beiden Nationen von besonders großer Bedeutung, mussten doch unsere Vorfahren über Jahrhunderte hinweg immer wieder schmerzlich erfahren, was Krieg bedeutet. Man denke nur etwa an die Zerstörung Durlachs durch französische Truppen 1689 oder an die Gräueltaten während der deutschen Besatzung im Elsass ab 1940.

Kaum eine Generation wuchs heran, die nicht von einem der zahlreichen Waffengänge geprägt war. All das ist seit mehr als 60 Jahren Geschichte. Nicht zuletzt auch dank der europäischen Einigung ist für uns heute das uneingeschränkte Reisen in das Nachbarland eine Selbstverständlichkeit. Zahl-

reiche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus dem Elsass kommen jeden Tag zur Arbeit nach Karlsruhe, umgekehrt haben inzwischen viele deutsche Staatsbürgerinnen und -bürger eine Immobilie jenseits der Grenze erworben. Viele von ihnen leben dort.

Diese engen Verbindungen möchten wir in Zukunft nicht nur erhalten, sondern weiter ausbauen. Das haben auch die Regierungen in Berlin und Paris bekräftigt, als sie vor vier Jahren am 56. Jahrestag des Élysée-Vertrags den Aachener Vertrag unterzeichneten. Unter den 26 Artikeln dieses Vertrags nimmt die Förderung der regionalen und grenzüberschreitenden Zusammenarbeit einen größeren Raum ein.

Der Aachener Vertrag hebt die Bedeutung der Gebietskörperschaften und lokalen Akteure besonders hervor. Zudem fordert er Erleichterungen bei der grenzüberschreitenden Mobilität. Während die Straßenverbindungen über die deutsch-französische Grenze hinweg schon jetzt zumeist recht leistungsfähig sind, gibt es beim Schienenverkehr aber noch einiges anzupacken. Der Oberrhein ist der Schlüssel zu einem europäischen Eisenbahnnetz, das den klimatischen und sozialen Herausforderungen gewachsen ist.

Karlsruhe bildet dabei ebenso wie Straßburg einen Knotenpunkt des Schienennetzes mit gut ausgebauten Verbindungen an die jeweiligen nationalen Hochgeschwindigkeitsnetze. Dennoch bestehen über die Grenze hinweg immer noch Hindernisse, sei es bei der Infrastruktur, bei den Verkehrsangeboten oder bei den Tarifen. Diesen Anachronismus möchten wir mit unseren Partnerinnen und Partnern aus beiden Ländern gemeinsam angehen und haben deshalb am 19. Januar in Straßburg ein Manifest zur Entwicklung eines zeitgemäßen regionalen und europäischen Schienennetzes verabschiedet.

Ich bin überzeugt, dass die Verbesserung der Bahnverbindungen auch zu einer weiteren Stärkung Karlsruhes als attraktiver Standort, als regionaler Treffpunkt und Veranstaltungsort beitragen wird. Aktuell ist es für Besucherinnen und Besucher aus dem Elsass vergleichsweise schwierig, ohne eigenes Auto nach Karlsruhe zu kommen, bei Abendveranstaltungen fast schon ein Ding der Unmöglichkeit, wenn man nicht eine Übernachtung buchen möchte. Dabei haben wir mit 135 Kultureinrichtungen, Sportstätten, Gastronomie und weiteren Locations viel zu bieten, was Gäste aus der gesamten Region nach Karlsruhe zieht.

Auch 2023 ist der Veranstaltungskalender mit zahlreichen Highlights gut gefüllt. Nach den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie hat die Veranstaltungsbranche die Talsohle längst überwunden. So dürfen sich Musikfreunde auf „Das Fest“ rund um den Grünen Hügel in der Günther-Klotz-Anlage freuen und Fans der Medienkunst kommen bei den Schlosslichtspielen auf ihre Kosten.

Aber auch interessante Ausstellungen stehen auf dem Programm, wie etwa das große 80er-Jahre-Revival ab Juni im Badischen Landesmuseum oder die aktuell schon laufende Schau im ZKM über den aus Karlsruhe stammenden visionären Architekten und Stadtplaner Ole Scheeren. Hinzu kommt mit unserem schon weitgehend fertiggestellten Fußballstadion „BBBank Wildpark“ nicht nur eine hochmoderne Sportstätte, sondern auch ein spannender Veranstaltungsort. Freuen wir uns gemeinsam auf ein lebendiges und interessantes Jahr 2023.

Ihr
Dr. Frank Mentrup

Der Fächerblick

Arbeitsgemeinschaft
Karlsruher Bürgervereine

Blackout und mehr

Liebe Karlsruher Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir sind es gewöhnt, dass Deutschland wie ein Uhrwerk funktioniert und wir uns auf alles, was angeboten wird, verlassen können. Das Gas kommt aus der Leitung, der Strom kommt aus der Steckdose, alle Produkte werden in den Geschäften angeboten. Tatsächlich? In der Corona-Krise haben wir bereits feststellen müssen, dass es Lieferengpässe gab, ob bei Produkten des täglichen Bedarfs oder bei Zulieferteilen beim Handwerk oder in der Industrie. Unerwartet kann dies nicht repariert werden, jenes kann nicht fertiggestellt werden. Bahnkunden können schon seit längerem ein Lied davon singen, dass die sprichwörtliche deutsche Pünktlichkeit in die gute alte Zeit gehört. Straßenbahnkunden wundern sich manchmal, dass eine gerade noch angekündigte Bahn in der Anzeige verschwindet und dann auch nicht kommt.

Das sind die alltäglichen Störungen, an die wir uns mehr oder weniger gewöhnen mussten. Im Rahmen der zusätzlichen Krisen vor allem im Energiebereich wurde immer mal wieder berichtet, dass es nicht ausgeschlossen ist, dass die Elektrizitätsversorgung abgeschaltet wird oder zusammenbricht entweder nur kontrolliert für wenige Stunden, was gemeinhin ein **Brownout** genannt wird oder unkontrolliert für mehrere Stunden oder Tage, was der viel diskutierte **Blackout** wäre.

Bild: Freepik.com

Was bedeutet ein (längerfristiger) Stromausfall?

1) Es funktioniert nicht mehr:
Beleuchtung: privat, öffentlich
Elektronische Kommunikation:
- Festnetztelefon
- Mobilfunk
- Mobiltelefon, außer über unabhängiges Aufladen
- PC, Internet: mail-Systeme
- Notruf 112

Klingelanlagen, Sprechanlagen in Gebäuden
elektrische Steuerungen, z.B. bei Garagen, Aufzügen
Heizungen/Kühlungen
Tankstellen
Bankautomaten
(Lebensmittel-)Geschäfte, anfangs im Notbetrieb
Straßenbahn, Eisenbahn
Ampelanlagen

2) Es funktioniert nur noch:
Kfz, solange Tankinhalt reicht
Fahrrad
Zu Fuß gehen
„Papier und Bleistift“
Schaukasten
Wasserversorgung, ev. bis in die unteren Stockwerke
Sirenenanlage

Liste 1 (AKB)

Gemeinhin machen wir uns gar nicht klar, was mit der Elektrizitätsversorgung alles zusammenhängt. Wir sind so sehr von der Elektrizitätsversorgung abhängig, dass bei Stromausfall fast nichts mehr funktioniert (siehe Liste 1). Für diesen Fall ist erst mal jeder auf sich gestellt und muss sich selbst versorgen können. Dazu gibt es unter anderem Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK: www.bbk.bund.de). Dort ist u.a. die **Notfallbroschüre** „Ratgeber für Not-

fallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ abrufbar. Die darin beschriebene Vorsorge bezieht sich z.B. auf

- Trinkwasser und Lebensmittel
- Hygieneartikel und medizinische Erstversorgung
- Sonstige Gebrauchsgegenstände, wie Taschenlampen, batteriebetriebenes Radiogerät, genug Batterien, aber auch warme Decken, Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeuge

Dort gibt es aber auch weitere Informationen, Checklisten und Tipps zum Thema Stromausfall.

Die Bevölkerung wird aber nicht allein gelassen. Für den Fall eines Blackouts hat die Stadtverwaltung ein sehr ausführliches Konzept erarbeitet, das uns Bürgerinnen und Bürger übergeordnet unterstützen könnte und würde. Dabei steht für das **gesamtstädtische Krisenmanagement** der Schutz von Leben und Gesundheit der Menschen an oberster Stelle und damit die Information und Versorgung der Bevölkerung. Aber auch der Erhalt der Funktionsfähigkeit der Verwaltung ist von hoher Bedeutung. Daher wurde entsprechend folgende Prioritätenliste aufgestellt:

1. Schutz von Leben und Gesundheit
2. Schutz besonders Hilfsbedürftiger
3. Schutz kritischer Infrastrukturen
4. Vermeidung von Schäden
5. Schutz politisch relevanter Themen
6. Schutz vor Vertrauensverlusten in die Behörden

Durch den Stromausfall ist insbesondere die technische Versorgungsinfrastruktur betroffen: Fernwärmeversorgung fällt aus, Versorgung mit Gas sehr wahrscheinlich nicht möglich, elektrisch gesteuerte Heizungen laufen nicht mehr. Die Trinkwasserversorgung kann durch Notstromaggregate sichergestellt werden, sodass zumindest in unteren Stockwerken Trinkwasser entnommen werden kann.

Insgesamt führt die Stromabhängigkeit der technischen Infrastruktur zu schwerwiegenden Folgen bei Stromausfällen, welche auch nicht vollständig durch das Krisenmanagement kompensiert werden können. Daher ist die oben beschriebene Eigenvorsorge unumgänglich.

Bei einem Stromausfall kommt es gleich zu Beginn zu einem erhöhten Einsatzaufkommen für die Feuerwehr wegen

- feststeckender Aufzüge,
- auslösender Brandmeldeanlagen sowie
- Verkehrsunfälle aufgrund der aussetzenden Lichtzeichenanlagen.

Zentrale Anlaufstellen und sog. **Notfallstützpunkte** sind die vier Feuerwehrhäuser Bulach, Durlach, Neureut und Wettersbach zusammen mit 12 weiteren Feuerwehrhäuser der Freiwilligen Feuerwehr. Zusätzliche Anlaufpunkte sind auch die zahlreichen Polizeistationen und die Notunterkünfte, deren Zahl das Dutzend in der Endplanung überschreiten wird.

SCHÜCO
PREMIUM PARTNER

www.armbruster-fenster.de

ARMBRUSTER

FENSTER | HAUSTÜREN | SCHIEBETÜREN | GLASFASSADEN

Armbruster Bauelemente GmbH&Co.KG
An der Rossweid 6 | 76229 Karlsruhe
Tel.: 0721-623590 | info@armbruster-fenster.de

Sven Straßburger

Praxis für Ergotherapie
und Neurofeedback

Effektive Behandlungen bei AD(H)S,
motorischen und kognitiven Erkrankungen.

www.ergotherapie-strassburger.de

Sternbergstraße 10
76131 Karlsruhe
Tel. 0721 - 783 16 888

Gerne auch als Hausbesuch

NEUERÖFFNUNG NACH PRAXISÜBERNAHME

Nach über 30 Jahren übergibt uns Jochen Göpfrich
vertrauensvoll seine Praxis.

Ab sofort sind wir für Sie da und freuen uns auf Ihr Vertrauen.

ZAHNÄRZTE IN DER OSTSTADT
DR. MIRIAM ALVAREZ-GÖPFRICH • CLAUDIA MALCHOW
Haid-und-Neu-Str. 58d
76131 Karlsruhe
Tel. 0721-621000
info@zahnaerzte-oststadt.de

VERSTÄRKUNG GESUCHT

Wir suchen Dich zur Verstärkung unseres Teams als ZMF in Voll-/Teilzeit oder als Minijob.

Was wir bieten:
- attraktiver Arbeitsplatz
- flexible Arbeitszeiten
- gute Bezahlung
- viele Zusatzleistungen
- voll digitalisierte Praxis
- individuelle Förderung
- wertschätzender Umgang

Bewirb Dich jetzt!

Somit dürfte (fast) jeder Stadtteil einen Anlaufpunkt haben, der fußläufig erreichbar ist. Diese Notfallstützpunkte, Polizeistationen und Notunterkünfte dienen als Anlaufstelle für die Bevölkerung zur Informationsweitergabe und Kommunikation mit der Behörde. Aufnahmemöglichkeiten in Höhe von ein Prozent der Wohnbevölkerung muss vorgehalten werden, somit für 3.200 Personen in Karlsruhe. Die ausgewählten Hallen werden mit Notstrom für sanitäre Einrichtungen, Beleuchtung und einer krisensicheren Kommunikation (beispielsweise Funk) ertüchtigt. Außerdem werden diese dauerhaft (im Schichtbetrieb) personell besetzt. Bei Bedarf könnten hier sogar Lebensmittel ausgegeben werden. Dass z.B. das Städtische Klinikum Karlsruhe im Falle eines Stromausfalls vielseitige Schlüsselfunktionen für die Sicherstellung der klinischen und ambulanten Versorgung der Stadt Karlsruhe und darüber hinaus hat, versteht sich von selbst.

Dieses und vieles mehr wurde in einem **Notfallkonzept Stromausfall** entwickelt und umgesetzt, in das alle Ämter und Städtischen Gesellschaften eingebunden sind. In Auftrag gegeben wurde dieses Konzept bereits 2014 vom Oberbürgermeister. Damit soll die Stadt auf einen bis zu zwei Wochen andauernden europaweiten Stromausfall vorbereitet werden. Beauftragt wurde die Branddirektion Karlsruhe als untere Katastrophenschutzbehörde.

Dass solch ein Konzept für den Notfall vorliegt, ob wegen Stromausfall oder einer anderen Katastrophe, mag beruhigend sein. Aber es ist wie bei einer Versicherung: Gut wenn man sie hat und besser wenn man sie nie braucht. Aber unsere Systeme werden immer komplexer und damit anfälliger, nicht nur durch technisches Versagen. Auch terroristische Anschläge und Cyber-Attacken sind nicht ausgeschlossen und müssen immer wieder abgewehrt werden.

Bad & IDEE
fuller®
Bäder · Fliesen · Blechnerei
Heizung · Sanitärtechnik
www.fuller.de
KA Tel. 0721/61 30 33

Aus Amt wird Team

Am 1. Januar 2023 wurde aus dem Amt für Abfallwirtschaft der Eigenbetrieb **Team Sauberes Karlsruhe – Abfallwirtschaft und Stadtreinigung.**

365 Tage im Jahr erbringt das Team mit einem vielfältigen Angebot von Entsorgungs-, Reinigungs- und Umweltdienstleistungen eine ‚saubere' Leistung. Dahinter steckt das Ziel, Karlsruhe zu einer gelebt sauberen Stadt zu machen.

Engagiert, menschlich, vielfältig
Rund 540 Mitarbeitende im Team Sauberes Karlsruhe sorgen dafür, dass dieses Ziel gemeinsam umgesetzt wird. Von der Müllabfuhr über die Stadtreinigung bis hin zum Betrieb der stationären Anlagen, wie den Wertstoffstationen oder Kompostierungsanlagen – jede einzelne Tätigkeit trägt ihren Teil dazu bei. Außerdem kümmern sich die Mitarbeitenden darum, dass die rund 950 Fahrzeuge des gesamten städtischen Fuhrparks stets einsatzbereit sind.

Gemeinsam. Jeden Tag.
Nicht nur das gesamte Team Sauberes Karlsruhe ist tagtäglich dafür im Einsatz, Karlsruhe sauber zu halten, sondern auch alle Bürgerinnen und Bürger können Verantwortung dafür übernehmen, dass wir alle gemeinsam in einer sauberen Stadt leben. Auch künftig wird es Aktionen wie die Dreck-Weg-Wochen, die Sauberkeitspatenschaften und Projekte zur Abfallvermeidung und zur Verbesserung der Trennqualität geben, bei denen die Bevölkerung selbst aktiv werden und sich für ein sauberes und lebenswertes Karlsruhe engagieren kann.

Weitere Informationen zum Eigenbetrieb unter:
www.team-sauberes-karlsruhe.de.

AUS AMT WIRD TEAM

Ab dem 1. Januar 2023 ist das Amt für Abfallwirtschaft als **Team Sauberes Karlsruhe** für Sie da.

www.team-sauberes-karlsruhe.de

Wegen der übergeordneten Bedeutung haben sich die Bürgervereine, zunächst vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft, in den Prozess eingebracht und erste Gespräche geführt. Es liegt uns auch das „Stromausfallkonzept der Stadt Karlsruhe für einen langandauernden und flächendeckenden Stromausfall“ vor. Damit kann eine mögliche Rolle der Bürgervereine vor Ort in den Stadtteilen erarbeitet werden. Nochmals: Hoffen wir, dass wir diese Notfallplanung nie brauchen werden. In diesem Sinne wünscht die AKB im Namen der Bürgervereine alles Gute für 2023.

Ihr Dr. Helmut Rempp

Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur

Rückblick: Vollversammlung der Karlsruher Bürgervereine zum Thema „Nachhaltige Energieversorgung und Klimaschutz“

Die Arbeitsgemeinschaft Karlsruher Bürgervereine e.V. (AKB) widmete die diesjährige Vollversammlung dem Thema „Nachhaltige Energieversorgung und Klimaschutz“. Mit der Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur (KEK) tauschte sich das Netzwerk über nachhaltige Zukunftsperspektiven in den Stadtteilen aus.

Am 9. November eröffnete Dr. Helmut Rempp (Vorsitzender der AKB) eine Vollversammlung der besonderen Art: Unter dem Motto „Nachhaltige Energieversorgung und Klimaschutz“ informierte die Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur (KEK) die Bürgervereine über Möglichkeiten, sich für die Energiewende in Karlsruhe zu engagieren. Geschäftsführer Dirk Vogeley und seine Mitarbeitenden präsentierten in Kurzvorträgen die Angebote der KEK.

Ein besonderer Fokus lag dabei auf den kostenfreien Angeboten des Beratungszentrums Klima Energie Mobilität und dem Projekt Karlsruher EnergieQuartiere. Bei den EnergieQuartieren stand die Wärmewende im Fokus: Hier werden Potenziale für Nahwärmenetze in den Quartieren geprüft und für das nächste Jahr Best-Practice-Spaziergänge zu Sanierungsprojekten geplant. Von großem Interesse war außerdem die in der Gründung befindliche Bürgerenergiegenossenschaft Karlsruhe. Sie eröffnet den Karlsruherinnen und Karlsruhern die Chance, selbst in erneuerbare Energien vor Ort zu investieren.

Die wichtige Rolle der Bürgervereine als Schnittstelle zu den Karlsruher Bürgerinnen und Bürgern wurde von allen Beteiligten betont und der Abend als ein guter Impuls für eine intensive künftige Zusammenarbeit gewertet. Zum Abschluss war sich das Gremium darüber einig, dass Klimaschutz und Stadtteilentwicklung nur gemeinsam gedacht werden können: ökologisch, ökonomisch und sozial.

Sophia Schambelon

Quelle: AKB

GESUNDHEITSPRAXIS-KARLSRUHE
Dr. Peter Baader

www.gesundheitspraxis-karlsruhe.de
Tel. 0721 46716308
Rastatter Str. 66, 76199 Karlsruhe

GESUND BLEIBEN – GESUND WERDEN

Private Kassen und Selbstzahler

- Präventivmedizin / Gesundheitscheck
- Stressmedizin / Burn out
- Begleitung bei chronischen Erkrankungen
- Vitamin- / Mikronährstofftherapie
- Sturzprophylaxe für Ältere
- Long Covid Behandlung
- Sauerstoffzelltraining IHHT für mehr Energie, Konzentration, Fitness, Entspannung, Schlafverbesserung, Gewichtsreduktion, Long Covid
- Optimierung der körperlichen Fitness für alle Altersklassen
- Gewichtsreduktion

NEU: Long/Post Covid Sprechstunde

Neues aus der Gesundheitspraxis-Karlsruhe zum Thema Long/Post Covid

Eine anhaltende Symptomatik nach einer akuten Covid 19 Infektion wird je nach Dauer als Long oder Post Covid Syndrom bezeichnet.

Die Symptomatik ist breit gefächert, betrifft viele unterschiedliche Organsysteme und Bereiche des Körpers.

Sie führt oft zu einer erheblichen Einschränkung der Alltagsaktivitäten der Betroffenen, die Erkrankten sind meist nicht oder nicht vollständig arbeitsfähig.

- Problematisch ist zudem, dass sich wenige Therapeuten mit dem Thema beschäftigen.
- Oft werden die Kranken von Behandler zu Behandler geschickt, das Ergebnis der meisten Standard-untersuchungen ist aber normal, dennoch bestehen schwere Symptome.
- Es gibt kaum zentrale Anlaufstellen, die wenigen Long Covidambulanzen sind überlastet, bieten meist Diagnostik aber keine Therapien an.
- Es gibt keine bzw. noch keine aussagekräftigen Studien über Therapien bzw. Medikamente.
- Die Post Covid Kranken stoßen teilweise auch in ihrem Umfeld auf Unverständnis, da die Symptome, so schwerwiegend sie auch sind, nach außen nicht sichtbar werden und es auch keine eindeutigen Laborwerte gibt.

Was fehlt ist für viele Betroffene eine Einordnung der Gesamtsymptome, auch ein Verständnis für die Zusammenhänge und ein Aufzeigen der möglichen Behandlungsoptionen.

Durch die Vielzahl der bisher behandelten Fälle kann ich diese Einordnung leisten und auch Therapien anbieten.

Insbesondere die IHHT (Intervall Hypoxie/Hyperoxie Therapie) ist aufgrund ihres Wirkmechanismus eine vielversprechende Option, die auch früher bei dem ähnlichen Krankheitsbild „chronisches Müdigkeits-syndrom“ bzw. „CFS oder ME-CFS“ schon zum Einsatz kam.

Diese Behandlung muss in ein Gesamtkonzept eingebunden sein, dazu gehören unter anderem auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel mit Inhaltsstoffen, die bei Long/Post Covid oft nicht ausreichend vorhanden sind.

Auch wenn Sie nur eine ausführliche Beratung und keine Therapie in Anspruch nehmen wollen, ist das oft schon hilfreich, allein auch um die Gesamtsituation richtig einordnen zu können.

Eine Terminvereinbarung ist unter 0721- 46716308 möglich, Informationen auch auf meiner Homepage *www.gesundheitspraxis-karlsruhe.de*

Dr. Peter Baader

Amt für Stadtentwicklung

MitMachStadt. Beteiligungsangebote der Stadt Karlsruhe

MitMachZentrale

Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Karlsruhe sind breit gefächert und bieten unterschiedlichste Optionen der Mitwirkung. Über ein Drittel der Karlsruher*innen engagieren sich bereits in ihrer Freizeit ehrenamtlich in einem Verein, einem Verband oder einer gemeinnützigen Organisation.

Wenn Sie Interesse haben, die Vielfalt der Engagementmöglichkeiten kennenzulernen oder auf der Suche nach dem richtigen Ehrenamt sind, dann ist die MitMachZentrale der Stadt Karlsruhe die richtige Anlaufstelle für Sie. Die MitMachZentrale wird vom Büro für Mitwirkung und Engagement verwaltet und ist die neue Version der ehemaligen Online-Freiwilligenagentur. Sie richtet sich sowohl an Personen, die auf der Suche nach Mitwirkungsmöglichkeiten sind, als auch an Organisationen, die ehrenamtliche Helfer*innen suchen.

Link: https://mitmachzentrale.karlsruhe.de

Wenn Sie Ihre Erfahrungen und Kompetenzen weitergeben, Ihre Freizeit sinnvoll gestalten oder neue Menschen kennenlernen möchten, finden Sie auf der MitMachZentrale eine passende Tätigkeit. Sie können die Angebote nach Stadtteilen oder Tätigkeitsfeldern filtern

So sieht eine Anmeldung aus.

(H)EIS(S)KALT an der vhs

Steht nach einem Rekordsommer mit extremer Dürre und Hitze nun noch ein Bibber-Winter mit klirrender Kälte bevor? Selten zuvor hat man sich so intensiv mit dem Thema Hitze und Kälte auseinandergesetzt wie in letzter Zeit.

Die vhs-Reihe (H) EIS(S)KALT greift vieles auf, was damit zusammenhängt. Neben Hintergrundinformationen zu Klimawandel und Energiekrise gibt es praktische Anregungen für ein nachhaltigeres Leben in den verschiedensten Bereichen. Denn noch können die Folgen der Klimakrise begrenzt werden – aber dazu muss schnell global, lokal und auch individuell gehandelt werden. Welche Ressourcen Politik und Industrie haben, um klimaschädliche Verhaltensweisen zu ändern, ist Thema am 16.2.

Positiv betrachtet sorgen gerade die Gegensätze von heiß und kalt und ihr Zusammenspiel für viele angenehme Momente und Aha-Effekte im Alltag. Man denke nur an einen Saunabesuch an frostigen Wintertagen oder die Kombination von heißen Saucen und kalten Dips, die es im (H)EIS(S) KALT-Kochkurs am 31.3. zu entdecken gibt.

Wer sich eher für Hitze und Eis in Kunst und Theater interessiert, wird z.B. bei Caspar David Friedrich fündig. Seine Landschaftsbilder regen zum Nachdenken an und laden ein, die Rolle der so oft im Gemälde vorkommenden Rückenfiguren einzunehmen. Eines seiner bekanntesten Werke ist "Das Eismeer". Hier herrscht eisige Kälte, hinter der allerdings vielmehr Kälte steckt als jene vom Eis. Am 28.2. geht es auf Entdeckungstour durch das Gemälde und man lernt dabei den Maler, seine Arbeitsweise und die Zeit der Romantik besser kennen.

Ebenfalls auf dem Programm: Mini-Solaranlagen für Camping oder Haushalt, Durstlöscher Wasser – aus der Leitung oder der Flasche und Wildkräuter- und Naturexkursionen in und um Karlsruhe.

Gemeinsam verstehen, erleben, handeln – dazu lädt die vhs mit ihrer Themenreihe ein.

Weitere Informationen und Kursideen unter www.vhs-karlsruhe.de

Volkshochschule Karlsruhe

Kursideen (H) EIS (S) KALT

FEBRUAR	DATUM	KURS-NR.
Klimawandel / Klimakrise – Was können Industrie, Politik und Gesellschaft tun?	16.2.	231-26056
Wie kommt Schnee in mein Bild und wie Hitze? (für Kinder von 5-7)	ab 21.2.	231-12704
KlimaCamp – Theaterwerkstatt für Jugendliche von 12-14	ab 24.2.	231-13806
Brrr, kalt – Theater rund um die Eiskönigin (für Kinder von 8-10)	ab 25.2.	231-12806
Das Eismeer von Caspar David Friedrich	28.2.	231-34004

MÄRZ		
"Heiße Liebe – kalter Alltag!" Paar-Sein im Beziehungsalltag	1.3.	231-55310
Österliches Brauchtum – von Lämmern und Hasen, Eiern und Feuern	8.3.	231-29510
Improtheater Einsteiger*innenkurs – Von der Sauna bis zur Hölle	11.3.	231-32716
Clownerie Einsteiger*innenkurs – Urlaub im Schnee	11.3.	231-32718
From Global to Local: Sustainability in Daily Life (Workshop Englisch)	ab 13.3.	231-75479
Aus Alt mach Neu: (Oster-)Körbchen häkeln	ab 13.3.	231-38088
Wildkräuter im Weiherwald	18.3.	231-27036
Mini-Solaranlagen für Camping oder Haushalt	30.3.	231-53139
„Heiße Saucen, kalte Dips"	31.3.	231-50147

APRIL		
Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?	18.4.	231-24536
Durstlöscher Wasser – aus der Leitung oder aus der Flasche	20.4.	231-40033
Frühlings-Naturerkundung ab Schloss Karlsruhe	22.4.	231-27047
Goldeselwanderung im Schwarzwald	23.4.	231-28015
Mit heißer Nadel...Stricken: Nicht allein ein Kunsthandwerk	24.4.	231-34008
Zauberhafte Seentour im Naturpark Schwarzwald	29.4.	231-28920

Jetzt anmelden!

©pixabay.com

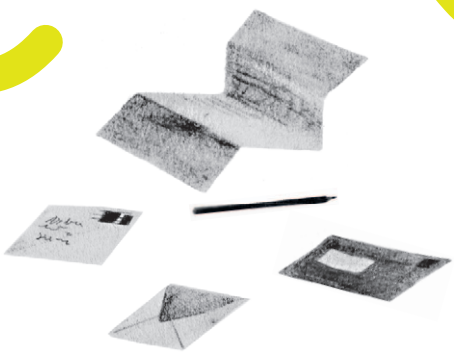
Weitere Informationen: 0721/98575-0 oder vhs-karlsruhe.de
Volkshochschule Karlsruhe | Kaiserallee 12e | 76133 Karlsruhe

vhs KARLSRUHE

© Stadt Karlsruhe, Amt für Stadtentwicklung, Stefanie Groß

sowie nach Schlagworten suchen, um gezielter ein passendes Engagement zu finden. Jüngere Entwicklungen im Bereich Ehrenamt haben die Tätigkeitsbereiche vielfältiger werden lassen, dies findet auch in den neuen Filtermöglichkeiten Berücksichtigung. Lokales Engagement ist zudem oft auf den eigenen Stadtteil orientiert, daher besteht die Möglichkeit auch nach ausgewählten Stadtteilen zu sortieren. Über den Button „Organisationen" können Sie die Angebotsanzeige auf ausgewählte Organisationen beschränken.
Sie sind Mitglied oder Mitarbeiter*in einer gemeinnützigen Organisation, eines Vereins

Nervosität beim Briefeschreiben?



Wir unterstützen Sie dabei, besser lesen, schreiben und rechnen zu lernen. Mit Kursen, die sich an Ihrem Alltag orientieren: Lesen von Rezepten, Preisvergleich im Supermarkt oder E-Mails schreiben. Wir beraten Sie oder Ihre Bekannten gerne.

0721/9 85 75-76
vhs-karlsruhe.de/big

+ Persönlich + Vertraulich + Kostenlos

AlphaDekade 2016 – 2026
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung
vhs KARLSRUHE
BIG TRANSFER Bildungscoaches in der Grundbildungsarbeit

An der Volkshochschule besser lesen, schreiben und rechnen lernen

25.000 Karlsruher Bürger*innen können nicht oder kaum lesen, schreiben und rechnen. Die vhs Karlsruhe bietet dafür Lernhilfe im Bereich Grundbildung: mit Lese-, Schreib- und Rechenangeboten in unterschiedlichen Stufen. So werden im offenen Leseclub Sachtexte und Geschichten in einfacher Sprache gelesen. Er findet jeden Donnerstag von 15 bis 16.30 Uhr an der vhs in der Kaiserallee 12e (Erdgeschoss, Raum 6) statt. Zusätzlich gibt es im Lernladen des vhs-Projekts BiG Transfer offene Grundbildungsangebote wie das Alpha-Café. In gemütlicher Atmosphäre kann hier jeder und jede an den eigenen Lernthemen arbeiten und dabei Gleichgesinnte treffen. Das nächste Alpha-Café findet am 14.2.2023 ab 16.30 Uhr im Lernladen Gartenstraße 31 statt.
Die Teilnahme am Leseclub und am Alpha-Café ist kostenlos. Es ist auch keine Anmeldung notwendig. Einfach vorbeikommen.

Bei Fragen oder Interesse an einem Kurs beraten Jörg Althen oder Diana Amoroso unter Tel. 0721 / 98 575-76.

oder einer anderen Einrichtung in Karlsruhe und sind aktuell auf der Suche nach Unterstützung? Gerne können Sie sich auf der MitMachZentrale (unter „Meine Angebote“) registrieren. Dort können Sie eine kurze Beschreibung zu Ihrer Organisation sowie zur gesuchten Tätigkeit einfügen. Alle eingestellten Angebote werden vom Büro für Mitwirkung und Engagement, einer Abteilung des Amts für Stadtentwicklung, überprüft und im Anschluss freigeschalten.

Büro für Mitwirkung und Engagement

Stadtjugendausschuss Karlsruhe informiert:

23 Jahre „the show“ 2023: Jetzt anmelden und mittanzen

Der größte semiprofessionelle Streetdance-Wettbewerb für Kinder und Jugendliche in Baden-Württemberg, „the show“, wird am 22. und 23. April 2023 wieder im „jubez“ über die Bühne gehen. Bis zum 17. März kann man sich dafür anmelden. „the show“ geht zum 23. Mal über die Bühne und ist ein Gemeinschaftsprojekt zweier Einrichtungen des stja, dem jubez am Kronenplatz und dem Musikmobil Soundtruck. Ab sofort können sich wieder Tanzgruppen verschiedener Altersklassen aus Karlsruhe und dem Umkreis anmelden. Fünf Gruppen pro Kategorie dürfen aus ganz Baden-Württemberg teilnehmen. Die Tänzerinnen und Tänzer können Mitglieder freier Formationen sein, Vereinen, Jugendhäusern, Schulen oder Tanzschulen angehören. In den Bereichen Hiphop-, Jazz- ,Video- Clip- bzw. Show- Dance gibt es drei Altersgruppen: 6 bis 11 Jahre, 12 bis 15 Jahre und 16 bis 27 Jahre. Es winken zahlreiche Preise, Auftritte – unter anderem bei „DAS FEST“ auf der Feldbühne. Die „Offene Bühne“ außerhalb des Wettbewerbs, für die jetzt ebenfalls die Bewerbung anläuft, ergänzt das Programm – hier ist im Bereich Dance, Songs und Performance von Solokünstlern und Gruppen (fast) alles erlaubt. Alle Teilnahmebedingungen und Infos gibt es auch auf www.soundtruck.de unter Neuigkeiten. Anmeldungen bitte direkt an Cora Geywitz vom Musikmobil Soundtruck unter Telefon 0721/ 56 63 41 oder per Mail an soundtruck@stja.de.

Ferienprogramme können gebucht werden

Die Ferienprogramme des stja können schon gebucht werden. Über das Portal www.ferien-karlsruhe.de stehen alle Angebote in den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien zur Auswahl. Informationen zu den Angeboten gibt es auch in den aktuellen Prospekten „Ferien mit Koffer 2023“ und „Ferien ohne Koffer 2023“. Sie sind auf der Startseite de Portals als PDF abrufbar. An vielen Stellen in der Stadt liegen sie auch als gedruckte Version aus, beispielsweise in den Bürgerbüros und in den Bibliotheken. Bei uns sind sie auf Papier schon erhältlich und wir verteilen sie auch schon an Bürgerbüros, Büchereien etc. Insgesamt stehen auch im Jahr 2023 mehrere tausend Ferienplätze zur Verfügung. Alle Angebote werden von qualifizierten Betreuerinnen und Betreuern begleitet. In den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien gibt es in vielen Kinder- und Jugendhäusern Stadtteilangebote für Tagesfreizeiten mit neuen interessanten Themen. Bei der Buchung der Angebote mit Anmeldung ist die verlässliche Betreuung für Kinder ab sechs Jahren zwischen 7.30 und 16 Uhr inklusive. Fragen zu allen Angeboten werden unter 0721/133-5671 beim Jugendfreizeit- und Bildungswerk (jfbw) beantwortet.

Konvoi der Hoffnung Karlsruhe e.V.

Bessere Lebensqualität und Schonung von Ressourcen

Im Handwerkerhof im Rheinhafen Karlsruhe gibt es eine von Hans Peter Dentler vor rund 20 Jahren aufgebaute Rollstuhlwerkstatt für gebrauchte Hilfsmittel zur Unterstützung der Mobilität behinderter Menschen.

Bis heute wurden mehr als einhundert Schiffscontainer mit Rollstühlen, Rollatoren, Gehhilfen usw. – in über 23 Länder in Asien, Afrika, Europa und Südamerika versandt. Es handelt sich um Hilfsmittel, die in Deutschland nicht mehr eingesetzt werden dürfen, die defekt sind und verschrottet werden würden. Die Rollstuhlwerkstatt sammelt diese dringend von behinderten Menschen benötigten Hilfsmittel ein, repariert und rettet sie damit vor der Verschrottung. Jeder Container vermeidet außerdem dadurch ca. 6 Tonnen Abfall. Allein in diesem Jahr wurden bereits 8 große Hilfstransporte (Container / Sattelzug-LKW) mit insgesamt etwa 2.000 Rollstühlen und anderen Behindertenhilfsmitteln nach Äthiopien, Eritrea, Rumänien und in die Ukraine verschickt.

Altersbedingt hat Herr Dentler sein Projekt vor einiger Zeit in die Hände der beiden Vereine „Konvoi der Hoffnung Karlsruhe und Oberhausen-Rheinhausen e.V.“ gelegt, damit bedürftigen behinderten Menschen weltweit und in Europa weiterhin geholfen werden kann.

LKW-Beladung für den Transport

Bis zum Jahr 2018 standen dem Verein kostenlose Lager- und Werkstatträume zur Verfügung, die leider aufgegeben werden mussten. Auch die Zuschüsse für zwei hauptamtliche Werkstattmitarbeiter sind seit geraumer Zeit ausgelaufen. Dadurch entstehen nun monatliche Verpflichtungen in Höhe von ca. 7.700,– €, welche ausschließlich durch Spenden finanziert werden müssen.

Bitte unterstützen Sie den Verein durch eine aktive oder Fördermitgliedschaft oder durch Spenden. Wir sind Ihnen für jeden auch noch so kleinen Beitrag dankbar.

Spendenkonto IBAN:
DE76 6619 0000 0010 5708 67 bei Volksbank Karlsruhe eG, Betreff „Behindertenhilfe“

Für Hinweise auf kostenlose oder preisgünstige Lagerräume in Karlsruhe und naher Umgebung wären wir ebenfalls äußerst dankbar.

Weiter Informationen finden Sie unter:
www.konvoi-der-hoffnung-karlsruhe.de

Reiner Zetzmann, Vorsitzender

BESTATTUNGSVORSORGE

Unser Wissen aus vier Generationen haben wir für Sie in einer Vorsorgemappe zusammengefasst. So können Sie im Vorfeld vieles planen und Ihre Angehörigen in den Stunden der Trauer entlasten. Bestellen Sie unsere Mappe **kostenlos** per Telefon oder E-Mail.

(0721) 9646010

TRAUERHILFE STIER
Gerwigstr. 10 · 76131 Karlsruhe · trauerhilfe-stier.de

LANGOHR
BESTATTUNGEN·KARLSRUHE

Ihr familiennaher Trauerbeistand

Litzenhardtstraße 80
76135 Karlsruhe
Telefon 0721 - **86 18 88**
www.langohr-bestattungen.de

Seit über 40 Jahren Trauerkultur in Karlsruhe

Hans-Ludwig Gonther
Bestattungen

Tel. 57 30 22

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

Elf Jahre ausgezeichnet für beste Privatkunden-Beratung.

Wir sind #happy und sagen Danke.

DIE WELT
Januar 2023
SIEGER BANKENTEST
– Beratung Privatkunden –
Sparkasse Karlsruhe
12 Banken in Karlsruhe
Testung und Auszeichnung durch Deutsches Institut für Dienstleistung GmbH

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Karlsruhe

Tagespflege St. Franziskus

Gemeinsamkeit gegen Einsamkeit!

Caritasverband Karlsruhe e.V.
Tagespflege St. Franziskus
Steinhäuserstr. 19b, 76135 Karlsruhe

Kontakt: Stefanie Steiner
(0721) 9 43 40 - 500
tagespflege@caritas-karlsruhe.de

caritas

Mit der Tagespflege St. Franziskus gegen die Einsamkeit

Karlsruhe (CV). Nachdem Maximilianes Ehemann nach 45 Ehejahren starb, fiel die 79-Jährige in ein tiefes Loch. Die beiden waren ein Team, welches die Höhen und Tiefen des Lebens gemeinsam bewältigt haben. Das Alleinsein machte Maximiliane S. schwer zu schaffen, auch wenn ihre berufstätige Tochter und die beiden studierenden Enkelkinder sie oft besuchten. Seit einer Knieoperation vor zwei Monaten ist Maximiliane nicht mehr so mobil und das Alleinsein in den vier Wänden tut ihr nicht gut.

So hat ihre Tochter kurzerhand Kontakt mit der Tagespflege des Caritasverbandes Karlsruhe aufgenommen. Nach einem eingehenden Beratungsgespräch und einem Probetag geht Maximiliane jetzt dreimal die Woche in die Tagespflege, welche sich im Seniorenzentrum St. Franziskus in der Steinhäuserstr. 19b befindet. „Hier findet Frau S. nicht nur wieder Gesellschaft, sondern sie wird auch professionell betreut“, erklärt Stefanie Steiner, Pflegedienstleiterin der Tagespflege. In der Tagespflege werden täglich verschiedene Angebote gemacht, die die Besucher und Besucher*innen physisch und mental aktivieren, von seniorengerechten Sportangeboten, über Geschicklichkeitsspiele zum gemeinsamen Kochen.

„Besonders beliebt sind bei unseren Tagespflegegästen unsere Rikscha-Fahrten, bei denen sie sich bequem durch die Gegend fahren lassen und sich dabei mit dem anderen Fahrtgast unterhalten können“, weiß Steiner. Und weil die Rikscha gegen Regen, Sonne und Kälte schützt, gibt es (fast) kein Wetter, welches die Gäste von einer Fahrt abhält.

„Jetzt kann ich wieder ruhig meiner Arbeit nachgehen und meine Mutter sogar während der Mittagspause mal kurz besuchen, da ich in der Südweststadt arbeite“, freut sich die Tochter. Zweimal in der Woche bringt sie ihre Mutter selbst in die Tagespflege. Einmal holt der Fahrtdienst der Tagespflege sie ab. Diese Flexibilität schätzen beide sehr. So hat sich für Mutter und Tochter die Lebensqualität gesteigert, die eine verbringt gut gepflegt ihren Tag in anregender Gemeinschaft, die andere erfährt Entlastung in der Betreuung und hat mehr Zeit für sich selbst gewonnen. Eine echte Win-Win-Situation!

Informationen zur Tagespflege: Stefanie Steiner, Pflegedienstleiterin, Tel. (0721) 9 43 40 – 500 oder per E-Mail unter tagespflege@caritas-karlsruhe.de bzw. auf der Caritas-Webseite unter wwww.caritas-karlsruhe.de/tp