WEIHNACHTEN 2025

Esslinger Weihnachtspost

















PAUSE. ATMEN. WEITER.

UNSERE GRÜSSE AUS ESSLINGEN FÜR IHRE FEIERTAGEN.

EINE ANZEIGEN-SONDERAUSGABE DER ZWIEBEL

FROH ES FEST



ES wünscht eine wunderbare Vorweihnachtszeit.

ES

Inhalt
Dezember 2025

Esslinger Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt	Seite 4
Singen & Musizieren von 29. November bis 22. Dezember 2025	Seite 6
Advent & Rituale	Seite 7
Weihnachtsbaum	Seite 8
Zitrusfrüchte	Seite 10
Das beliebte Heißgetränk Glühwein	Seite 12
Adventskranz	Seite 14
Tipps für eine entspannte Adventszeit	Seite 16
Minimaler Papierverbrauch	Seite 18
Abfallentsorgung	Seite 20
Weihnachts-Kreuzworträtsel	Seite 22
Brettspiele	Seite 24
Geschenke für den Garten	Seite 26
Räucherwildlachs & Wildlachskaviar aus Alaska	Seite 28
Haferflocken	Seite 30
Nachhaltigkeit beim Essen	Seite 34





Impressum
Esslinger Weihnachtspost

VERLAG UND HERAUSGEBER:
Bechtle Graphische Betriebe und Verlagsgesellschaft (Bechtle Verlag und Esslinger Zeitung) GmbH & Co. KG
Zeppelinstraße 116
73730 Esslingen
Telefon: 07 11 / 93 10-456
Internet: www.zwiebel-es.de
E-Mail: anzeigen-zwi@swm-network.de
Die Esslinger Hauspost wird an die Haushalte in Esslingen mit allen Stadtteilen kostenlos verteilt.

TEXTE UND BILDER:
AKZ Presse, djd Pressetreff, dpa/tmn, Titelbilder: Roberto Bulgrin, Esslinger Stadtmarketing & Tourismus GmbH, imago/Arnulf Hettrich, DAS KONZEPT.

VERANTWORTLICH:
Sebastiano Sequenzia

ANZEIGENDISPOSITION:
Sebastiano Sequenzia (verantw.), Simone Werner,
Südwest Media Network GmbH,
Plieninger Straße 150,
70567 Stuttgart

ZUSTELLUNG / VERTRIEB:
Telefon: 07 11 / 93 10-242

GESTALTUNG:
Bechtle Verlag&Druck

DRUCK:
MHS Print GmbH,
Plieninger Straße 150,
70567 Stuttgart

DRUCKAUFLAGE:
38.500 Expl.

EINE SONDERAUSGABE DER Zwiebel – Das Vereinsforum der Eßlinger Zeitung





Der Esslinger Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt 2025

Bald ist es so weit: vom 25.11. bis 22.12. werden die Uhren in der mittelalterlichen Altstadt von Esslingen am Neckar wieder symbolisch um 600 Jahre zurückgedreht. Eingebettet in die prächtige Fachwerkkulisse der Esslinger Altstadt mit über 800 historischen Baudenkmalen und Sehenswürdigkeiten öffnet sich zur Vorweihnachtszeit für vier Wochen eine einzigartige Erlebniswelt.

Der Esslinger Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt zählt mit über 180 Ständen und mehr als 500 kulturellen Programmpunkten zu den Top 10 der attraktivsten Weihnachtsmärkte in Deutschland. Erlebniswert, Interaktion, Kinder- und Familienfreundlichkeit bilden den Markenkern dieser kulturreichen Veranstaltung.

Rund eine Million Besucher aus Deutschland, der Schweiz, Italien, England, Spanien, Frankreich und Übersee kommen jährlich nach Esslingen und begeben sich auf eine Zeitreise ins Mittelalter. Zusätzlich zu vielen Bloggerinnen und Bloggern sowie Reisejournalen wie beispielsweise der Varta-Führer lobt die britische Times wiederholt den Esslinger Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt und stuft ihn, neben Brüssel, Wien und Prag, unter den Top 29 der besten Weihnachtsmärkte europaweit ein. Auch auf Tripadvisor sind die Bewertungen höchst positiv, mit 343 Bewertungen mit durchschnittlich 4,7 von 5 Punkten, in denen deutllich wird, dass die Besucher sich bereits auf den Markt freuen.

Oberbürgermeister Matthias Klopfer eröffnet am Dienstag, 25.11.2025 um 17.00 Uhr auf der Hauptbühne am Rathausplatz das bezaubernde Marktleben mit possenhafter Narretei, heißen Feuerspielen und mitreißender Musik. Gut gelaunte Marketender, Hökerer und Marktschreier versetzen die Besucher zurück in alte Zeiten. Zahlreiche Mitmachangebote für Kinder und Erwachsene laden zum Entdecken, Erlernen alter Handwerkskünste und Verweilen mit allen Sinnen ein.

Die Marktstände sind am Eröffnungstag von 16.00 bis 20.30 Uhr geöffnet, ansonsten Sonntag bis Donnerstag von 11.00 bis 20.30 Uhr und Freitag bis Samstag von 11.00 bis 21.30 Uhr.

Internationales Kulturprogramm – Neues und Bewährtes

Wie immer sorgen renommierte Künstler aus ganz Europa für ein täglich wechselndes Kultur- und Unterhaltungsprogramm, indem sie das Publikum mit Witz und Schalk auf drei Bühnen und in den Gassen mit einbeziehen. Neben den bewährten Künstlern wie **Gaukler Fleapit**, **Spielmann Bijan**, den **Feuerkünstlern Lidia und Mercurius**, sowie dem **jiddischen Geschichtenerzähler Shlomo Goldstein**, treten weitere namenhafte Künstler und Künstlergruppen auf.
Diesmal mit dabei **Mirimah**, mit Ihren anmutigen Tanzeinlagen (25.11. bis 27.11., 2.12. bis 4.12. und 16.12. bis 17.12.), das **Duo Usse Lamäng** mit unterhaltsamer Musik (25.11. bis 1.12.), **Le Groupe Gabino** reist aus Südfrankreich an (25.11. bis 1.12.), der **Kraftjongleur Bagatelli** (28.11. bis 29.11. und 18.12.), die **Feuerartistin und Stelzenläuferin Izza Flambé** (28.11. bis 1.12. und 18.12. bis 22.12), die **Schmierenkomödianten** (1.12. bis 8.12.), zudem leidenschaftliche Musik der **Gruppe BraAgas** (2.12. bis 7.12.), das musikalisch lebensfrohe **Duo Spectaculatius** (2.12. bis 8.12.), das **Duo Lux Aeterna** (5.12. bis 7.12.) mit Feuerperformance und Tanz, die **tschechischen Vollblutmusiker Krless** (8.12. bis 14.12), das **Duo Nikkijara mit der Teufelsgeigerin Marie Nicole Fust** (9.12. bis 15.12.), der beeindruckende **Kraftakrobat Eisenhans** (15.12. bis 18.12.), das bezaubernde **Duo TiAnne** (16.12. bis 22.12.) und als besonderes Highlight die **12-köpfige Gruppe Saboï** mit archaischen Klängen (18.12. bis 20.12.).

NEU: Erstmalig wird die **Bettlerin Lilo Lümmeley** (25.11. bis 5.12.) mit ihren Geschichten den Markt bereichern. Sie ist Mitstreiterin der Armen, Kranken und Außenseitern. Ihre gesamte Gewandung ist nach historischen Vorbildern und authentischen Materialien per Hand genäht.

Diese Künstler sorgen für ein abwechslungsreiches Kulturprogramm:

- **25.11. bis 01.12.:**
  Le Groupe Gabino – beeindruckende Gruppe aus Südfrankreich
- **25.11. bis 01.12.:**
  Duo Usse Lamäng – unterhaltsame Musiker



Fotos: Esslinger Stadtmarketing & Tourismus GmbH

- **25.11. bis 27.11., 02.12. bis 04.12., 16.12. bis 17.12.:**
  Mirimah – Tanz auf hohem Niveau, anmutig und kraftvoll
- **28.11. bis 29.11., 18.12.:**
  Bagatelli – Kraftjongleur mit Anmut und Präzision
- **02.12. bis 07.12.:**
  Die Gruppe BraAgas – leidenschaftliche Vollblutmusikerinnen
- **02.12. bis 08.12.:**
  Duo Spectaculatius – mehrstimmiger Gesang und vielfältige Instrumente
- **05.12. bis 07.12.:**
  Lux Aeterna – Feuerperformance und Gaukelei
- **08.12. bis 14.12.:**
  Krless – virtuose Musiker aus Prag
- **09.12. bis 15.12.:**
  Nikkijara – die Teufelsgeigerin
- **16.12. bis 22.12.:**
  TiAnne – bezauberndes Duo
- **18.12. bis 20.12.:**
  Saboï – archaische Mittelalterklänge aus Südfrankreich

Märchenzelt – Geschichten für Kinder und Erwachsene (kostenlos und ohne Anmeldung)

- **28.11. bis 30.11.:**
  Naceur Charles Aceval – nomadische Erzählkunst (ab 8)
- **03.12. bis 07.12.:**
  Yussuf Ibrahim – Geschichten des Orients (ab 6)
- **08.12. bis 22.12.:**
  Pirolina – mit Erzählungen aus fünf Jahrhunderten (0 bis 100)

Angebote für Kinder

- **Kinderführungen für Schulklassen**
  Ein erfahrener und gewandeter Führer geleitet die Schulklassen über den Markt und ermöglichet Einblicke ins Mittelalter. Ein Stück Geschichte zum Anfassen mit den alten Handwerkerberufen wie Schmied, Kalligraph, Löffelschnitzer, Zinngießer, Lederer, Steinmetz oder Glasbläser. Nach der Führung gibt es einen Kinderpunsch.
  Das Angebot für Schulklassen (ab 1. Klasse) ist im Zeitraum 26.11. bis 19.12.2025 buchbar. Die Führung dauert ca. eine Stunde und kostet 30 EUR je Gruppe inkl. Kinderpunsch für jedes Kind. Buchungen unter www.esslingen-info.com/veranstaltungen/mittelaltermarkt-weihnachtsmarkt/mitmachangebote-fuehrungen.

- **Das Märchenzelt am Hafenmarkt –**
  Treffpunkt für große und kleine Abenteurer
  Kunterbunte Kinderträume werden im Märchenzelt auf dem Hafenmarkt wahr. Naceur Charles Aceval begeistert mit nomadischer Erzählkunst (28.11. bis 30.11.) und Märchenerzähler Yussuf verzaubert die Kinder mit Geschichten aus dem Orient (3.12. bis 7.12.). Zudem können die kleinen Besucher der Märchenerzählerin Pirolina (9.12. bis 22.12.) lauschen.
- **Weitere Mitmachangebote für Kinder**
  In der Kerzenwerkstatt im Zwergenland gibt es die Möglichkeit Kerzen zu ziehen oder einen Handabdruck anzufertigen. Neben dem kleinsten Riesenrad der Welt, erwartet die jüngeren Besucher eine Vielzahl an mittelalterlichen Spielen wie Bogenschießen, Burgbelagerung und Drachenjagd mit Armbrustschießen, Sternewerfen und die Sterntaler Leiter, bei denen sie ihr Geschick unter Beweis stellen können. Ein besonderes Vergnügen bietet, ebenfalls im Zwergenland, das Wikingerkarussell.

Marktführungen und Mitmachangebote unterstreichen den Erlebniswert

Eine der vielen Besonderheiten des Esslinger Mittelaltermarktes ist das Vorführen alter Handwerkskunst. Kein Wunder, denn im Mittelalter gaben die Handwerkszünfte den Esslinger Gassen ihren Namen, zum Beispiel der Webergasse oder der Küferstraße. Auf dem Mittelaltermarkt stehen die zahlreichen Mitmachaktionen und Führungen heute kennzeichnend für den Erlebniswert und die Kulturvermittlung der Veranstaltung.

Erlebnisführungen für Erwachsene über den Mittelaltermarkt 26.11./2.12./9.12./16.12.

Dieser spannende Rundgang mit dem Mittelalterfachmann Enrico Bosecke ist ein Muss für alle Liebhaber des Esslinger Mittelaltermarktes und selbstverständlich auch für Besucher geeignet, die den Markt noch nicht kennen. Bei dieser Führung gewinnt der Besucher interessante Einblicke in das mittelalterliche Markttreiben und das traditionelle Handwerk. Bei einem anschließenden gemeinsamen Punsch/Glühwein an einer mittelalterlichen Taverne lässt sich das ein oder andere Thema vertiefen.

NEU: Urban Sketching am 5.12.

Zum ersten Mal, kann das mittelaltere Leben mit Gauklern, Feuerspuckern, gewandetem Marktvolk per Urban Sketching mit dem Künstler Johan Bylund auf dem Markt skizziert werden.

Rituelles Räuchern erlernen am 7.12.

In diesem Einführungskurs erlernen die Teilnehmer die Grundzüge der Räucherkunde sowie ein traditionelles Reinigungsritual für Haus und Hof.

Mittelalterlicher Fechtkurs mit Gero Bergmann am 9.12.

Das Fechten mit dem Rapier und dem Hofdegen zählt zur Königsdisziplin der historischen Fechtkunst. Eleganz, Schnelligkeit und ausgefeilte Techniken sind die Grundpfeiler des Rapierfechtens. In diesem Kurs werden die Grundlagen dieser Disziplinen, von der Beinarbeit bis hin zu aufwendigen Fechtmanövern vermittelt. Der Kurs wird von Gero Bergmann geleitet, der seit über 20 Jahren als Lehrer und Choreograf für Bühne und Film tätig ist.



Raunächte und ihre Rituale am 14.12.

Mit reinigenden und meditativen Räucherungen wird das Alte, Unliebsame und längst Überholte losgelassen, um die innere und äußere Klarheit zu unterstützen. Hier lernt man die rituelle und mythologische Bedeutung der Raunächte zur Innenschau kennen.

Alle Angebote können unter: www.esslingen-info.com/veranstaltungen/mittelaltermarkt-weihnachtsmarkt gebucht werden.

Großer Fackelumzug zur Burg am 18.12.

Am Donnerstag, 18.12., findet der traditionelle Fackelumzug statt, bei dem Besucher und Marktvolk gemeinsam hinauf zur Burg ziehen. Oben angelangt, erwartet die Besucher eine Feuershow mit anschließendem Tanz ums Feuer. Mit Trommeln und archaischem Gesang von der Gruppe Saboï wird der Winter begrüßt. Der Umzug beginnt um 20.30 Uhr auf dem Rathausplatz. Ab 20 Uhr können an der Bühne vor dem Alten Rathaus Fackeln für 2 EUR/Stück erworben werden.

Neue Stände auf dem Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt

NEU: Neu dabei sind auf dem Weihnachtsmarkt

- Handgefertigte Kleidung für Babies, Kinder und Erwachsene aus Kamelhaar, Kaschmir, Yak- und Schafswolle
- Selbstgegossene Kerzen aus Bio Sojawachs, Dekoration aus Gießbeton als Kerzenuntersetzer usw., Duftmelts aus Bio Sojawachs.
- Chipsery - frische Gourmetchips mit Beilagen

NEU: Neu dabei sind auf dem Mittelaltermarkt

- Die Gutenberg-Druckwerkstatt aus Esslingen zur Vermittlung des Buchdrucks

Adventsmarkt in der Ritterstraße an den Wochenenden

Der Adventsmarkt in der Ritterstraße erfährt samstags und sonntags an den vier Adventswochenenden große Beliebtheit. Organisator Til Maehr präsentiert jeweils über 40 kunsthandwerkliche Aussteller. Der Adventsmarkt ist samstags von 11 bis 21.30 Uhr und sonntags von 11 bis 20.30 Uhr geöffnet.

Weihnachtsmarktbroschüre in der Stadtinformation

Die kostenlose Weihnachtsmarktbroschüre ist in der Esslinger Stadtinformation und im Einzelhandel erhältlich. Weitere Infos gibt es auch auf Facebook „Der Esslinger Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt“.

Sicherheitskonzept

Um den gestiegenen Sicherheitsanforderungen Rechnung zu tragen, gibt es bereits seit 2011 ein Sicherheitskonzept für den Mittelaltermarkt & Weihnachtsmarkt. Dieses wird jedes Jahr vom Veranstalter zusammen mit den Sicherheitskräften der Stadt (Polizei, Feuerwehr, Ordnungsamt etc.) fortgeschrieben. Das Sicherheitskonzept beinhaltet u. a. die Verkehrssicherheit, den Brandschutz und die Verhinderung von Diebstahl und Vandalismus.

Zufahrtsschutzkonzept

Zum Schutz der Besucher, Anwohner und Marktpartner wird das Veranstaltungsgelände des Mittelaltermarktes & Weihnachtsmarktes vom 25.11. bis 22.12.2025 durch ein Zufahrtsschutzkonzept mit mehreren, teilweise personell besetzten Zugangssperren gesichert. Einfahrten in das Veranstaltungsgelände sind daher während der Veranstaltungszeiten grundsätzlich nicht möglich - dies betrifft auch die Zufahrt zur Tiefgarage Kleiner Markt.

Empfohlen wird die Anreise per ÖPNV, Fahrrad oder zu Fuß. Die S-Bahn und Bus-Haltestellen sind nur wenige Meter vom Marktplatz entfernt. Für PKW-Fahrer stehen die rund 3.000 Parkplätze in den Tiefgaragen und Parkhäusern rund um den City-Ring bereit.

Weihnachtliches Singen & Musizieren auf der Bühne am Kessler-Platz

Esslinger Vereine und Musikgruppen singen und musizieren im Advent auf der Bühne am **Georg-Christian-von-Kessler-Platz**.

Samstag, 29. November
18:05 Musikverein Obertiefenbach e. V.
19:05 Chorazon – Chor der katholischen Gesamtkirchengemeinde Esslingen
Sonntag, 30. November – 1. Advent
18:05 CVJM-Posaunenchor Hegensberg-Liebersbronn Kimmichsweiler Aichwald
18:35 Sängerkranz 1888 e. V. St. Bernhardt-Wiflingshausen
Montag, 1. Dezember
18:05 Evangelischer Posaunenchor Berkheim
Dienstag, 2. Dezember
18:05 Shanty-Chor der Marinekameradschaft „Tsingtau“ Esslingen
19:05 Esslinger Liederkranz e. V. 1827
Mittwoch, 3. Dezember
18:05 Jagdhornbläser der Jägervereinigung Esslingen e. V.
18:35 Liederlust Mettingen 1888 e. V.
Freitag, 5. Dezember
18:05 CVJM-Posaunenchor Oberesslingen-Zell e. V.
18:35 Spielmannszug der TSG Esslingen e. V.
Samstag, 6. Dezember
18:05 Interkulturelle Kindertanz- und Trommelgruppe (buntES)
18:35 Posaunenchor Mettingen
Sonntag, 7. Dezember – 2. Advent
18:05 Musikverein Liebersbronn e. V.
Dienstag, 9. Dezember
18:05 Die Esslinger Alphörner
18:35 Musikverein Wäldenbronn e. V.
Mittwoch, 10. Dezember
19:05 ES Bänd
Donnerstag, 11. Dezember
18:05 Gesangverein Neckarlust Esslingen e. V.
Freitag, 12. Dezember
18:05 Die Esslinger Alphörner
18:35 Asociatión Padres de Familia e. V. – Dudelsackbläser des Spanischen Elternvereins Esslingen
Samstag, 13. Dezember
18:05 Kulturinitiative Blues in Town Esslingen e. V.
Sonntag, 14. Dezember – 3. Advent
19:00 Oratorien-Verein Esslingen e. V. – „Es ist ein Stern erschienen“ in der Stadtkirche St. Dionys
Montag, 15. Dezember
18:05 Singebration e. V.
18:35 Blasorchester der Musikschule Esslingen
Dienstag, 16. Dezember
18:05 Seewiesen-Kinderchor
18:35 CVJM-Posaunenchor Wäldenbronn-Hohenkreuz
19:05 Esslinger Kammerchor ExVocal e. V.
Mittwoch, 17. Dezember
18:05 Ensemble „Malva“ des deutsch-ukrainischen Vereins Perspektive e. V.
18:35 Esslinger Kantorei
Donnerstag, 18. Dezember
18:05 Musikgruppen des Mörike-Gymnasiums
Freitag, 19. Dezember
18:05 Musikverein Zell a. N. – Oberesslingen e. V.
18:35 CVJM-Posaunenchor Esslingen-Stadtmitte e. V.
19:05 Jugendkantorei der Stadtkirche Esslingen
Samstag, 20. Dezember
19:00 Städtische Musikschule Esslingen – „O du fröhliche“ in der Stadtkirche St. Dionys
Sonntag, 21. Dezember – 4. Advent
18:05 Ensemble „Malva“ des deutsch-ukrainischen Vereins Perspektive e. V.
Montag, 22. Dezember
18:05 Musikverein Berkheim e. V.



Weihnachtliches Singen und Musizieren *Foto: Kulturamt Esslingen*

Musik unter dem Weihnachtsbaum vor dem Alten Rathaus

Mittwoch, 24. Dezember – Heilig Abend
16:15 Esslinger Liederkranz e. V. 1827 und Glockenspiel live
Donnerstag, 25. Dezember – Weihnachten
16:30 CVJM-Posaunenchor Esslingen-Stadtmitte e. V. und Glockenspiel live
Mittwoch, 31. Dezember – Silvester
17:00 Münsterchor St. Paul und Glockenspiel live
Donnerstag, 1. Januar 2026 – Neujahr
11:30 Esslinger Posaunenchöre

Informationen

Stadt Esslingen am Neckar
Kulturamt
Rathausplatz 3
73728 Esslingen am Neckar
Telefon: 0711 / 3512-2644
E-Mail: kulturamt@esslingen.de
Webseite: esslingen.de/musik

Änderungen vorbehalten.

Musik, Gemeinschaft und Besinnung

(ak-o) Advent ist eine Zeit, in der Rituale, Musik und Gemeinschaft wichtig sind. Für viele Menschen geben sie Struktur, Wärme und Tiefe in einer oft hektischen Zeit.

Adventslieder: Stimme & Text

Lieder wie „Macht hoch die Tür", „Tochter Zion" oder „Süßer die Glocken nie klingen" begleiten die Vorweihnachtszeit. Die Texte sprechen oft von Licht, Hoffnung und Ankunft. Manche Gemeinden bieten Konzerte und Chornächte an – eine wunderbare Einstimmung auf das Fest.

Familienrituale

An jedem Adventssonntag eine Kerze entzünden, ein Gedicht oder eine kurze Geschichte vorlesen, ein Stimmungsritual mit Musik oder Kerzengesang zuhause. Auch das gemeinsame Singen am Abend oder adventliche Gedichte lesen versüßen die gemeinsame Zeit.

Gemeinschaft & Veranstaltungen

Adventsmarktbesuche, Weihnachtsmärkte, Laternenumzüge, Konzerte in Kirchen oder Gemeindezentren – solche Anlässe verbinden Menschen und schaffen Erinnerungen.

Advent & Achtsamkeit

In der Schnelllebigkeit kann der Advent eine Einladung sein: bewusst langsamer werden, einen Tag ohne Termine, Dankbarkeitsrituale, selbst gemachte Adventskalender mit Impulsen oder Gedanken für jeden Tag.



Kerzenlicht & Besinnung – ein Moment der Ruhe im Advent. *Foto: pexels.com/ak-o*

KARL SCHARPF
BAD·SANITÄR·HEIZUNG·BLECH

Lassen Sie den Advent doch gemütlich angehen und genießen Sie die Zeit in der Badewanne.

Oder planen Sie gleich ein neues Bad von den Badprofis:

- Neubau von Heizung und Bad
- Reparatur und Wartung
- Badumbau
- Solartechnik
- Blech- und Flaschnerarbeiten

Sprechen Sie uns an.



www.karl-scharpf.de

Fritz-Müller-Straße 136 · 73730 Esslingen · Telefon: 0711 939 380 · Email: info@karl-scharpf.de

Der echte Weihnachtsbaum: Wärme, Glanz und Familientradition

So gelingt das Fest – mit Tipps für Einkauf, Befestigung, Frische und Schmuck

(DJD). Weihnachten ist mehr als nur ein Datum – es ist ein Gefühl, es ist das Fest der Traditionen und der vertrauten Rituale. Im Mittelpunkt steht in den allermeisten Wohnzimmern der Weihnachtsbaum als Symbol für Familie, Geborgenheit und gemeinsames Feiern. Damit der festlich geschmückte Baum Freude bereiten kann, sollte er allerdings sicher und stabil stehen. Hier sind die sechs wichtigsten Tipps für Einkauf, Befestigung, Frische und Schmuck des Baumes:

1. Einkauf:

Das Netz sollte drangelassen werden, denn es schützt den Baum und macht das Aufstellen im Ständer wesentlich einfacher.

2. Standort:

Den Weihnachtsbaum nicht in der Nähe von Heizquellen oder offenen Flammen wie Kaminen platzieren, um eine Brandgefahr auszuschließen. In der Nähe des Baumes sollte es Zugang zu Steckdosen geben, damit man etwa Lichterketten anschließen kann. **Tipp 1:** Den Baum nicht direkt ans Fenster stellen, hier kann er durch die Sonneneinstrahlung schneller austrocknen. **Tipp 2:** Bereiche vermeiden, wo der Baum umgestoßen werden könnte. Der Untergrund sollte eben und stabil sein, rutschige oder unebene Flächen sind nicht geeignet.

3. Christbaumständer:

Er sollte sicher sein, einfach zu bedienen - und für die Größe des Baums geeignet. Von Krinner etwa, dem niederbayerischen Erfinder des Christbaumständers mit Fußhebel und Rundum-Einseiltechnik, gibt es Ständer „made in Germany“ in allen Größen. Bei einigen Modellen signalisiert eine Sicherungsglocke im Fußpedal gut hörbar, wenn die Klauen sicher und fest am Baum anliegen und der Verschluss des Fußhebels automatisch eingerastet ist. Mehr Infos und einen Online-Shop: www.krinner.com. **Tipp:** Vom Designmodell „Kopenhagen“ sind zwei neue Varianten in Kiefer und in Bambus erhältlich.



Kabellose Kerzen bringen den Weihnachtsbaum auf sichere Weise zum Strahlen.
Foto: DJD/KRINNER

4. Zuschnitt:

Um den Baum schnell und sicher aufzustellen, sollte er einen geraden Anschnitt am Stammende vorweisen. Zudem ist durch einen frischen Anschnitt eine bessere Wasseraufnahme gewährleistet, da die Bäume oft Wochen vorher geschnitten wurden. **Tipp:** Vom Tannenbaum einen etwa zwei Zentimeter geraden Anschnitt abschneiden und den Baum danach in den Christbaumständer stellen.

5. Wasserzufuhr:

Moderne Christbaumständer besitzen einen integrierten Wassertank mit Wasserstandsanzeige. Regelmäßiges Nachfüllen verhilft dem Baum zu wochenlanger Frische.

6. Lichterketten:

Kabellose Kerzen wie „Lumix“ von Krinner bringen den Christbaum auf sichere Weise zum Strahlen und können mit der Fernbedienung gesteuert werden. **Tipp:** Nun gibt es von diesem Anbieter die erste Lichterkette mit Fernbedienung, die sich flexibel an jede Baumgröße anpasst. Jeder einzelne String der Lumix Magnet-it misst 2,5 Meter und lässt sich ganz einfach bis zu 20 Meter verlängern.

Kommt immer schneller als geDACHt...



Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit!

Über 135 Jahre GRÜNER Innungsfachbetrieb
DACH | BLECH | HOLZ

Neckarstraße 85 · 73728 Esslingen
Telefon 0711 313900 · Fax 0711 313948
www.gruener-dach.de

Ventura Auto-Service
...Reparaturen aller Fabrikate

- Inspektionen
- Klimaservice
- Unfallinstandsetzung
- Karrosserie und Lack
- Schadensregulierung und -abwicklung
- Hauptuntersuchung (HU)
- Abgasuntersuchung (AU)
- Bremsen – Service
- Reifen und Räder mit Einlagerung
- Mietwagen

10 autoservice Kfz-Meisterbetrieb
Sebastiano Ventura
Obertürkheimer Straße 25
73733 Esslingen (Mettingen)
Telefon (07 11) 32 16 67
Telefax (07 11) 32 17 17
E-Mail: Ventura.Autoservice@t-online.de
BOSCH Kraftfahrzeug-Ausrüstung

METZGEREI
WIDMAYERS
SEIT WELT 1895

Herzlichen Dank für die
gute Zusammenarbeit und
das entgegengebrachte Vertrauen.

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest
und ein glückliches und erfolgreiches neues Jahr.

METZGEREI
WIDMAYERS
WELT SEIT 1895



WOHLFÜHLBODEN GESUCHT?

- hochwertige Teppichböden von Herstellern wie JAB und JOKA
- für alle Einsatzbereiche: Zuhause, Objektbereich, Industrie
- große Design- und Materialauswahl, von Sisal bis Nadelvlies.

Wir beraten Sie persönlich, schneiden Ihren Teppich millimetergenau zu und fassen ihn auf Wunsch ein. Die Lieferung erfolgt in der Regel innerhalb von drei Tagen – bei größeren Bestellungen sogar frei Haus.

Besuchen Sie unseren Showroom in Esslingen und entdecken Sie den perfekten Teppich für Ihr Zuhause!

Rufen Sie uns an oder kommen Sie bei uns vorbei.

Obertürkheimerstr. 39
73733 Esslingen

Telefon 0711 36 58 323
Mobil 0160 44 47 877

Di – Fr 10:00 – 17:00 Uhr
Sa 10:00 – 12:00 Uhr

www.parkett-neubert.de

Mandarine oder Clementine?



Clementinen sind etwas kleiner als Mandarinen und schmecken süßlich bis mild-säuerlich. Vor dem Schälen erst mal waschen und abtrocknen. *Foto: dpa/Christin Klose*

Die Finger graben sich in die leuchtend orange Schale – und es riecht direkt herrlich nach Weihnachten. Aber welche Frucht ist es denn, die da geschält wird: eine Mandarine oder eine Clementine?
Wer von der Mandarine spricht, meint nicht selten die Clementine. Und umgekehrt. Denn obwohl die beiden Zitrusfrüchte einen auf Zwilling machen – einerlei sind sie nicht. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) erklärt, welche Unterschiede es gibt.

Unterschiede bei Geschmack und Schale

Die Mandarine stammt ursprünglich aus China und soll bereits rund 3000 Jahre alt sein. So viele Jahre hat die Clementine noch nicht auf dem Buckel: Sie ist erst seit etwa 100 Jahren bekannt und ist als Kreuzung aus Mandarine und Bitterorange entstanden.
Das wirkt sich auch auf dem Geschmack aus. Die Clementine schmeckt süßlich bis mild-säuerlich. Die Mandarine hingegen ist aromatischer und herber im Geschmack, heißt es von den Ernährungsexperten.
Wer genau hinschaut, erkennt auch in der Optik Unterschiede. Clementinen sind etwas kleiner als Mandarinen. Und sie haben eine dickere Schale, wodurch sie sich länger halten. Doch auch die Mandarinen mit ihrer dünneren Schale haben einen Vorteil: Sie lässt sich einfacher abziehen.

Stichwort Schälen

Dabei gehört für viele ein akribisches Abpulen des weißen Gewebes rund um die Frucht dazu. Ein Muss ist das nicht – ganz im Gegenteil. Laut dem BZfE lohnt es sich, das Gewebe auch mal dranzulassen: Denn darin stecken sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen und den Blutdruck regulieren können.

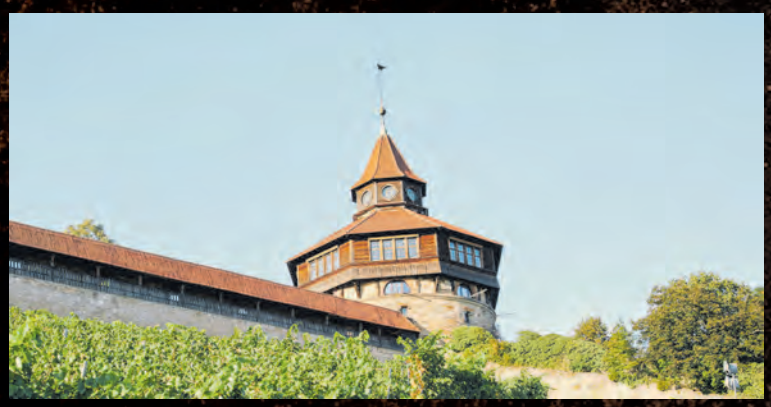
Noch ein Tipp

Exemplare, bei denen man einen größeren Hohlraum zwischen Schale und Frucht erfühlt, lässt man besser im Geschäft liegen. Das kann ein Anzeichen dafür sein, dass die Mandarine oder die Clementine bereits zu lange gelagert worden ist, so das BZfE.

TEAM WERK ESSLINGEN

EST. 1901

WIR FEIERN 125 JAHRE TEAMWERK ESSLINGEN!



JUBILÄUMS.DINNER

› 31. Januar 2026, 18 Uhr

ORT: DICKER TURM · Esslingen
KOSTEN: 125 € / Person inkl. Aperitif, 4-Gänge-Menü & 8er Weinprobe.
TICKETS: Ab sofort im Onlineshop, in der Vinothek in der WeinSicht oder Vinothek am Markt

TICKETS

CHRISTBAUMVERKAUF
ROTE WURST & GLÜHWEIN

› 5. & 6. Dezember 2025,
Freitag 12 – 18 Uhr · Samstag 9 – 16 Uhr

ORT: WEINSICHT · Kelter Esslingen

VERKAUF / WEINVERKOSTUNG / INDIVIDUELLE PRÄSENTE & ARRANGEMENTS / WERTGUTSCHEINE FÜR WEINE, SEKTE, EVENTS, VERANSTALTUNGEN

UNSERE NEUEN VERANSTANSTALTUNGEN 2026
WWW.TEAMWERK-ESSLINGEN.DE



Und es wurde warm ums Herz

Wie aus gewürztem Wein ein beliebtes Wintergetränk entstand

(DJD). Es beginnt damit, dass die Tage kürzer und die Jacken dicker werden. Am Ende kommt der Wunsch nach einem wärmenden, feinwürzigen Genuss: Es ist Glühweinzeit. Kaum ein anderes Getränk wird so sehr mit der stimmungsvollsten Zeit des Jahres in Verbindung gebracht. Doch woher stammt eigentlich der Glühwein? Die Spur führt Jahrhunderte zurück und über das alte Rom bis ins sächsische Elbtal.

Genussreise in die Antike

Gewürzter Wein ist älter als Weihnachten. Bereits die alten Römer verfeinerten ihren Rebensaft mit Gewürzen, Zucker und Honig, um ihn zu aromatisieren und haltbarer zu machen. Dabei notierten sie eine Empfehlung, die heutigen Vorgaben recht nahekommt: Sie fügten dem Wein Zimt, Lorbeer, Sternanis, Koriander und Thymian hinzu. Erhitzt getrunken haben sie das Ganze jedoch nicht. Auch im Mittelalter war kalt getrunkener Würzwein verbreitet und beliebt. Dem „Hypocras“, einem stark gesüßten roten Wein, schrieb man sogar medizinische Eigenschaften zu. Da Gewürze sehr teuer waren, wurde dieser Wein jedoch überwiegend an den Höfen der Fürsten und Könige sowie von reichen Adligen getrunken. Im Weinland Sachsen war eine weiße Variante des Gewürzweins unter dem Namen „Claret“ bekannt.

Eine geistreiche Idee

Über die Jahrhunderte wurden Rezepte für gewürzten Wein weitergegeben und dabei immer wieder um neue Ideen ergänzt. Das älteste bekannte Glühweinrezept Deutschlands stammt von August Raugraf von Wackerbarth. Im Dezember 1834 stand er im winterlichen Belvedere seines Radebeuler Weinguts. Es war kalt, und der eisige Schnee funkelte auf der barocken Anlage. Während die Tropfen aus den Trauben der letzten Lese in den Kellern reiften, suchte der Raugraf nach einem



Egal, ob rot oder weiß: Gewürzter Wein wärmt seit Jahrhunderten die Herzen.
Foto: DJD/Schloss Wackerbarth/K. Grottker

Trank, der die Kälte vergessen macht und Wärme ins Herz bringt. Er fügte allerlei exotische Gewürze wie Safran, Anis oder Granatapfel in weißen Wein und hatte eine zündende Idee: Er erwärmte die Flüssigkeit – der Glühwein war erfunden!

Feinfruchtige Wintergetränke

Lange verschollen, wurde das besondere Rezept des Raugrafen Ende 2013 im Sächsischen Hauptstaatsarchiv in Dresden zwischen allerlei weinbautechnischen Daten wiederentdeckt. Die Kellermeister von Schloss Wackerbarth sichteten das historische Dokument und machten sich sofort daran, diese beinahe vergessene Glühweintradition wiederzubeleben. Das Ergebnis ist „Wackerbarths Weiß & Heiß”, ein feinfruchtiges Wintergetränk mit sächsischen Trauben, Traubensaft und feinwürzenden Zutaten. Um es zu genießen, muss man heute nicht mehr adelig sein. Als Europas erstes Erlebnisweingut lädt Schloss Wackerbarth im Winter täglich mit „Wein & Licht“ zu wärmendem Genuss in stimmungsvoll beleuchteter Atmosphäre ein.

FRÖHLICHE WEIHNACHTEN UND AUF EIN GESUNDES JAHR 2026.
IHRE SERVICE-APOTHEKEN IN ESSLINGEN



APOTHEKE AM THEATER
ROSENAU APOTHEKE
APOTHEKE IM LAMMGARTEN
SCHELZTOR APOTHEKE

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

Malteser

…weil Nähe zählt.

Entdecken Sie unsere Angebote in Esslingen

Wir sind da, um Sie zu unterstützen ...weil Nähe zählt.



✓ **Hausnotruf**
Qualifizierte Hilfe auf Knopfdruck

✓ **Ambulanter Pflegedienst**
Hilfe in den eigenen vier Wänden

✓ **Menüservice**
Einfach bestellt, zuverlässig geliefert

✓ **Malteser Tagestreff**
ein Angebot für Menschen mit Demenz

Foto: Lena Kirchner

Lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich beraten.

☎ 0711 92582-44
sorgloswohnen.esslingen@malteser.org
malteser.de

Geschichte des Adventskranzes

Ursprung und Wandel

(ak-o) Wenn die Adventszeit beginnt, zündet man Woche für Woche ein Licht mehr an – ein Brauch, der tief verwurzelt ist. Doch wie entstand der Adventskranz überhaupt, und wie hat er sich im Lauf der Zeit verändert?



Traditioneller Adventskranz aus Tannengrün mit vier Kerzen – Symbol für die vier Adventssonntage. *Foto: pexels.com/ak-o*

Ursprung liegt im 19. Jahrhundert

1839 baute Johann Hinrich Wichern, ein Hamburger Theologe, für die Kinder seines „Rauhen Hauses“ einen Holzkreuzkranz mit vielen kleinen roten Kerzen und vier großen weißen. Jeden Tag wurde eine rote Kerze entzündet, an jedem Adventssonntag zusätzlich eine weiße. Damit wollte Wichern den Kindern das Warten auf Weihnachten greifbar machen.

Im Laufe der Jahre entwickelte sich aus dieser Idee der heute bekannte Kranz mit nur vier Kerzen. Der Ring symbolisiert Ewigkeit, das immergrüne Grün steht für Hoffnung, und das wachsende Licht steht gegen Dunkelheit. In vielen Regionen wurde der Kranz ab dem frühen 20. Jahrhundert beliebter und einzelne Kirchen führten ihn offiziell ein.

Gestaltung ganz nach dem eigenen Stil und Geschmack

In der Gestaltung sind dem Adventskranz kaum Grenzen gesetzt: Klassisch aus Tannengrün, mit Zapfen und Beeren, oder modern mit Metall-, Glas- oder LED-Elementen. Besonders beliebt sind Varianten mit Naturmaterialien, Trockenblumen oder minimalistischen Designs. Sicherheitsaspekte (z. B. Abstand zu brennbaren Materialien, sichere Kerzenhalter, LED-Optionen) spielen heute ebenfalls eine große Rolle.



Haus- und Pflegenotruf

Ein Unternehmen der Stiftung
Sozialstation Esslingen



100% Pflegefachkräfte

Sicherheit für Ihre Liebsten

Mehr Freiheit im Alltag und verlässliche Hilfe, wenn es drauf ankommt: Mit unserem 24/7-Service und unseren Pflegefachkräften ist Unterstützung jederzeit nur einen Knopfdruck entfernt. Gut für alle.

Wir wünschen Ihnen entspannte Feiertage mit der Familie und einen guten Start im Jahr 2026.

HuPS24, der lokale Hausnotruf

- Über 20 Jahre Erfahrung
- Rund um die Uhr erreichbar
- 100% examinierte Pflegefachkräfte in der Rufbereitschaft

Jetzt persönliche Beratung vereinbaren! Telefonisch, per E-Mail oder über den QR-Code.

0711 34213-0
info@hups24.de
www.hups24.de

Eine Kostenbeteiligung durch die Pflegekasse ist möglich.
Wir helfen Ihnen gerne bei der Beantragung.

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Gute Vorbereitung für ruhige Feiertage: Tipps, wie Weihnachten entspannt bleibt

(DJD). Weihnachten bringt oft eine Mischung aus Vorfreude und Stress mit sich. Geschenke besorgen, die Wohnung schmücken und das Festtagsessen planen – all das kann schnell überwältigen. Eine gute Planung kann jedoch helfen, Stress zu vermeiden und die Adventszeit entspannt zu genießen. Hier sind sieben praktische Tipps:

1. Rechtzeitig planen und priorisieren

Eine To-do-Liste für die Aufgaben im Dezember hilft, den Überblick zu behalten. Prioritäten zu setzen ist dabei entscheidend: Welche Traditionen sind wirklich wichtig? Was kann man streichen? Durch das Vereinfachen oder Weglassen bleibt mehr Zeit für das Wesentliche. Wichtige Vorbereitungen wie den Geschenkeinkauf sollte man auf mehrere Tage verteilen.

2. Dekoration in Etappen

Eine festliche Stimmung braucht oft weniger Aufwand, als man denkt. Statt alles auf einmal zu dekorieren, kann man dies Schritt für Schritt tun. Eine Woche steht der Adventskranz im Vordergrund, in der nächsten der Weihnachtsbaum. Natürliche Materialien wie Tannenzweige, Nüsse und Zapfen sind nicht nur nachhaltig, sondern schaffen auch eine gemütliche Atmosphäre.

3. Geschenke ohne Hektik besorgen

Der Geschenkeinkauf kann leicht zur größten Belastung der Vorweihnachtszeit werden. Eine Liste mit den Namen und möglichen Geschenkwünschen hilft, Zeit zu sparen. Online-Shopping kann eine gute Alternative sein, um Gedränge zu vermeiden. Für Einkäufe in der Stadt sind weniger frequentierte Zeiten wie Vormittage unter der Woche entspannter.

4. Menüplanung vereinfachen



Schrittweise dekorieren: Weniger ist oft mehr – Tannenzweige sorgen für natürliche Weihnachtsstimmung. *Foto: DJD/KI generiert*

Viele Gerichte lassen sich im Voraus gut planen. Bewährte und einfache Rezepte sind besser als komplizierte Menus. Vielleicht kann eine Speise bereits Tage vorher vorbereitet werden, was am Festtag selbst Zeit spart. Ein strukturierter Einkaufsplan hilft zudem, alle Zutaten rechtzeitig zu besorgen und Stress in der Küche zu vermeiden.

5. Unbedingt Pausen einplanen

Die Adventszeit sollte nicht nur aus Hektik bestehen. Ein Adventskaffee, ein Winterspaziergang oder ein warmes Bad bieten kleine, achtsame Momente der Entspannung. Auch eine bewusste Auszeit mit Tee oder einem Buch kann helfen, die Batterien wieder aufzuladen.

6. Gemeinsam vorbereiten

Familie und Freunde können bei den Vorbereitungen mithelfen. Kinder können dekorieren, Erwachsene kochen oder Geschenke verpacken. Durch die gemeinsame Arbeit wird nicht nur der Aufwand verringert, sondern auch die Vorfreude geteilt.

7. Traditionen flexibel gestalten

Traditionen sind wichtig, dürfen aber nicht zur Belastung werden. Wenn bestimmte Rituale zu viel Druck erzeugen, kann man sie anpassen oder auch einmal aussetzen. Hauptsache, Weihnachten bleibt entspannt und sorgt für bei allen für Freude und Entspannung.



Manfred Schmid GmbH & Co KG · Zeppelinstr. 140 · 73730 Esslingen · 0711 93 92 120 · info@manfred-schmid.de

Stuckateur + Maler · Gerüstbau · Arbeitsbühnenvermietung · Ausbau + Fassade



Merkel'sches Schwimmbad in Esslingen:

Das einzigartige Jugendstilbad

Mühlstraße 6 | 73728 Esslingen

shop.swe.de I www.merkelsches-schwimmbad.de

Grünere Weihnachten: Clevere Tipps zum Papiersparen

Die Zeit des Schenkens ist da – für viele eine schöne Tradition, für die Umwelt aber kann sie Stress bedeuten – besonders durch den hohen Papierverbrauch. So geht es anders.



Packpapier ist nicht nur umweltfreundlich, sondern kann auch individuell gestaltet und verziert werden.

Foto: dpa/Mascha Brichta

Wie schaffen wir maximale Freude mit unseren Geschenken bei minimalem Papierverbrauch? Die Antwort ist einfach: durch Weglassen und kreative Alternativen. So spart man etwa Papier, wenn man auf Produkte in aufwendigen Geschenkkartons verzichtet und stattdessen solche ohne Umkarton wählt. Und auch beim Weihnachtseinkauf ist es eine einfache, aber effektive Maßnahme, eigene Taschen zu nutzen, anstatt Papier- oder Plastiktüten zu kaufen.

Wer sich mit einem Mitnehm-Getränk aufwärmen mag, sollte Mehrweg-Becher verwenden und so Einweg-Becher aus Pappe vermeiden, so die Verbraucher Initiative.

Am meisten Papier spart man mit dem Verzicht auf Geschenkpapier und Weihnachtskarten ein. Stattdessen gibt es selbst gestaltete Alternativen. Geschenke können unter einer dekorativen Decke versteckt oder in wiederverwertbaren Tüchern und Boxen präsentiert werden, so die Initiative. Auch Zeitungspapier, aufgepeppt mit Tannenzweigen oder selbst gebackenen Plätzchen, kann als kreative Verpackung dienen. Selbst bemalte oder beklebte Weihnachtskarten aus Recyclingpapier sind nicht nur individuell, sondern auch umweltfreundlich.

Wenn Geschenkpapier und Karten lieber gekauft werden, sollten Verbraucher auf Recyclingpapier achten, das aus 100 Prozent Altpapier hergestellt wurde. Orientierungshilfen sind etwa der Blaue Engel und das FSC-Recycled-Zeichen. (tmn)





HEINER LORENZ
GREENS

Weihnachtsbaumverkauf 2025

Verkauf bei der SAISSLESHAUHÜTTE

20.11. - 30.11.2025

Donnerstag – Freitag von 13 – 16 Uhr
Samstag von 09 – 16 Uhr
Sonntag von 11 – 16 Uhr

Ab 01.12. - 23.12.2025

Montag – Freitag von 10 – 16 Uhr
Samstag von 09 – 16 Uhr
Sonntag von 11 – 16 Uhr

HOLZOFENBÄCKEREI mit frischen Flammkuchen aus dem Holzofen, Glühwein oder Früchtepunsch.

Samstag, den 13.12.2025
Sonntag, den 14.12.2025

Bio-Netze biologisch abbaubar, kompostierbar umweltschonend – unser Beitrag zur Vermeidung von Kunststoff.

Verkauf beim JÄGERHAUS:

05.12. und 06.12.2025:
Freitag und Samstag von 10 – 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Heiner Lorenz & Team

JÄGERHAUS
GANZ OBEN IN ESSLINGEN

Römerstrasse 7
73732 Esslingen
T 0711 370 330
www.jaegerhaus-es.de

Unsere Leistungen im Überblick:

HEINER LORENZ
GREENS
Produktion von
Weihnachtsbäumen und Schnittgrün

HEINER LORENZ
SERVICES
Pflege von
Streuobstwiesen und Gartenanlagen

HEINER LORENZ
ENERGY
Brennholz

HEINER LORENZ
GRÜNE KOMPETENZ

Kimmichsweilerweg 64 73730 Esslingen
Telefon 07 11 3 70 8 42 I Fax 07 11 3 70 8 43
info@heinerlorenz.de I www.heinerlorenz.de

Kaputte Weihnachtsbaum-Kugel richtig entsorgen

Katzen spielen damit, Kinder bestaunen sie am liebsten mit den Händen: Die Kugeln am Weihnachtsbaum. Sollte man sie eigentlich ins Altglas geben, wenn sie dabei herunterfallen und zerbrechen?

Ist eine Kugel vom Weihnachtsbaum gefallen, gehören die Scherben nicht ins Altglas. Sondern in den Restmüll.

Denn solche Dekorationen aus Glas haben eine andere Zusammensetzung als Flaschen oder Konservengläser und damit auch einen anderen Schmelzpunkt. In der Produktion von neuem Glas aus Altglas könnte das für Probleme sorgen. Das gilt laut der Initiative der Glasrecycler übrigens auch für Gläser für Kerzen sowie Trinkgläser.

Konkret heißt das: In den Container oder die Tonnen für Altglas gehören nur Glasverpackungen für Lebensmittel. Auch Verpackungen für Medikamente und Hautpflege wie Hustensaftflaschen oder Cremetiegel dürfen in die entsprechenden Sammelbehälter. Sie sollten leer sein, aber das Ausspülen ist nicht nötig. (tmn)



Das überrascht vielleicht: Weihnachtskugeln aus Glas dürfen nicht ins Altglas. *Foto: dpa/Christin Klose*



JUWELIER JAKOB

GOLD | SILBER | ALTGOLD | ZAHNGOLD

VERWANDELN SIE IHR GOLD IN BARGELD

ZU BEST PREISEN

MIT ÜBER 15 JAHREN ERFAHRUNG

- GOLDSCHMUCK
- GOLDBARREN
- GOLDMÜNZEN
- ZAHNGOLD
- DIAMANTEN
- BERNSTEIN
- SILBERSCHMUCK
- SILBERBARREN
- SILBERMÜNZEN
- SILBERBESTECK
- DIAMANTSCHMUCK
- ANTIQUITÄTEN
- VERSILBERT
- PALLADIUM
- PLATIN
- ZINN/GESCHIRR
- EDELSTEINE
- LUXUSUHREN

BRINGEN SIE IHR GOLD HEUTE VORBEI UND ERHALTEN SIE SOFORT BARES GELD. VERTRAUEN SIE AUF UNSERE EXPERTISE!

JUWELIER JAKOB

Esslinger Straße 40 | 73207 Plochingen
07153 924390 | Info@juwelier-jakob.com
www.juwelier-jakob.com

ÖFFNUNGSZEITEN

MO| 9:30 - 17:00 Uhr **DO|** 9:30 - 17:00 Uhr
DI| 9:30 - 17:00 Uhr **FR|** 9:30 - 17:00 Uhr
MI| 9:30 - 12:30 Uhr **SA|** 9:30 - 14:00 Uhr

WEIHNACHTS-KREUZWORTRÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wir verlosen zwei Freikarten. Diese gelten für alle Stücke aus dem Spielplan, außer Gastspiele und Sonderveranstaltungen (gültig bis November 2026).

Rätseln Sie mit der Zwiebel und gewinnen Sie zwei Freikarten von der WLB.

Schicken Sie uns das richtige Lösungswort per E-Mail, Sie haben dann die Gewinnchance auf zwei Freikarten von der WLB (eine Barauszahlung des Gewinnes ist ausgeschlossen).

Teilnahmeberechtigt sind sämtliche Leserinnen und Leser mit Ausnahme der Verlagsmitarbeiter und deren Angehörigen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Lösung schicken Sie bitte bis 31. Dezember 2025 per E-Mail an: **redaktion@zwiebel-es.de**

Viel Spaß bei der Lösung des Weihnachts-Kreuzworträtsels!



UmzugTotal – total schnell … total zuverlässig …

Bei Ihrem Umzug bieten wir Ihnen verschiedene Pakete an. Sie können somit bestimmen, welche unserer Leistungen für Sie am besten geeignet ist. Sie können zwischen dem ,,Basic Paket“, dem ,,Komfort Paket“ oder dem ,,All Inclusive Paket“ auswählen.
Zu jedem Paket, können Sie auch unsere Handwerker und unsere Reinungungskräfte dazu buchen.
Zu diesen Dienstleistungen gehören unter anderem: Renovierungen, Malerarbeiten, Bodenverlegungen, Elektroinstallationen, einfache bis professionelle Reinigungen mit Reinigungsmaschinen u.v.m.

,,Basic-Paket“

Mit diesem Paket beladen wir die Sachen in unserem LKW, transportieren diese von A nach B und entladen schließlich in Ihr neues Zuhause.

„Komfort-Paket“

Dieses Paket bietet Ihnen nicht nur den Transport Ihrer Sachen an, sondern hier wird auch der Komfort von Montage-Arbeiten angeboten, wie z.B. Ab- und Aufbau Ihrer Möbel.

„All Inklusive-Paket“

Wie der Name auch schon aussagt, können Sie sich bei diesem Angebot zurücklehnen, entspannen und ALLES den Umzugsprofis überlassen! Die zu transportierenden Sachen, wie z.B. Geschirr, Kleidung, Bücher, CDs werden mit viel Achtung und Vorsicht in Umzugskartons eingepackt, die Möbel werden demontiert und in Ihr neues Zuhause wieder wie vorher aufgebaut und ausgepackt.*

Gerne bieten wir Ihnen auch Umzugsmaterial an damit Sie das Umzugsgut selber ver- und einpacken. Außer Bücherkartons und Umzugskartons bieten wir noch Kleiderboxen, Luftpolsterfolie, Packkartonagen, Pack/Seidenpapier, Klebebänder, Stretchfolien, Matratzenhüllen und vieles mehr an.

Ihr Umzugsunternehmen bietet Ihnen alles an. Alles aus einer Hand.





- private Umzüge
- gewerbliche Umzüge
- kostenlose Besichtigung und Beratung
- Möbelmontagen
- Entrümpelungen
- Entsorgungen
- Transporte jeglicher Art
- Maler- und Handwerkerarbeiten*
- Reinigungsservice*
- und vieles mehr....

Seit 2011 in Esslingen

Umzüge – Möbelmontagen – Transporte
Entsorgungen – Entrümpelungen

www.umzugtotal.com

UmzugTotal

Georgios Baltas
Kastenackerweg 20 | 73733 Esslingen | Tel.: 0711 - 91 28 98 52
Mobil: 01 76 - 55 36 13 71 | info@umzugtotal.de

* die Packleistung kann nach Ihren Wünschen variieren Leistungen, Bester Service zu fairen Preisen

Geschenktipps: Drei Brettspiele für Weihnachten

Weihnachten steht vor der Tür und es fehlen noch Geschenke? Mit einem dieser Brettspiele machen Sie zu den Feiertagen garantiert nichts falsch.
Brettspiele sind ein echter Dauerbrenner – speziell zur Weihnachtszeit. Warum nicht mal zu aktuellen Titeln greifen und in „Schnitzeljagd“ die Gegner ausbluffen oder in „Ready Set Bet“ das Wett-Erlebnis eines echten Pferderennens an den Tisch holen?
„Spiele sind an Weihnachten ganz besonders beliebt, weil sie alle Generationen verbinden“, sagt Hermann Hutter vom Branchenverband Spieleverlage. Kaum verschenkt, werde meist übers Fest und den Jahreswechsel gemeinsam gespielt.
Während viele Branchen unter den schwierigen wirtschaftlichen Bedingungen leiden, wachse der Spielemarkt in Deutschland weiter.
Anregungen gefällig? Neben den prämierten Spielen des Jahres lohnen sich weitere Titel als Geschenk. Drei Brettspiel-Tipps für die Feiertage:

1. Für Zocker: „Schnitzeljagd“



Auf die Schnitzeljagd können sich zwei bis fünf Spielende ab 8 Jahren begeben. Es kostet rund 13 Euro. Foto: dpa/Pegasus Spiele

„Schnitzeljagd“ ist so schnell erklärt, dass man fragen könnte: Ist das schon alles? Doch das Bluff-Spiel besticht einerseits durch seine Einfachheit, gewinnt aber durch die Gedankenspiele nach dem Motto „Ich denke, dass du denkst, dass ich denke...“ mit jedem weiteren Durchgang an Spannung.
Jeder Spielende hat die gleichen fünf Tierkarten auf der Hand, verdeckt wird eine davon gleichzeitig ausgesucht. Wenn ein Tier als Einzelgänger aufgedeckt wird, darf der Besitzer aussuchen, welche andere, kleinere Tierart gefressen wird. Wen es erwischt, ist erstmal raus – was aufgrund der Kürze einer Runde kaum stört. Wer nach drei Runden überlebt hat, hat die Chance auf den Sieg – bei der Abrechnung sind die stärksten Tiere wie etwa der Bär weniger Punkte wert.

2. Für Glücksjäger: „Pirates Tales“

Bei diesem sogenannten „Push-Your-Luck“-Spiel sind alle Mitspielenden Piraten und wollen auf möglichst viele erfolgreiche Schatzsuchen gehen. Alle am Tisch haben einen eigenen Würfelvorrat und Handkarten – jeweils mit Totenkopfsymbolen, die die eigene Stärke symbolisieren. Damit muss der aktive Spieler in jeder Runde einschätzen, wie weit er über das Meer schippern möchte: Je weiter, desto ertragreicher, aber auch umso mehr Gefahren wie Riesenkraken oder Geisterschiffe lauern auf hoher See.
Am Ende einer Reise wartet idealerweise ein Schatz in Form von Goldmünzen, Edelsteinen oder neuen Würfeln. Gleichzeitig wetten alle anderen auf den Erfolg des Schatzsuchers. Das opulent ausgestattete Spiel ist auch gut für Kinder geeignet, weil die Schwierigkeit mittels unterschiedlicher Karten angepasst werden kann. So werden die Frustmomente minimiert. Bei den Großen darf es dagegen knackig sein.

3. Für Wortspieler: „Ghost Writer“

Das Wortspiel für zwei Teams, die gegeneinander antreten, funktioniert sowohl in großen als auch in kleinen Besetzungen. In jedem Team gibt es einen sogenannten „Geist“. Die beiden für diese Rolle auserkorenen Spieler sollen beide denselben Begriff an ihre Mitspieler vermitteln, ohne dabei zu reden. Allerdings beantworten sie kuriose Fragekarten, die das Team ausgesucht hat, und zwar schriftlich Buchstabe für Buchstabe.
Dabei dürfen die Teammitglieder jederzeit sagen, wann ihnen die Buchstabenfolge ausreicht. Statt eine Frage zu stellen, sind natürlich auch Lösungsversuche möglich. Aber Achtung: Das gegnerische Team liest mit. Dieses weiß zwar nicht die Frage, die der Geist beantwortet, aber kann sich durchaus etwas zusammenreimen. Von dem spirituellen Thema sollte man sich nicht abschrecken lassen, denn das Spiel dahinter macht großen Spaß. (tmn)





Ihr Ansprechpartner in Esslingen

Lazaros Tsesmetzis - Vorwerk Vertretung

Telefon: 0711 8824738 | Mobil: 0152 22560995

lazaros.tsesmetzis@kobold-kundenberater.de

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17 – 37, 42270 Wuppertal

VORWERK

FLIEGEND WECHSELN? KANNST DU DIR CLICKEN!

NEU:
MIT KOBOLD CLICK & CLEAN

Herzlichen Dank für Ihre Treue im Jahr 2025!
Gerne bin ich als Ihr kompetenter und zuverlässiger Ansprechpartner in gewohnter Weise weiterhin für Sie da.

Bleiben Sie gesund!

Eine frohe Adventszeit

wünscht Ihnen Ihr Vorwerkberater vor Ort – Herr Lazaros Tsesmetzis

Fünf Geschenkideen für den Garten

Der Garten macht uns das ganze Jahr viel Freude – jetzt ist die Zeit, ihm etwas zurückzugeben. Profitipps für immergrüne Geschenke.
Auch wenn gerade nicht viel zu tun ist: Ein bisschen Liebe kann man immer investieren. „Warum schenken Sie nicht auch mal Ihrem Garten etwas richtig Schönes zu Weihnachten?“, fragt Staudengärtnerin Svenja Schwedtke aus Schleswig-Holstein.

Sie hat Geschenk-Tipps, die dem Garten guttun:

1. Kupferwerkzeug

Das Handwerkzeug mit dem goldenen Glanz soll den Boden schon bei der Bearbeitung pflegen. Denn das Material gibt winzige Mengen Kupfer ab, die den Boden so mit dem Spurenelement versorgen.

2. Vogelkästen

Es macht nicht nur Freude, die Piepmätze zu beobachten. Im Garten sind die gefiederten Freunde große Schädlingsvertilger. Eine Meise frisst täglich bis zu 800 Blattläuse.

3. Gartenkladde

Ist die Gärtnerin sortiert, freut sich der Garten! In einem Notizbuch können über den Winter Gedanken, Ideen, Pläne und Träume notiert werden, damit man dann im Frühling durchdacht ans Werk gehen kann.

4. Futterwiese für Vögel

Eine Samenmischung, die im Winter ausgesät werden kann. Denn sie enthält Samen, die den Frost benötigen. Die Blumen, die dann keimen, dienen erst Insekten, dann Vögeln zur Nahrung. Und das menschliche Auge erfreuen sie auch.

5. Ohrwurmmützen

So nennt sich ein Unterschlupf aus Ton für die nachtaktiven Läusefresser. Er nützt nicht nur den Ohrwürmern, sondern kann auch eine Zierde für den Garten sein. (tmn)



Vogelhäuschen und -kästen sind nicht nur zur Winterzeit eine Gartenfreude.

Foto: dpa/Jan Woitas



Suchen Sie noch Geschenkideen oder Anregungen, wir helfen Ihnen gerne weiter ! Außerdem bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Weihnachtssternen aus unserer Gärtnerei !

Alles für eine besinnliche und wunderschöne Weihnachtszeit

Thiel Blumen Gärtnerei

Esslinger Straße 4 / 73732 Esslingen
(Hegensberg) / Tel. 0711 / 37 12 94

info@blumen-thiel.de
www.blumen-thiel.de



Frohe Weihnachten und ein herzliches Dankeschön!

Ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu – Zeit, Danke zu sagen!
Wir bedanken uns herzlich bei all unseren Kundinnen und Kunden für das Vertrauen, die schönen Reisegeschichten und die gemeinsame Vorfreude auf neue Abenteuer.

Auch 2026 sind wir wieder mit vielen neuen Reisezielen und Urlaubsideen für Sie da.



Reiseagentur
Ihre Reiseexperten
Silke Bährle

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Liebsten ein besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Start in ein glückliches, gesundes neues Jahr !

Sulzgrieser Strasse 71 · 73733 Esslingen · Tel. 0711 – 37 10 91 · www.baehrle.com

F(r)isch verliebt in Weihnachten

Rezepttipp:
Mit Wildlachs und Kaviar die Gäste an den Feiertagen verwöhnen

(DJD). Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen, ein Braten oder Gans mit Klößen: Nicht alle wollen die beliebten Klassiker an Weihnachten servieren. Für diejenigen, die nach Abwechslung und dem gewissen kulinarischen Etwas für die Feiertage suchen, haben wir dieses Jahr eine besondere Empfehlung für die Feiertage: nachhaltig gefangenen Räucherwildlachs und Wildlachskaviar aus Alaska.

Rezepttipp für Heiligabend:
Flammkuchen mit Alaska Räucherwildlachs, Äpfeln und Rauke

Zutaten für 4 Personen: · 1 Limette · 1 Fenchelknolle, ca. 350 g · 250 g Äpfel · 2 Flammkuchenböden · 400 g Crème fraîche · Salz · schwarzer Pfeffer · 1 Bund feine Rauke · 400 g Youkon Alaska Räucherwildlachs

So geht's: Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Fenchel vom Strunk befreien und zusammen mit Äpfeln fein hobeln, mit Limettensaft beträufeln. Backofen auf 225 Grad Celsius Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier und Flammkuchenböden belegen. Geriebene Limettenschale zusammen mit Crème fraîche auf den Böden verstreichen, salzen und pfeffern. Böden mit Fenchel und Äpfeln belegen, dann 10 bis 12 Minuten backen. Rauke putzen und zusammen mit dem geräucherten Wildlachs auf den fertig gebackenen Flammkuchen anrichten.



*Ein **Flammkuchen** an Heiligabend ist locker-leicht und wird mit **Wildlachs** zum schicken Abendessen.*
Foto: DJD/Youkon Wilder Lachs

Extra-Tipp: Wer seine Gäste nicht nur am Tisch kulinarisch verwöhnen möchte, macht ihnen nach dem Abendessen mit einer schicken Wildlachs-Geschenkbox unterm Weihnachtsbaum eine besondere Freude. Unter www.youkon.de gibt es für jeden Geschmack und Geldbeutel die richtige Box – Alaska Wildlachs und Kaviar aus nachhaltigem Fischfang kombiniert mit passendem Rotwein oder Champagner, drapiert im schicken Holzrahmen oder besonders edel mit hochwertigem Edelstahlmesser aus Solingen und einem Natureichenholz-Lachsbrett.

Den Kaviar aus der Geschenkbox kann man direkt beim zweiten Rezepttipp genießen: Zum Brunch am Feiertag gibt's Blinis mit Wildlachskaviar.

Zutaten für ca. 4 Personen: · 150 g Buchweizenmehl · 150 g Weizenmehl · 7 g Trockenhefe oder 21 g frische Hefe · 1 EL Zucker · 3 Eier · 350 g Milch · 30 g Butter flüssig · ¼ TL Salz · 50 g Butter zum Ausbacken

Für das Topping: · 500 g Sauerrahm · 2 EL Dill · Saft einer halben Zitrone · Salz · Pfeffer · pro Blini 1 bis 2 TL Youkon Wildlachskaviar

So geht's: Zuerst die Milch lauwarm erwärmen. Dann Eidotter, Zucker und Butter einrühren. Anschließend die Hefe beigeben und alles gut vermischen. Jetzt das Mehl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig für eine halbe Stunde gehen lassen. Butter in der Pfanne erhitzen, mit dem Esslöffel Teig portionieren und goldbraun ausbacken. Für die Soße Sauerrahm, Dill, Zitrone, Salz und Pfeffer mischen und gleichmäßig auf den Blinis verteilen. Anschließend mit Youkon Wildlachskaviar toppen.



*Zum Brunch am ersten oder zweiten Feiertag gibt es selbst gemachte **Blinis mit Wildlachskaviar**.*
Foto: DJD/Youkon Wilder Lachs



BWPOST
Esslingen
Regional. Deutschlandweit. Weltweit.

DIE WEIHNACHTS-SONDERMARKE DER BWPOST ESSLINGEN



Privatkunden und Unternehmen können beim Postversand deutschlandweit von den günstigen Tarifen der **BW**POST profitieren. Ihre Post für Deutschland können Sie mit unseren Briefmarken frankieren und bei unseren ServicePoints abgeben.

Weitere Infos unter www.bwpost-es.de
oder telefonisch unter 0711 900 383 0

Jetzt Briefmarken kaufen!

Jederzeit online unter
www.bwpost-es.de

oder in unseren
ServicePoints:



Abwechslung in der Weihnachtsbäckerei

Wie Plätzchen mit Haferflocken die Backstube aufmischen

(DJD). Butterplätzchen, Vanillekipferl, Zimtsterne, vielleicht ein Keks mit Marmelade – wenn es ums Plätzchenbacken geht, werden meist die Klassiker zubereitet. Doch wie wäre es in diesem Jahr mit etwas Abwechslung in der Backstube? Wir zeigen, wie Haferflocken das Weihnachtsgebäck „aufmischen" und wieso sich das Getreide besonders gut für die vorweihnachtliche Küche eignet.



*Mit Honig, Lebkuchengewürz, getrockneten Cranberrys und Orangen wird aus dem Frühstücksporridge ein **Adventsporridge**.*

Der Alleskönner Hafer

Haferflocken bestehen immer aus dem vollen Korn. Sie sind also ein empfehlenswertes Vollkornprodukt, das Plätzchen eine gesunde Note verleiht. Das Gute daran: Haferflocken schmecken nicht nur, sie liefern auch viele wichtige Nährstoffe für den Körper: hochwertige Proteine, Vitamine wie Vitamin K, Mineralstoffe wie Magnesium, Spurenelemente wie Eisen und – ganz wichtig – Ballaststoffe. Zu letzteren zählt das lösliche Hafer-Beta-Glucan, das mit der Flüssigkeit aus der Nahrung ein Gel bildet. Es beruhigt den Magen und schützt die Darmwand. Das wirkt sich auch positiv auf den Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel aus.



*In **Haferflocken-Walnuss-Keksen** ergänzt sich der leicht nussige Geschmack von Haferflocken mit dem Geschmack der Walnüsse perfekt.*







KSV ESSLINGEN

Judo
Yoga
Fitness
REHA Sport
Taekwondo
Tai Chi Chuan
Kursangebote
Gesundheitssport
Gewaltprävention
Selbstverteidigung

Die KSV SportArena, das Zentrum für Budo-Sport, Selbstverteidigung, Gesundheitssport und Fitness in Esslingen/Mettingen, Auenweg 21, zwei Minuten zur S-Bahn-Haltestelle Mettingen. Kostenlose Parkplätze sind unmittelbar vor der Sporthalle vorhanden.
Möchten Sie in familiärer Atmosphäre mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern in einer angenehmen Umgebung Sport treiben? Dann sind Sie beim Kraftsportverein Esslingen e.V. genau richtig.

Wir bieten:
• Sportfrüherziehung für die Kleinsten in unserem Judokindergarten ab 4 Jahre
• laufende Einstiegmöglichkeiten in den Sparten Judo, Taekwondo, Tai Chi, Selbstverteidigung.
• Spezielle Sportangebote für ältere Menschen, die sich fit halten wollen, 50+

Zudem bietet der KSV Esslingen an:
• Aerobic ab 12–99 Jahre
• Power Fit ab 15 Jahre
• REHA Sport Orthopädie mit Rezept sowie
• Yoga

In unserem vereinseigenen Fitnessstudio mit Wellnessbereich können Sie ohne lange Vertragsbindung mit hochwertigen Geräten Ihren Workout-Aktivitäten nachgehen.

Besuchen Sie uns zu einem Probetraining. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ksv-esslingen.de oder Tel.: 0711/32777162 bzw. geschaeftsstelle@ksv-esslingen.de

Hafer in der Weihnachtsbäckerei

Beim vorweihnachtlichen Backen kann Hafer vielfältig eingesetzt werden. So lässt sich im Lieblingsrezept einfach bis zu einem Drittel der angegeben Mehlmenge durch Haferflocken ersetzen. Oder man kann die angegebene Nussmenge damit austauschen oder ergänzen, denn Haferflocken schmecken angenehm nussig. Für Nuss-Liebhaber ist zum Beispiel das Rezept für **Haferflocken-Walnuss-Taler** unter www.hafer-Die-Alleskoerner.de perfekt. Dort finden sich auch weitere winterliche Rezeptideen wie ein **Adventsporridge mit Hafer** oder **Tiramisu-Overnight Oats**.



*Mit Haferflocken wird das Tiramisu zu einem besonderen Leckerbissen in der Vorweihnachtszeit: **Tiramisu-Overnight Oats** verzaubern als Frühstück oder Nachtisch.*

Fotos: DJD/www.alleskoerner.de

Für Abwechslung in der Weihnachtsbäckerei sorgen derweil **schwedische Haferkekse mit Kardamom**, hier ist das Rezept:

Zutaten für zwei Backbleche

Teig:

- 250 g feine Haferflocken
- 80 g Weizenmehl Type 405
- 200 g Butter
- 1 Ei
- 20 ml Milch
- 200 g brauner Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL Vanilleextrakt

Dekoration:

- 150 g weiße Kuvertüre
- 50 g weiße Sesamsaat (geröstet)



Zu Keksen mit Kardamom und Vanille passen Haferflocken perfekt. Sie bringen einen leicht nussigen Geschmack ein.

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Butter, Zucker und Vanille-Extrakt ca. 5 Minuten lang cremig aufschlagen. Das Ei unterrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl und Backpulver vermischen, Haferflocken und Kardamom unterrühren. Dann die Mehl-Mischung zur Butter-Mischung geben und zu einem Teig kneten.
2. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 32 walnussgroße Kugeln formen, auf die Bleche setzen und flach drücken. Für 12 bis 15 Minuten backen.
3. Die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Kekse mit einer Seite hinein tunken, zurück auf das Blech legen und mit weißer Sesamsaat bestreuen.



Mehr als Sport ...

SV 1845 ESSLINGEN

Der Sportverein mit Tradition und Zukunft

Mehr als Sport...

Integrativ und Inklusiv



© DOSB/
Sportdeutschland

Bei uns steht nicht das Geld bei einer Mitgliedschaft an erster Stelle, sondern Sie. Wir bieten Hilfestellung bei möglichen Förderungen. Egal ob Rollstuhlfechten, Sitzvolleyball oder inklusive Kinderturnangebote, bei uns wird Inklusion gelebt.
Wir helfen aktiv... .

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DOSB

LSV Landessportverband Baden-Württemberg e.V. bw

WLSB Württembergischer Landessportbund e.V.

Willkommen in der SV 1845 Esslingen e.V.
im Sportpark Weil

www.sv-1845.de / info@sv-1845.de / 0711-384218

RADIOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

LAMMGARTENZENTRUM - ESSLINGEN

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE: RADIOLOGIE, NEURORADIOLOGIE, SPORTRADIOLOGIE, MAMMADIAGNOSTIK

Dr. med. R. P. Pruß · Dr. med. P. Knödler & Kollegen

Alle radiologischen Verfahren

Öffnungszeiten: 6 – 20 Uhr mit Anmeldung



Plochinger Straße 115 | 73730 Esslingen/Neckar
(Lammgartenzentrum)

Telefon (07 11) 93 18 41-0 | Telefax (07 11) 93 18 41-88

E-Mail: info@radiologie-es.de | Homepage: www.radiologie-es.de

Wie lässt sich auch Weihnachten nachhaltig schlemmen?



Bei Weihnachtsgänsen mit Bio- oder Neuland-Siegel hatte das Tier genügend Auslauf und wurde nicht in kürzester Zeit mit konzentriertem Kraftfutter gemästet. *Foto: dpa*

Wer im Alltag auf Nachhaltigkeit beim Essen setzt, muss damit auch an den Festtagen nicht pausieren. Schon bei der Auswahl der Zutaten lässt sich etwas Gutes für die Umwelt tun. Ob einzelne Keulen, eine ganze Gans, ein Wildbraten oder Fisch an Heiligabend: Wer zum Fest nicht auf Fleisch oder Fisch verzichtet, braucht kein schlechtes Gewissen haben, kann aber dennoch auf Umwelt und Tierwohl achten. In diesem Sinne denkt jeder Dritte (knapp 31 Prozent) und achtet beim Weihnachtsessen auf Nachhaltigkeit.

Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Appinio für mydays unter 1000 Befragten ab 18 Jahren. Doch wie lässt sich die Nachhaltigkeit auf die Festtagsteller bringen? Experten geben Tipps:

1. Weihnachtsgans – möglichst aus Freilandhaltung

Viele verbinden das Festmahl mit einer knusprigen Weihnachtsgans. „Nur haben die meisten Gänse in ihrem Leben nie eine Wiese gesehen. Sie werden eingesperrt und innerhalb einer schnellen Mast von rund zwei bis vier Monaten zur Schlachtreife gebracht.“ So erklärt Daniela Wannemacher vom BUND das Schicksal von Mastgänsen, die mit energiereichem und auch gentechnisch verändertem Eiweißfutter regelrecht gemästet werden.

Artgerechter wäre es, die Gans auf der Weide zu halten. Wannemacher empfiehlt deshalb Gänse mit Bio- oder Neuland-Siegel. Bei beiden Labels könne man sicher sein, dass die Gänse nur im Notfall Medikamente wie Antibiotika verabreicht bekommen. „Auch gentechnisch verändertes Futter ist hier verboten, und Auslauf für die Tiere ist garantiert“, so die BUND-Agrarexpertin.

Physiotherapie Melilli
AM OBERTOR & IM CHARLOTTENHOF



Unsere Leistungen:

- Manuelle Therapie
- Fasziendistorsionsmodell (FDM) nach Typaldos
- Vibrationstherapie mit dem Kipptisch Galileo
- Krankengymnastik nach Schlaganfall
- Kinesio-Taping
- Aromaöl-Massagen
- Wellness-Massagen
- 5 Esslinger nach Dr. Runge

Am Obertor: Obertorstraße 63 • 73728 Esslingen
Im Charlottenhof: Plochinger Straße 21 • 73730 Esslingen
✆ 0711 / 931 92 93 www.physiotherapie-es.de

Wer keine Zwangsmast-Gans im eigenen Bräter haben will, sollte auch auf die Herkunft achten. So empfiehlt die Verbraucherzentrale, Bio-Gänse oder Fleisch von Gänsen mit der Bezeichnung „Freilandhaltung“, „bäuerliche Freilandhaltung“ oder „bäuerliche Freilandhaltung – unbegrenzter Auslauf“ zu kaufen. Dann sei man auf der sicheren Seite, dass das Tier aus tiergerechter Haltung stammt.
Die deutsche Herkunft der Gans sollte erste Wahl sein, rät die Verbraucherzentrale. Denn während hierzulande die Gänsemast meist sechs Monate dauert, ist in Ländern wie Bulgarien, Frankreich, Polen und Ungarn eine kürzere Mast weit verbreitet. In nur 10 Wochen werden die Tiere mit konzentriertem Kraftfutter auf ihr Schlachtgewicht gemästet und als „Frühmastgans“ oder „Junggänsemast“ verkauft.



Wer keine Zwangsmast-Gans im eigenen Bräter haben will, sollte auf die Herkunft achten - am besten aus Deutschland und Freilandhaltung. *Foto: dpa/Tobias Hase*

2. Wild aus heimischen Revieren

Ob Keule vom Reh oder Gulasch vom Hirsch – heimisches Wildfleisch kann man in der Weihnachtszeit in speziellen Fleischereien und manchmal an Fleischtheken von Supermärkten oder auch auf Wochenmärkten direkt von Erzeugern kaufen. Die Verbraucherzentrale rät allerdings nach der Herkunft zu fragen, da etwa 40 Prozent des Wildfleisches importiert werden. Man kann sich auch direkt an die heimischen Jäger oder Forstämter wenden. Allerdings schränkt die Verbraucherzentrale ein: Wird Wild mit bleihaltiger Munition geschossen, kann Wildfleisch mit Blei belastet sein. Deshalb lautet eine Empfehlung vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: „Risikogruppen wie Kinder, Schwangere und Frauen im gebärfähigen Alter sollten kein Wild essen, das mit Bleimunition erlegt wurde.“

3. Karpfen statt Aal

Heiligabend kommt auch gern Fisch auf den Tisch. Beliebt als Weihnachtsfisch ist dabei Aal. Der ist aber vom Aussterben bedroht, worauf Daniela Wannemacher hinweist. Die BUND-Expertin rät daher zum Karpfen. Er sei nachhaltig, weil er meist aus heimischen Zuchtgewässern stammt und so den CO_2-Ausstoß beim Transport gering hält.
Karpfen zu Weihnachten sei zudem eine uralte Tradition. „Im Mittelalter glaubte man, dass über den Augen des Karpfens ein winziges mondförmiges Steinchen zu finden sei – und wer es an Weihnachten entdeckt, dem sei es ein Glücksbringer“, so Wannemacher. (tmn)



DEIN CITY **FACH-BAUMARKT** SEIT 1984

PROFI ERNST FACH-BAUMARKT

in Esslingen

@PROFIERNST #MACHSWIEEINPROFI

GÜLTIG: 20.11. – 06.12.2025

BESUCHEN SIE UNS UND LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN UND BEGEISTERN!



je **14,99**
statt ~~17,99~~

WEIHNACHTSKUGELN GLAS MIX
42-teilig, Kugeln in verschiedenen Größen, viele verschiedene Farben, z.B.: Winterweiss 100009345, Puderrosa 100009352, Perle 100009350, Rosmary Green 100009349, Espresso 100009351, uv.m.



je **4,99**
statt ~~6,49~~

DEKO TANNENBAUM
Glas, Micro LED´s, 19,5 cm hoch, in den Farben: Grün 100009340, Amber 100009341 oder Grau 100009342



je **9,99**
statt ~~12,99~~

STUMPENKERZEN „RUSTIC GLANZ“
4er Riegel, 80 x 58 mm, in den Farben: Gold 100012167, Rubin 100012168 , Weiß 100012169 oder Altrosa 100012170



je **5,99**
statt ~~6,49~~

BAUMKERZEN „EDELGLANZ“
ca. 95/13 mm, Inhalt: 20 Kerzen, in den Farben: Rubin 8223120, Silber 8223144, Weiß 8223148, Altrot 8223111 oder Gold 8223139

SO KANN WEIHNACHTEN KOMMEN! BESTENS VORBEREITET MIT PROFI ERNST!



nur **26,99**
statt ~~29,99~~

NIKO BAUMFIX AQUA CHRISTBAUMSTÄNDER
für eine Baumhöhe von max. 220 cm, mit Wassertank 8305821



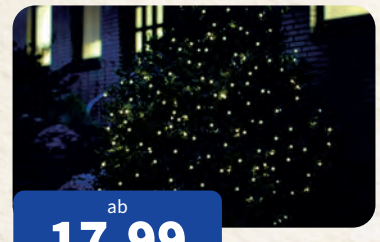
nur **17,99**
statt ~~19,99~~

FENSTERLEUCHTER „BEA“
7-flammig, braun, 22 x 39 cm
100009383



ab **6,49**
statt ~~8,49~~

LED WINDLICHT „FLAMME DOTTY“
bewegende Flamme, LED warmweiß, Glas in Weiß 100008916 oder Rot 100008920
9 x 10 cm statt 8,49 **6,49**
9 x 13 cm statt 10,99 **8,49**



ab **17,99**
statt ~~21,99~~

LED LICHTERNETZ
IP44 für den Außenbereich, warmweiße LED´s
2 x 2 m 845741 oder
3,2 x 1,5 m 100004137 statt 21,99 **17,99**
3 x 3 m 100004080 statt 28,99 **23,99**





nur **3,49**
statt ~~3,99~~

LED TEELICHTER
Inhalt: 6 Stk., weiss, mit an/aus Schalter 100004132



ab **19,99**

WEISSER PAPIERSTERN
mit E14 Fassung für Leuchtmittel, verschiedene Modelle
zum hängen 100005758 **19,99**
mit Standfuß 100006936 **29,99**



KONST SMIDE®

LICHTERKETTEN UND DEKO-ARTIKEL

Abbildungen exemplarisch

Profi Ernst GmbH • Ulmer Straße 32/1 • 73728 Esslingen • Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8.00 - 18.30 Uhr, Sa: 8.00 - 16.00 Uhr