

Immer wieder mittwochs

Die Malteser beginnen nächste Woche mit ihrer regelmäßigen Impfaktion in der Plochinger Stadthalle.

Von 8. Dezember an impft der Malteser Hilfsdienst jeden Mittwoch von 12.30 bis 18 Uhr Menschen aus Plochingen, Deizisau, Altbach und Aichwald. Und zwar in der Plochinger Stadthalle (Hermannstraße 25). Angeboten werden Erst-, Zweit- und Auffrischimpfungen mit den Impfstoffen Biontech, Moderna und Johnson & Johnson. Für die Impfung ist keine Anmeldung erforderlich. Um dennoch zu vermeiden, dass sich Schlangen bilden oder man womöglich nach langem Warten ungeimpft nach Hause gehen muss, werden vor Ort in Abhängigkeit von der zur Verfügung stehenden Impfstoff-Menge Nummern vergeben. Wer keine Nummer bekommt, muss nicht unnötig warten und kann es gegebenenfalls in der Folgewoche erneut versuchen.

Wer sich impfen lassen möchte, sollte den Personalausweis, die Krankenversicherungskarte sowie den Impfpass beziehungsweise Nachweis der letzten Corona-Impfung oder Corona-Erkrankung mitbringen. Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren werden nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten geimpft. Impflinge ab 16 Jahren können der Impfung selbst zustimmen. Für Zweitimpfungen gilt zu beachten, dass die Erstimpfung mit Biontech mindestens drei Wochen, mit Moderna mindestens vier Wochen zurückliegen muss. Auffrischimpfungen werden bei Personen ab 18 Jahren durchgeführt.

Der Abstand zu einer vorangegangenen Impfung mit Johnson & Johnson sollte mindestens vier Wochen, zu einer Grundimmunisierung mit den Impfstoffen von Biontech, Moderna und AstraZeneca mindestens fünf Monate (Empfehlung: sechs Monate) betragen. Ausgenommen sind schwer immunschwächte Patientinnen und Patienten mit ärztlichem Attest. Personen, die nach einer Corona-Infektion geimpft wurden, sollten sechs Monate nach der Impfung eine Auffrischimpfung erhalten. *red*

Wenn Pflanzengeist in Rauch aufgeht

Rauch ist nicht gleich Rauch. Und schon gar nicht riecht er nur verbrannt. Beim Räucherworkshop im Umweltzentrum Neckar-Fils in Plochingen werden Aromen geschnuppert – und manche Teilnehmer haben dabei sogar eine zündende Idee.

Von Karin Ait Atmane

Kräuter liegen im Trend: zum Essen, als Tee oder als Heilmittel. Das Räuchern fügt dem noch eine weitere Facette hinzu. „Der Pflanzengeist, die Kraft der Pflanze, wird über die Glut zu Rauch transformiert“, sagt die Kräuterpädagogin Ilona Steinherr. Welche Wirkung dabei entsteht, hänge sowohl vom jeweiligen Menschen als auch vom verwendeten Kraut ab. Wobei dieser Begriff weit gefasst ist, auch Bäume mit ihrem Holz, ihrem Harz oder ihren Nadeln zählen dazu. Grundsätzlich können alle getrockneten Teile von geeigneten Pflanzen verwendet werden: Blätter, Blüten, Holz, Samen und Wurzeln.

Die Kursleiterin hat für die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer einiges an Material mitgebracht, damit sie selbst mischen und zu Hause experimentieren können. Im Umweltzentrum gibt es die Anleitung dazu und einige Duftproben – zwischendrin wird immer wieder gelüftet. Erfahrung hat in der Runde noch niemand. Räuchern wird heute bei uns kaum noch praktiziert – sieht man von der katholischen Kirche ab. Eine Teilnehmerin kennt das Ritual aus dem Salzburger Land, wo sie öfter mal Urlaub macht – und wo manche Zimmerwirtin nach der Abreise bestimmter Gäste ganz gerne mit der Räucherpfanne durchs Haus geht. Aber auch nach Streit oder bei schlechter Stimmung, der sprichwörtlichen „dicken Luft“, sei Räuchern eine klärende Möglichkeit, sagt Steinherr. Und gar nicht so kompliziert, wie man annimmt.

Für die sanfte Methode, besonders für getrocknete Kräuter und Blütenblätter geeignet, braucht es nur ein Stövchen oder Windlicht mit Sieb. Das kann man sich vorstellen wie die Duftlampen, die eine Zeit lang in Mode waren: anstelle der Schale fürs Aromaöl legt Ilona Steinherr ein Edelstahlsieb auf, in das sie zerleinerte, verknetsete Blätter und Blütenblätter gibt. Sie beginnen bald durch die Hitze der Kerze zu glimmen und ein fei-



Jede Menge Räucherzubehör auf dem Tisch von Ilona Steinherr.

Foto: Karin Ait Atmane

ner Rauchfaden steigt auf. Die Kräuterpädagogin geht durch den Raum und fächert den Nasen mit einer Feder etwas davon zu. Nacheinander, in unterschiedlichen Mischungen, kommen verschiedene Kräuter zum Einsatz: zum Beispiel der Salbei, „ein ausgezeichnetes Reinigungskraut“, das die Atmosphäre in Häusern kläre, gegen Stress wirke und die Konzentration fördere. Auch gegen schlechte Küchengerüche könne man ihn gut einsetzen, sagt Steinherr. Lavendel wirke ebenfalls reinigend und desinfizierend und beruhige zum Beispiel nach einem turbulenten Kindergeburtstag die Stimmung. Er soll aber auch das „dritte Auge“ öffnen, also die Hell-sichtigkeit fördern – bei Menschen, die dafür empfänglich sind.

Ein bisschen Esoterik schwingt beim Thema Räuchern gerne mit, ist aber nicht zwingend. Rosenblütenblätter sind ob ihrer har-

monisierenden Wirkung eine wichtige Zutat für „Liebesräucherungen“, der Beifuß hat als Schutz-, Heil- und Zauberpflanze besonders weitreichende Wirkungen. Mit Rosmarin, Brennnessel, Wacholderbeeren, Fichtennadeln, Schafgarbe oder Zimt geht es weiter: glimmen lassen, fächeln, einatmen. „An was erinnert euch das?“, fragt Steinherr beim Rauch der Alantwurzel und bekommt Antworten wie „Essen“, „mediterran“ oder „Soße“. Die Kursleiterin stellt heimische Pflanzen in den Mittelpunkt, die man in der Regel problemlos selbst züchten oder sammeln kann. Deshalb bleiben Weihrauch und Myrrhe an diesem Abend außen vor – Fichtenharz tut es auch. Um Harz zu verräuchern, braucht es allerdings mehr Hitze als von einem Teelicht: Jetzt kommt die Räucherpfanne, ein Keramikgefäß mit Stiel, ins Spiel. Steinherr gibt Sand hinein und auf diesen

Uraltes Ritual

Räuchern Das Ritual wird seit Urzeiten und in den verschiedensten Kulturen eingesetzt. Fürs Raucharoma sorgen Duftmoleküle, die durch Hitze freigesetzt werden. Mit dem Rauch eingeatmet, sollen sie auf den Menschen und seine Stimmung wirken. Das Wort Parfüm leitet sich vom lateinischen fumare (rauchen, dampfen, qualmen) ab.

Raunächte Früher wurde zu bestimmten Anlässen und Tagen im Jahreslauf geräuchert: zum Danken, Heilen, Reinigen, Schützen, Segnen oder In-die-Zukunft-Schauen. Ein Beispiel sind die zwölf Raunächte nach dem Heiligen Abend, an denen teilweise mit unterschiedlichen Kräutern und Kräutermischungen für jeden Tag geräuchert wurde, um das neue Jahr vorzubereiten. *aia*

eine schnellzündende Holzkohleplatte. Sobald diese weiß durchglüht ist, kann man das Räucherwerk darauf streuen. Einer der jüngeren Kursteilnehmer hat Tipps für die Kursleiterin, wie sie die Kohle am besten zum Glühen bekommt – er kennt sich dank seiner Erfahrung mit Wasserpfeifen aus.

Die Teilnehmer notieren eifrig, welche Eigenschaften den verschiedenen Kräutern zugeschrieben werden. Gabriele Roth freut sich aufs Experimentieren. „Ich kenne die meisten Kräuter recht gut, aber mit Räuchern habe ich noch keine Erfahrung gehabt“, sagt sie. Es gebe viel altes Wissen, das wieder ausgegraben werden müsse. Von dem Abend nimmt sie neben Papierbriefchen mit Räucherkräutern auch Inspiration mit. Julia Beneke und Maika Amann, die beide in einem Naturkindergarten arbeiten, haben schon im Sommer Räucherbündel aus Salbei mit den Kindern hergestellt, aber noch keinen guten Anlass gefunden, sie einzusetzen. Der Abend bringt ihnen die „zündende Idee“: Das wäre ein schönes Ritual zum Ende oder auch zum Anfang der Woche, finden sie.

— Anzeige —



Verschenken Sie Zeit zu zweit

Mit dem Hotelgutschein der EZ exklusive Vorteile sichern!

Inklusive Geschenk-Box

Bei Bestellung erhalten Sie ein hochwertiges Gutschein-Booklet in edler Metallic-Geschenkbbox mit Banderole.

Der Gutschein beinhaltet:

- 3 Tage Aufenthalt / 2 Übernachtungen
- inklusive Frühstück
- für 2 Personen im Doppelzimmer
- inklusive Wertgutschein in der Höhe von € 80,- für Restaurant- und Hotelleistungen
- Auswahl aus rund 280 Hotels vorwiegend auf 4-Sterne-Qualitätsniveau in Deutschland, Österreich, Italien uvm.
- Gültig bis 31.10.2023

Nur € 255,-
Wert bis zu € 600,-

gut.es.de
Gutes aus der Region.

Eßlinger Zeitung

Gönnen Sie sich und Ihren Lieben mit Vorfreude auf Erholung, Erlebnis und Genuss schon jetzt kostbare Momente des Glücks – sichern Sie sich den Hotelgutschein „Willkommen im Urlaub“ für erholsame Hotelaufenthalte zu zweit. Ideal als Überraschung, zum selbst beschenken oder auch als Weihnachtsgeschenk.

Gerade wenn wir auf Reisen gehen, erleben wir Momente, die unvergessen bleiben. Einmal liegt es vielleicht an der herzlichen Atmosphäre im Hotel oder an den außergewöhnlichen kulinarischen Highlights, ein anderes Mal an atemberaubenden Natureindrücken, netten Begegnungen oder einzigartigen Wellness-Erlebnissen. Deshalb sollten wir uns eine kleine, feine Auszeit ruhig öfter mal gönnen. Schöpfen Sie jetzt neue Energie bei einem Kurzurlaub mit Ihrem Liebsten! Nur eine bequeme Autofahrt entfernt warten vielen schöne Destinationen

für abwechslungsreiche Urlaubsfreuden auf Sie. Lassen Sie sich von gastfreundlichen Menschen verwöhnen und genießen Sie, was Ihr Herz begehrt: regionale Leckerbissen, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, aktive Erholung an der frischen Luft, anschließend eine entspannende Massage und nach einem exzellenten Abendessen ein Glas Wein mit Ausblick auf ein herrliches Bergpanorama.

Wählen Sie aus rund 280 Hotels in Deutschland und den Nachbarländern und sammeln Sie jede Menge Glücksmomente für den Alltag.

Alle Infos, Hotelauswahl und Bestellung der Gutscheine auf:

www.gut-es.de

Infotext für Rückfragen: +43 7242 / 2025 416