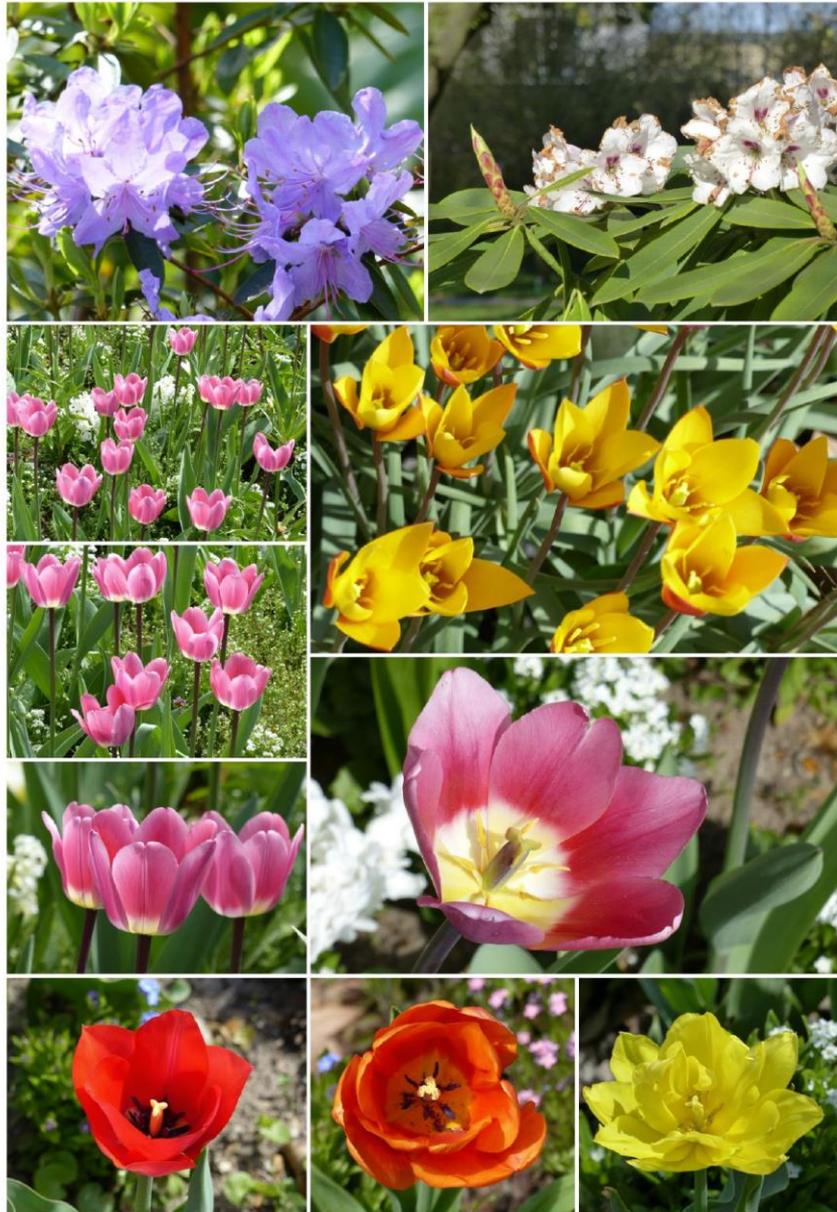


ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



© GARDEN-IDEAS.COM

3. Ausgabe 2020

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige und Leser unserer Zeitung,

seit Anfang März prägen die Auswirkungen der Corona Pandemie unser aller Leben.

Um die weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, wurden u.a. Ausgangsbeschränkungen und Betretungsverbote für stationäre Einrichtungen verfügt. Derartige Einschränkungen waren wir bisher nicht gewohnt und kaum vorstellbar. Einige Bewohner berichteten, dass es selbst während des zweiten Weltkriegs eine solche Fülle an Eingriffen in unser Leben nicht gab.

Die Auswirkung der Maßnahmen bewegen uns, wenn auch die Sinnhaftigkeit unter der aktuellen Krise durchaus gegeben ist. Durch unterschiedliche Maßnahmen konnten wir bisher eine Ausbreitung des Corona Virus im Wirkungskreis des ASB Allgäu verhindern. Wohl wissend, dass uns die Krise noch eine geraume Zeit begleiten und einschränken wird, werden wir stetig, gemeinsam mit den entscheidenden Behörden daran arbeiten, gute Lösungen für eine baldige Reduzierung der Einschränkungen zu finden.

- Auch möchte ich es nicht versäumen, uns zu bedanken, bei unseren Mitarbeitern (Pflege; Hauswirtschaft, Küche, Haustechnik und Verwaltung), die mit viel Herzblut, Disziplin und Professionalität und trotz der Einschränkungen für einen guten Alltag im Heim sorgen.
- Bei unseren Hausärzten, die immer dann da sind, wenn sie wirklich gebraucht werden.
- Bei den Kollegen der Heimaufsicht und des Gesundheitsamtes, für die gute Beratung und der Unterstützung bei der Beschaffung von Schutzmasken und Schutzkleidung.
- Bei den Kollegen der Tagespflege Birkenmoos, für die tatkräftige Unterstützung der sozialen Betreuung.
- Bei den neuen Mitarbeitern in der Pflege, die trotz Krise sich für den ASB als ihren Arbeitgeber entschieden haben.
- Natürlich auch bei Ihnen, für Ihre hohe Akzeptanz, die Einschränkungen zu akzeptieren und für ihre motivierenden Rückmeldungen an unsere Mitarbeiter.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie bitte gesund.

Herzlichst, Ihr



Uwe Kuchinke
Geschäftsführer

ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und Haus Herbstsonne Oberstdorf

INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum	4
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne	5
Informationen zur derzeitigen Situation	6
Kalenderblatt Mai 2020	9
Unsere Welt im Mai	9
Fotos aus Bad Hindelang	11
Fotos aus Oberstdorf	15
Scherzfragen	18
Kreuzwörter (mit Hilfsbuchstaben):	19
Brückenwörter	20
Sudoku	20
Der wirksame Lavendel	21
Lösungen der Rätsel	22

Herzlichen Dank an Familie Gschwender für die süße Überraschung!



Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag!

- 4. Mai Frau Ruth Rüdener
- 9. Mai Frau Jutta Makies
- 16. Mai Frau Berta Frisch
- 22. Mai Frau Katharina Hartmann
- 27. Mai Frau Eleona Remmelt
- 30. Mai Frau Helmtrudis Blanz
- 2. Juni Frau Brigitte Borst
- 2. Juni Frau Gisela Blanz
- 3. Juni Herr Gerd Kuhn
- 28. Juni Frau Maria Elisabeth Maier
- 29. Juni Herr Reinhold Buhl



Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

- Frau Mathilde Agerer
- Herr Helmut Fritsch
- Frau Gerda Elisabeth Landwehr-Traxler
- Herr Heinz Rapp
- Frau Dietlind Sibilsky
- Herr Vojtech Stefek
- Frau Anastasia Straub



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag!

29. Mai Frau Elisabeth Bauer
6. Juni Herr Erhard Sattler
12. Juni Frau Eleonore Pisula
29. Juni Frau Gerda Courvoiser



Informationen zur derzeitigen Situation

Angesichts der Corona-Pandemie befinden wir uns derzeit in einem Ausnahmezustand. Neben den persönlichen Einschränkungen, stellt sich eine gewisse Unsicherheit dar. Die Forschung hinsichtlich des Virus steht noch am Anfang und neben den vielen Fragen bezüglich des Virus stellen Sie sich vielleicht auch die Frage, wie es weitergeht. Das Corona-Virus beeinflusst auch unsere Arbeitswelt.

Angesichts der potentiellen Ansteckungsgefahr, konzentrieren wir uns derzeit auf die notwendigen Bereiche.

Damit wollen wir sicherstellen, dass das Risiko einer Ansteckung für Sie und unsere Bewohner möglichst gering ist. Und auch wenn es aktuell Bereiche gibt, die angesichts der Pandemie ruhen, können und wollen wir nicht stillstehen. Wir möchten nicht nur unsere Bewohner bestmöglich versorgen und zugleich schützen, sondern auch unsere Mitarbeiter und die Allgemeinheit.

Ihr Wohl und das unserer Mitarbeiter ist unsere oberste Priorität.

Nach aktueller Lage wissen wir, dass sich das Corona-Virus durch engen Körperkontakt bzw. durch

Tröpfcheninfektion verbreiten lässt. Zu Ihrem und dem Schutz unserer Mitarbeiter haben wir daher die Hygienemaßnahmen deutlich verschärft. Wir stehen im engen Austausch mit den Behörden, um Hygienematerialien in ausreichender

Menge vorrätig zu haben. Neben den Hygienemaßnahmen begrüßen wir auch die von der Bayerischen Staatsregierung verhängte Kontaktsperre als Maßnahme gegen die weitere Ausbreitung des Virus. Unsere Anweisungen orientieren sich an den gesetzlichen Anordnungen sowie an der entsprechenden

Lage. Wir bitten daher um Verständnis, wenn sich diese innerhalb kurzer Zeiten ändern können. Die aktuellen Änderungen werden jeweils von den Führungskräften an unser Team übermittelt.

So können Sie Ihren eigenen Schutz durch Ihr persönliches Verhalten erhöhen:

- Waschen Sie Ihre Hände häufiger und gründlich mit Wasser und Seife.
- Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmen oder Busseln.
- Beachten Sie die Husten- und Niesetikette (Einmaltaschentücher verwenden, Husten und Niesen in die Ellenbeuge).
- Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit ungewaschenen Händen.
- Lüften Sie häufiger geschlossene Räume. Sprechen Sie unsere Mitarbeiter an, damit Sie Ihnen dabei helfen.
- Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.
- Sollten Sie COVID-19-Symptome bei sich bemerken, teilen Sie dies bitte unseren Pflegekräften mit.
- Hatten Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten, informieren Sie uns bitte umgehend.
- Sie dürfen sich auf Ihrem Wohnbereich frei bewegen.
- Sie dürfen in den Garten gehen.
- Sie sollen nicht auf andere Wohnbereiche gehen.
- Sie sollen nicht außerhalb des Gartens spazieren gehen.
- Bitte kommen sie nicht zur Verwaltung oder in das Stationszimmer. Wenn Sie Kontakt zur Verwaltung benötigen, rufen sie uns bitte an oder informieren sie die Pflegekräfte.

Mit diesen Maßnahmen schützen Sie nicht nur sich, sondern auch Ihre Mitbewohner und Pflegekräfte.

Als häufigste Krankheitszeichen werden Husten und Fieber berichtet. Es sind aber auch eine Reihe weiterer Krankheitszeichen wie Atemnot, Schnupfen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Halsschmerzen und Kopfschmerzen möglich. Zunehmend wird auch von einer Beeinträchtigung des Geruchs-/Geschmackssinns berichtet. Die Krankheitsverläufe sind jedoch unspezifisch, vielfältig und variieren stark. Daher lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen zum „typischen“ Krankheitsverlauf machen.

Eine Infektion kann ohne Krankheitszeichen ablaufen, es sind aber auch Krankheitsverläufe mit schweren Lungenentzündungen bis hin zu Lungenversagen und Tod möglich. Am häufigsten (vermutlich mehr als 80 Prozent) sind jedoch milde Krankheitsverläufe.

Coronavirus wirkungsvoll bekämpfen

HUSTEN-ETIKETTE

Verwende ein Taschentuch nur ein Mal.

Drehe dich von Personen weg.

Halte mindestens einen Meter Abstand zu anderen Personen.



Kein Taschentuch griffbereit? Halte beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase.

Wasche danach immer gründlich die Hände!

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Quelle: BzGA | Illustration: irinastrel123/stock.adobe.com | Kreation: ASB Bundesverband e. V.

Kalenderblatt Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage	
				1	2	3	1. Mai	Tag der Arbeit
4	5	6	7	8	9	10	10. Mai	Muttertag
11	12	13	14	15	16	17	21. Mai	Christi Himmelfahrt
18	19	20	21	22	23	24	21. Mai	Vatertag
25	26	27	28	29	30	31	31. Mai	Pfingstsonntag

Unsere Welt im Mai

Zu den besonderen Feiertagen im Mai gehört der Muttertag. Er wird immer an einem Sonntag begangen, in diesem Jahr am 10. Mai. Dann zeigt man seiner Mutter, wie viel sie einem bedeutet. Man sagt Danke für die liebevolle Fürsorge, die man all die Jahre über von ihr erhalten hat. Kinder bereiten dafür in der Schule ein Gedicht vor oder malen eine schöne Karte. Womit haben Sie Ihrer Mutter früher eine Freude gemacht? Wie wurde der Muttertag in Ihrer Familie gefeiert?

Im Mai gedenken wir auch der "Eisheiligen". Ein paar Tage lang wird das warme Frühlingswetter oft noch einmal richtig kalt, es kann sogar zu Frost kommen! Aber dies ist normalerweise der letzte Kälteeinbruch. Wenn die letzte der Eisheiligen, die "kalte Sophie" vorüber ist (meist um den 15. Mai herum), kann man getrost mit warmen Wetter rechnen.

Angeblich verraten diese paar Tage übrigens viel darüber, wie sich das Wetter den Sommer über gestalten wird. Gerade die Bauern, für die eine Wettervorhersage ja schon seit Jahrhunderten wichtig war, haben dazu viele Sprichwörter entwickelt. Kennen Sie einige?

Gartenarbeiten im Mai

Im Mai ist es wichtig, die Beete mit bereits gesetztem Gemüse ausdünnen: Ein Teil der Pflänzchen wird entfernt, damit sie sich nicht gegenseitig das Sonnenlicht wegnehmen. So kann man später größere Bodenfrüchte ernten, anstatt vieler kleine. Ende Mai, wenn die Eisheiligen vorüber sind, können dann auch die frostempfindlichen Pflanzen in den Garten gesetzt werden: Oleander, Tomaten, Geranien, ...

Vögel im Mai

Tiereltern sind jetzt eifrig damit beschäftigt, ihre Jungen zu füttern. Besonders bei Vögeln kann man beobachten, wie oft sie am Tag hin- und herfliegen. Zum Glück dauert es nicht mehr lange, bis die Jungvögel flügge werden. Bald schon bereiten sie zum ersten Mal ihre Flügel aus und flattern aus dem Nest. Haben Sie vielleicht in Ihrer Umgebung ein Vogelnest erspäht, bei dem Sie das beobachten können?

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 180 Jahren, am 7. Mai 1840, kam Peter Tschaikowski zur Welt. Der russische Komponist wurde mit Stücken wie "Schwanensee" oder "Der Nussknacker" berühmt.

Papst Johannes Paul II. wurde vor genau 100 Jahren geboren: am 18. Mai 1920 in Polen, unter dem bürgerlichen Namen Karol Józef Wojtyła. Das Amt des Papstes hatte er von 1978 bis 2005 inne.

Rückblick: Heute vor 75 Jahren

Der Zweite Weltkrieg war eine lange, furchtbare Zeit. Er endete am 8. Mai 1945, also vor genau 75 Jahren. Die deutsche Wehrmacht kapitulierte bedingungslos vor den Truppen der Alliierten. Nun endlich konnten wieder Frieden und Sicherheit in den europäischen Ländern einziehen.

Tierkreiszeichen

Stier 21.04. – 20.05.

Zwillinge 21.05. – 21.06.



Fotos aus Bad Hindelang



Unsere Bewohner bekamen Bilder von den Kindern vom Kindergarten und der Grundschule aus Bad Hindelang



Ein Video für die Angehörigen



Karwoche und Ostern





liebe Bewohner des ASB
Pflegeheims,

Wir wünschen Ihnen allen auf
diesem Weg ein ganz schönes
und fröhliches Osterfest.

Wir hoffen, Ihnen mit den selbst
gestalteten Osterkerzen eine kleine
Freude zu machen.

Bleiben Sie gesund!

Das wünschen Ihnen von
ganzen Herzen

Magnus und
Kuzia Vogler

aus Hinterstein



Fotos aus Oberstdorf



Erste Sonnenstrahlen



Konzert im Garten



Reiselust: Der Rheinflall

Er ist einer der größten Wasserfälle Europas, der Rheinflall bei Schaffhausen im schweizerischen Kanton Zürich: mit einer Breite von 150 Metern und einer Höhe von 23 Metern. Im Durchschnitt stürzen 370 Kubikmeter Wasser pro Sekunde über die Felsen. Entstanden ist der Rheinflall wahrscheinlich in der letzten Eiszeit, vor circa 15.000 Jahren. Die Quelle des Rheins liegt in den Alpen. Der 1320 Kilometer lange Fluss durchquert die Schweiz und noch andere Anliegerstaaten wie Liechtenstein, Österreich, Deutschland, Frankreich und die Niederlande, wo er schließlich in die Nordsee mündet. Ein Befahren des Rheinflalls mit Booten ist nicht erlaubt. Trotzdem machen sich immer wieder Wassersportler mit Kajaks auf in die Fluten, um ein einmaliges, wenn auch riskantes Abenteuer zu erleben. Der alte deutsche Spielfilm mit Heinz Erhardt aus dem Jahr 1961 „Drei Mann in einem Boot“ zeigt wie eine solche Fahrt beinahe in einen Abgrund führen kann.

Das Ausmaß der Wassermassen ist gigantisch, beeindruckend und kaum vorstellbar. Das Naturschauspiel lockt jährlich tausende Besucher an. Der Dichter Eduard Mörike (1804 – 1875) beschrieb den Wasserfall einst als „Rastlos donnernde Massen auf donnernde Massen geworfen, Ohr und Auge, wohin retten sie sich im Tumult? » Und wirklich steht der Besucher fassungslos staunend vor den gewaltigen Unmengen an Wasser, die sich mit lautem Getöse von den Felsen



herunterstürzen und unten meterhohe Gischt aufspritzen lassen.

Um den Rheinfall herum gibt es zahlreiche Aussichtsplattformen, von denen aus die Touristen das Schauspiel aus direkter Nähe beobachten können. Auch die Geräuschkulisse ist überwältigend und macht die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos.



Scherzfragen

1. Wer hat eine Brille und ist trotzdem blind?
2. Welcher Tisch schmeckt besonders gut?
3. Wer läuft und hat dennoch keine Füße?
4. Welcher Vogel ist traurig?
5. Welcher Satz kennt keine Wörter?

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Sicherheit	▼	altnordisches Schriftzeichen	Spielbanken	▼	Ort bei Gronau (Münsterland)	Schmierstoffabfall	▼	horizontale Ausdehnung	▼
Schriftsteller	▶	○ ₄		A	▼		○ ₇		
Gartenpflanze		U	höchster Punkt	▶	○ ₂	I			
▶ Z		N	N	I	E	englischer Frauenname		Klage- lied	
▶	○ ₁		Spruchwort ‚Lügen haben ... Beine‘		engl. Längenmaß (Mz.)	▶ F		▼	
germanische Gottheit		Meeres-tier	▶ K			○ ₃			
Wohngebäude	▶ H				Rhein-Zufluss in Baden-Würt.		latei-nisch: Luft	E	Figur der Quadrille
Detail		eng- lische Ver- neinung		Stock- werk	▶	T	▼	○ ₅	▼
▶	I	▼		○ ₆			E		
Kurort an der Isar	▶ T			L	Z	Segel- kom- mando: wendet!	▶		

© exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Hinweis zum Lösungswort: FELDGEMÜSE

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: WASSER, GANG, HOLZ, FINGER, WILD, GELD, ABEND, SPIEL, FEST, HAFT

FORT									STER
SAGEN									REIFEN
MITTEL									KUPPE
HART									SCHEIN
LUST									FORM
TANZ									SAAL
BALL									ESSEN
NIEDER									PARK
LAUB									WURM
SODA									FALL

Hinweis zur Lösung: HANDPFLEGEUTENSIL

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel.

In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 6 so ein, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

5				3	6
		4	5		
	4	6	1		2
2		1	6	4	
		5			
4	6				

Arzneipflanze des Jahrs 2020:

Der wirksame Lavendel

Seit 1999 wird jährlich am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg die Arzneipflanze des Jahres ausgerufen. In diesem Jahr wurde dazu der „Echte Lavendel“ ausgewählt. Der Lavendel ist eine uralte Heil- und Zierpflanze.

Seine ursprüngliche Heimat ist der Süden Europas mit den warmen Hängen der Küstenregionen um das Mittelmeer herum. Dort findet er das beste Klima für sein Gedeihen, auch die milden Winter dort kann er gut überstehen. Im Süden von Frankreich, in der Provence, gibt es riesige Felder, nur mit Lavendel. Zur Blütezeit sieht man kilometerweit die blau-lila Blüten wie bunte Teppiche in der Landschaft. Dazu kommt ihr intensiver Duft, der durch die Wärme der Sonnenstrahlen noch verstärkt wird.

Sein intensiver Duft brachte seit Jahrhunderten die Menschen dazu, die gesammelten und getrockneten Lavendelblüten in kleine Säckchen zu verpacken und sie in die Schränke an die Bügel zwischen die Kleidung zu hängen. Auch zwischen Wäschestücke legte man sie gern. Der Geruch des Lavendel soll Motten und andere Insekten abweisen. Getrocknete Lavendelblüten können dem Badewasser zum Entspannen beigegeben werden, aber als Tee-Aufguss entfalten sie eine noch größere Heilwirkung. Er wirkt beruhigend gegen Ängste und löst innere Spannungen, weshalb man ihn gut vor dem Einschlafen trinken kann. Bei Magen- und Darm-Störungen wirkt er gegen Blähungen und aktiviert die Galle. Aus den Blütenständen wird Lavendelöl hergestellt, das zu Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden kann. In der Küche kennt man die jungen Blätter als schmackhafte Beigabe zu Lamm, Fisch und Geflügel-Gerichten. Als Gewürz muss er luftdicht und trocken aufbewahrt werden, sonst verliert er seine Wirkung.



Lösungen der Rätsel

Auflösung Brückenwörter

FORT			G	A	N	G			STER
SAGEN				H	A	F	T		REIFEN
MITTEL		F	I	N	G	E	R		KUPPE
HART				G	E	L	D		SCHEIN
LUST	S	P	I	E	L				FORM
TANZ					F	E	S	T	SAAL
BALL			A	B	E	N	D		ESSEN
NIEDER				W	I	L	D		PARK
LAUB			H	O	L	Z			WURM
SODA	W	A	S	S	E	R			FALL

Lösungswort (unter rotem Dreieck): NAGELFEILE

Auflösung Sudoku

5	1	2	4	3	6
6	3	4	5	2	1
3	4	6	1	5	2
2	5	1	6	4	3
1	2	5	3	6	4
4	6	3	2	1	5

Auflösung Kreuzworträtsel

	G		K		A		B		
	E	R	Z	A	E	H	L	E	R
	W	U		S	P	I	T	Z	E
Z	I	N	N	I	E		O		I
A	S	E		N		F	E	E	T
	S		K	O	R	A	L	L	E
	H	A	U	S		I		E	
	E		R		E	T	A	G	E
E	I	N	Z	E	L	H	E	I	T
	T	O	E	L	Z		R	E	E

SPARGEL

Lösung der Scherzfragen:

1. Der Kaffeesatz.
2. Der Pechvogel!
3. Die Nase.
4. Der Nachtsch.
5. Die Nase.

Mit freundlicher Unterstützung



Impressum: Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum sind verantwortlich:

Verantwortlich: Julia Rief und Uschi Klöpf
Einrichtung: ASB – Die Allgäuer Samariter gGmbH
Straße: Gerberweg 6
Postleitzahl / Ort: 87541 Bad Hindelang
Telefon: 08324-953000
Fax: 08324-95300-106
E-Mail: kloepf@asb-allgaeu.de

