

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



6. Ausgabe 2020

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

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu, in dem alles anders war, als wir es gewohnt waren. Wir haben Neues gelernt, uns selbst neu kennengelernt, wie wir in einer solchen Zeit der Pandemie miteinander und mit uns selbst umgehen. Wir haben gelernt, achtsamer mit uns und unseren Mitmenschen zu sein.

Natürlich ist es für uns alle nicht immer einfach, Mund-Nasen-Schutz, Schutzbekleidung, das viele desinfizieren, Abstand halten – daran mussten wir uns gemeinsam gewöhnen und müssen uns gegenseitig alle immer wieder daran erinnern, dies auch einzuhalten.

Seit Mitte Oktober ist die Lage im Oberallgäu leider nicht mehr so entspannt, wie im Sommer. Daher gibt es neue Verordnungen der Behörden, wie z. B. das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes auch in der Öffentlichkeit an bestimmten Plätzen. Daher möchten wir Sie bitten, selbstverantwortlich zu überdenken, ob Sie das Haus zum Spaziergang verlassen möchten oder nicht. Bitte sprechen Sie mit Ihren Besucherinnen und Besucher ab, wie Sie die Besuche wünschen – wie bisher oder vielleicht reduziert. Ihre Eigenverantwortung und Selbstbestimmung ist uns sehr wichtig.

Wir möchten auf alle Fälle vermeiden, dass wir die beiden Pflegeheime für Besucherinnen und Besucher wieder wie im Frühjahr schließen müssen. Dies können wir nur gemeinsam schaffen – Bewohnerinnen und Bewohner – Besucherinnen und Besucher – Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Umso mehr wir achtsam miteinander umgehen, umso eher wird uns dies gelingen.

Unsere Gottesdienste und Veranstaltungen müssen derzeit leider ohne Ihre Angehörigen und Besucher stattfinden. Gerne können sie jedoch mit Ihren Angehörigen die Feiertage an Weihnachten persönlich im Rahmen des Besuchs Ihrer Angehörigen planen.

Nun schauen wir zuversichtlich ins nächste Jahr und wünschen uns, dass die bestehenden Einschränkungen wieder weniger werden und wir unseren neuen Alltag mit der Pandemie so gestalten können, dass wir von den Einschränkungen möglichst wenig wahrnehmen.

Passen Sie gut auf sich und Ihre Mitmenschen auf und bleiben Sie gesund.

Herzlichst, Ihr



Uwe Kuchinke

Geschäftsführer ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und Haus Herbstsonne Oberstdorf

INHALT

Die hauseigene Seite für das Pflegezentrum Bad Hindelang...	4
Veranstaltungen und Gottesdienste in Bad Hindelang.....	5
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne	6
Veranstaltungen und Gottesdienste im Haus Herbstsonne	6
Kalenderblatt November 2020	7
Abschied und Neuanfang	10
Das Laub fällt von den Bäumen	13
Zeitsprung: Astrid Lindgren und Pippi Langstrumpf.....	14
Bilderrätsel	16
Scherzfragen	16
Brückenwörter	17
Sudoku.....	17
Kreuzworträtsel.....	18
Lachen ist gesund	19
Redewendungen	20
Lösungen der Rätsel	22

Für Ihre und unsere Gesundheit



Bitte tragen Sie eine
Mund-Nasen-Bedeckung



Bitte halten Sie
mind. 1,5 m Abstand

Die hauseigene Seite für das Pflegezentrum Bad Hindelang

**Wir wünschen Ihnen alles Gute
zu Ihrem Geburtstag**

02.11.2020	Josef Knohsalla
08.11.2020	Gisela Schöbel
08.11.2020	Gottfried Vrsek
10.11.2020	Hans Trojanek
16.11.2020	Adrienne Huit
07.12.2020	Margarete Sulzberger
15.12.2020	Irmtraut Mühlbauer
20.12.2020	Walter Baier
21.12.2020	Irmgard Stelzer



**Wir trauern um unsere Bewohner des
Pflegezentrums Bad Hindelang**

Frau Maria Zejbrdlik
Frau Gisela Blanz
Herr Josef Schneider



Veranstaltungen und Gottesdienste in Bad Hindelang

Dezember	Besuch vom Nikolaus
18.12.2020	Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern
31.12.2020	Silvesterumtrunk



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

**Wir wünschen Ihnen alles Gute
zu Ihrem Geburtstag**

04.11.2020	Rosalie Grimmer
15.11.2020	Sebastian Koettel
23.11.2020	Margarete Hanke
15.12.2020	Christine Lottholz



Veranstaltungen und Gottesdienste im Haus Herbstsonne

05.11.2020	evangelischer Gottesdienst
12.11.2020	katholischer Gottesdienst
19.11.2020	Trauercafé mit evangelischem Gottesdienst
01.12.2020	Besuch vom Nikolaus
03.12.2020	evangelischer Gottesdienst
10.12.2020	Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern
17.12.2020	evangelischer Gottesdienst



Kalenderblatt November 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
						1	Allerheiligen (1. November)
2	3	4	5	6	7	8	Allerseelen ^{*1} (2. November)
9	10	11	12	13	14	15	Volkstrauertag (15. November)
16	17	18	19	20	21	22	Buß- u. Bettag ^{*2} (18. November)
23	24	25	26	27	28	29	Totensonntag (22. November)
30							1. Advent (29. November)
							^{*1} BW, BY, NW, RP, SL ^{*2} Sachsen Anhalt

Der Wind reißt die letzten Blätter von den Bäumen, die nun kahl vor einem grauen Himmel stehen. Regentropfen fallen aus den dichten Wolken; aus den Tälern steigt Nebel auf. Der November ist ein ungemütlicher Monat. In ihm neigt der Herbst sich seinem Ende zu, verschwindet in grauer Tristesse, ehe im Dezember der heimelige, verschneite Winter beginnt. Viele Menschen wünschen sich schon am Monatsanfang, der November läge endlich hinter ihnen. Dabei sind gerade diese vier Wochen für uns ganz wichtig.

Im November zieht sich die Natur zurück, und auch wir Menschen werden unwillkürlich heimischer. Während wir im Sommer und Frühherbst noch viel Zeit draußen in der Sonne verbracht haben, machen wir es uns nun zu Hause unter einer Decke gemütlich. Es ist die Zeit der Einkehr, in der wir Kräfte sammeln und uns für das nächste Jahr erholen. Wir verbringen wieder mehr Zeit mit unserer Familie und lassen die Seele baumeln. Ein gemeinsames Brettspiel, ein gutes Buch, ein spannendes Radioprogramm oder ein interessanter Film versüßen uns die Stunden.

Was sind Ihre Geheimrezepte, um sich die grauen Novembertage so richtig heimelig und gemütlich zu gestalten? Verraten Sie uns Ihre Tipps!

Pflege des Gartens

Selbst im November, wenn es draußen regnet und stürmt, kann ein Hobby-Gärtner nicht einfach seine Hände in den Schoß legen. Die Pflanzen benötigen weiterhin Pflege. Dazu gehört der Frostschutz (z. B. das Abdecken von 'nackter Erde' in den Beeten mit Kompost) sowie der Kampf gegen Schädlinge. Aber auch der Rasen will gut versorgt sein. Ihn sollte man regelmäßig von dem Laub befreien, das von den umliegenden Bäumen gefallen ist.

Fütterung von Meisen, Spatzen & Co.



Viele Vogelfreunde halten in den kalten Monaten Futter für ihre Lieblinge bereit. Sie hängen Meisenknödel in die kahlen Äste der Bäume und streuen Kerne ins Vogelhäuschen. Besonders beliebt bei unseren gefiederten Freunden sind

übrigens auch Wildbeeren. Wer es

sich leisten kann, in seinem Garten einige Büsche für sie anzusetzen (z. B. Schlehe oder Hagebutte), wird ihnen den Speiseplan im Winter sehr versüßen!

Berühmte Geburtstagskinder

Am 3. November 1945 wurde der "Bomber der Nation" geboren: Gerd Müller, einer der besten Stürmer aller Zeiten. Er feiert dieses Jahr seinen 75. Geburtstag.

Auch die weltberühmte Schriftstellerin Margaret Mitchell ("Vom Winde verweht") ist ein November-Kind. Sie erblickte am 8. November 1900 das Licht dieser Welt. Das war vor genau einhundert Jahren.

Rückblick: Heute vor 90 Jahren

Der höchste Berg in Deutschland ist die Zugspitze (2962 m) in den Bayerischen Alpen, ganz nah an der Grenze zu Österreich. Wer sie erklimmen möchte, muss freilich kein Kletterer sein. Die "Bayerische Zahnradbahn" trägt neugierige Touristen bequem nach oben. Zwischen 1928 und 1930 erbaut, wurde sie am 8. Juli 1930 feierlich freigegeben. Reisenden bietet sich ein atemberaubendes Panorama. Haben auch Sie schon einmal eine Fahrt darin unternommen?

Gesund im November: Sitzgymnastik

In der kalten Jahreszeit, wenn man wetterbedingt nicht mehr oft nach draußen kommt, ist es wichtig die fehlende Bewegung auszugleichen. Sitzgymnastik ist eine leichte und gute Möglichkeit etwas für unseren Körper zu tun. Am besten treffen sich Interessierte in einer kleinen Gruppe, maximal 8 Personen, in einem geeigneten Raum. Zu viele Mitstreiter bringen Unruhe und erschweren die nötige Konzentration. Stabile Stühle und Hocker sollten vorhanden sein. Wer Probleme mit dem Kreislauf hat, nimmt sich besser einen Stuhl mit Lehne. Ein Fenster öffnen, um frische Luft herein zu lassen, aber Vorsicht vor Zugluft! Bequeme Kleidung ist wichtig! Beim Recken und Strecken verrutscht sonst die Kleidung und sie bremst unnötig die Bewegungen und damit uns.

Wenn alle sitzen, geht's los! Eine einfache Übung macht den Anfang:

- Wir sitzen locker und gerade: nun beugen wir uns langsam nach vorn: der rechte Ellenbogen zielt auf das linke Knie und berührt es. Anschließend das Gleiche umgekehrt: linker Ellenbogen trifft rechtes Knie. 5 Mal hintereinander.
- Wir ballen die Hände zu Fäusten: ein Daumen wird nach oben gestreckt, der andere bleibt in der Faust. Jetzt werden die Arme gestreckt und wieder an die Brust heran geholt. Danach wird gewechselt: eine Faust hat den Daumen drin, die andere draußen. Augen dabei schließen, macht die Übung etwas schwieriger und trainiert unser Gehirn.

→ Wir bleiben bei unseren Fäusten. Jetzt wird die eine Hand geballt, die andere bleibt offen und flach. Die flache wird auf die Brust gelegt, die geballte stößt nach vorn. Danach wird gewechselt.

Wichtig: nach jeder Übung sich aufrecht hinsetzen und mehrmals tief durchatmen. Das entspannt und gibt neue Energien für die nächste Übung. Wichtig ist auch, dass Fehler überhaupt nicht schlimm sind, es muss nicht alles klappen: „Versuch macht klug“, sagt man. Auch wenn die Übung nicht perfekt ist, bringt sie unser Gehirn und unsere Muskeln in Schwung und nur das zählt.

Herbst 2020



Abschied und Neuanfang



Mit einem lachenden und einem weinenden Auge haben wir unseren Mitarbeiter Fakhriddin verabschiedet.

Fakhriddin kam vergangenes Jahr aus Usbekistan zu uns ins ASB Pflegezentrum Bad Hindelang, um ein Jahr Bundesfreiwilligendienst bei uns zu leisten.

Sein Ziel war es, seine Deutschkenntnisse (Level B1) in diesem Jahr durch seinen Bundesfreiwilligendienst zu verbessern und hier in Deutschland dann seinen Beruf anerkennen zu lassen.

Fakhriddin hat in Usbekistan Medizin studiert und als Unfall- und Notarzt in der Traumatologie gearbeitet.

Nun arbeitet Fakhriddin in einer Klinik in Niederbayern in der Kardiologie als Assistenzarzt, wir wünschen ihm privat, wie beruflich alles Gute.

Seit 1. Oktober absolvieren Tariska Ramadhani und Rico Noor ihren Bundesfreiwilligendienst bei uns im ASB Pflegezentrum Bad Hindelang. Tariska und Rico kommen beide aus Indonesien. Beide sind im Bereich Pflege eingesetzt und voraussichtlich bis März 2021 bei uns.



Unsere neuen Auszubildenden starteten nach ihrem ersten Abschnitt der theoretischen Ausbildung ihrer Ausbildung (Schule) nun ihren ersten Abschnitt der praktischen Ausbildung zur Pflegefachkraft in unseren beiden Einrichtungen im ASB Seniorenzentrum Haus Herbstsonne in Oberstdorf und im ASB Pflegezentrum Bad Hindelang.



Gedicht

Das Laub fällt von den Bäumen

von Siegfried August Mahlmann

Das Laub fällt von den Bäumen,
Das zarte Sommerlaub;
Das Leben mit seinen Träumen
Zerfällt in Asch und Staub.

Die Vöglein traulich sangen,
Wie schweigt der Wald jetzt still!
Die Lieb' ist fortgegangen,
Kein Vöglein singen will!

Die Liebe kehrt wohl wieder
Im künftgen, lieben Jahr,
Und alles tönt dann wieder,
Was hier verklungen war.

Der Winter sei willkommen,
Sein Kleid ist rein und neu!
Den Schmuck hat er genommen,
Den Keim bewahrt er treu.



Zeitsprung: Astrid Lindgren und Pippi Langstrumpf

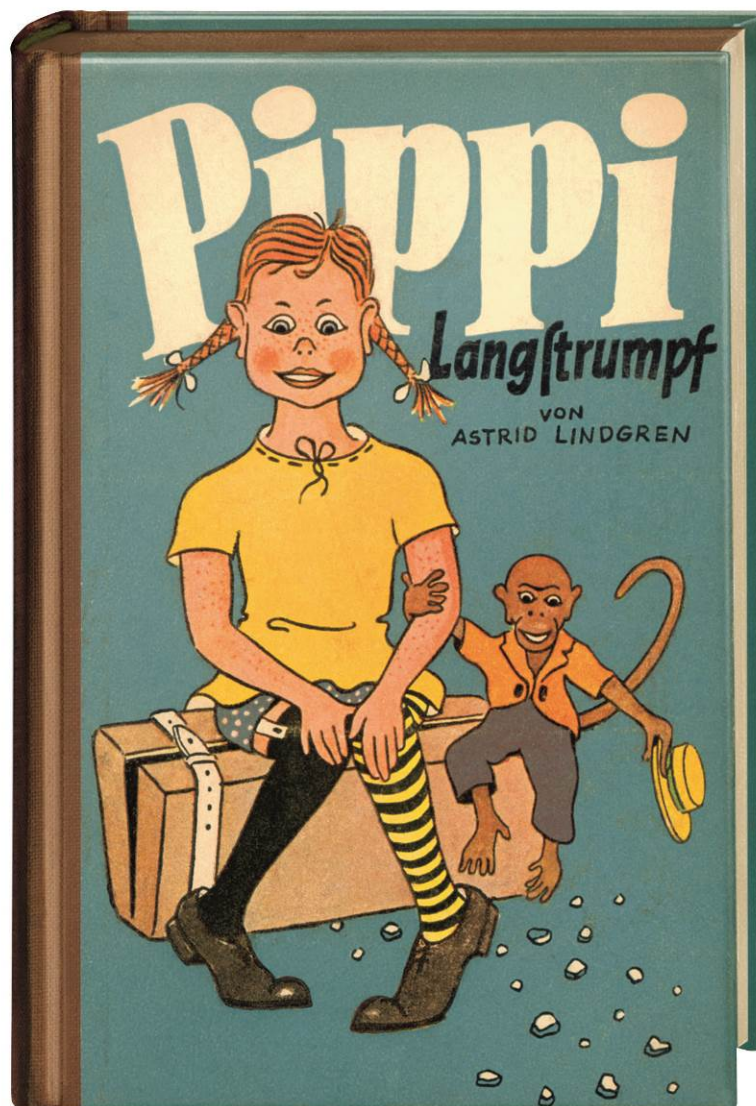
Vor etwa achtzig Jahren schuf Astrid Lindgren eine der beliebtesten Figuren der Kinderliteratur: Pippi Langstrumpf, das selbstbewusste Mädchen, frech und mutig, das niemals erwachsen werden möchte. Sie lebt zusammen mit ihrem Pferd "Kleiner Onkel" und ihrem Affen "Herr Nilsson" in der Villa Kunterbunt. Ihr Vater regiert als König über eine Insel in der Südsee und ist somit nie zu Hause, aber Pippi kommt auch alleine sehr gut klar! Mit ihren beiden Freunden Annika und Tommy besteht sie die verschiedensten Abenteuer. Dabei werden besonders ihre Kräfte immer wieder unter Beweis gestellt, denn Pippi ist das stärkste Mädchen der Welt! Mühelos kann sie Kleinen Onkel hochheben.

"Erfunden" hat Pippi eigentlich Astrid Lindgrens Tochter, Karin. Die Siebenjährige litt im Winter 1941 an einer Lungenentzündung und musste das Bett hüten. Eines Abends bat sie ihre Mutter, "Erzähl mir von Pippi Langstrumpf!" Die Mutter dachte sich daraufhin das abenteuerliche Leben der Efraimstochter aus. Zu Papier brachte sie die Erzählung jedoch erst einige Jahre später. Eigentlich hatte Astrid Lindgren ja nie Schriftstellerin werden wollen! Aber nachdem der Verlag schwedische "Rabén & Sjörgen" das Manuskript veröffentlicht hatte, entwickelte sie sich rasch zu einer der beliebtesten Kinderbuchautorin der Welt. Bis heute sind über 165 Millionen Exemplare ihrer Bücher verkauft worden. Allein Pippis Abenteuer wurden in mehr als 75 Sprachen übersetzt. Damit ist sie die berühmteste von Lindgrens Figuren – und die beliebteste im deutschsprachigen Raum!



Das erste Buch über die junge "Dame", die mit vollem Namen übrigens Pippi Lotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf heißt, erschien am 26. November 1945, also vor genau 75 Jahren. Vier Jahre später wurde der deutsche Verleger Friedrich Oetinger auf die Geschichte aufmerksam. Er veröffentlichte sie in Westdeutschland. In der DDR blieb Pippi noch bis 1975 verboten. Kein Wunder, schließlich hält sie nicht viel von Regeln und lässt sich von keinem Erwachsenen etwas sagen!

In "echt" erleben lassen sich Pippi und viele andere Charaktere aus Astrid Lindgrens Büchern übrigens in dem schwedischen Ferienpark "Astrid Lindgren's Welt" in Vimmerby.



© Oetinger, 1949 - Oetinger-Erstaussage von 1949

Bilderrätsel

Im rechten Bild sind sieben Fehler. Wer findet sie?

**Scherzfragen**

1. Was wird beim Trocknen nass?
2. Was ist Anna, wenn sie ins Wasser springt?
3. Was machen zwei streitende Schafe?



Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: VOLL, STERN, BRIEF, FILM, MEISTER, BIER, BETT, KRAFT

ZEICHEN									KAMERA
PFAND									KASTEN
HAUS									BRIEF
HIMMEL									SOFA
WASSER									WAGEN
DUENN									WURST
NIVEAU									PENSION
NORD									BILD

Hinweis zur Lösung (unter Dreieck): katholische Hilfswerk

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.

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

Kreuzworträtsel

ein Nadelbaum	Einbringen der Früchte	▼	fester Maschinensatz	▼	kirchl. Bezeichnung d. Papstes	Hautfarbe	▼
└	▼	T					○ 3
ein Gewürz	B		Seehund		ehem. US-Vizepräsident (AI)	den Mund betreffend	○ 6
└	○ 4		▼		▼	▼	
englisch: zu (viel)	▶	O		Stelle	▶	R	
○ 8				E	○ 1		russischer Männername
Schnittblume		unbestimmter Artikel		biblischer Priester	▶	○ 5	▼
Wasserstrudel	▶	▼		▼	eine Schlafphase (Abk.)	männlicher franz. Artikel	V
betäubt		○ 2	Vorname der Fitzgerald †	▶		▼	
└	E		O				○ 7
exzellenz Müller GmbH							

1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zum Lösungswort: Rebensorte

Lachen ist gesund ...

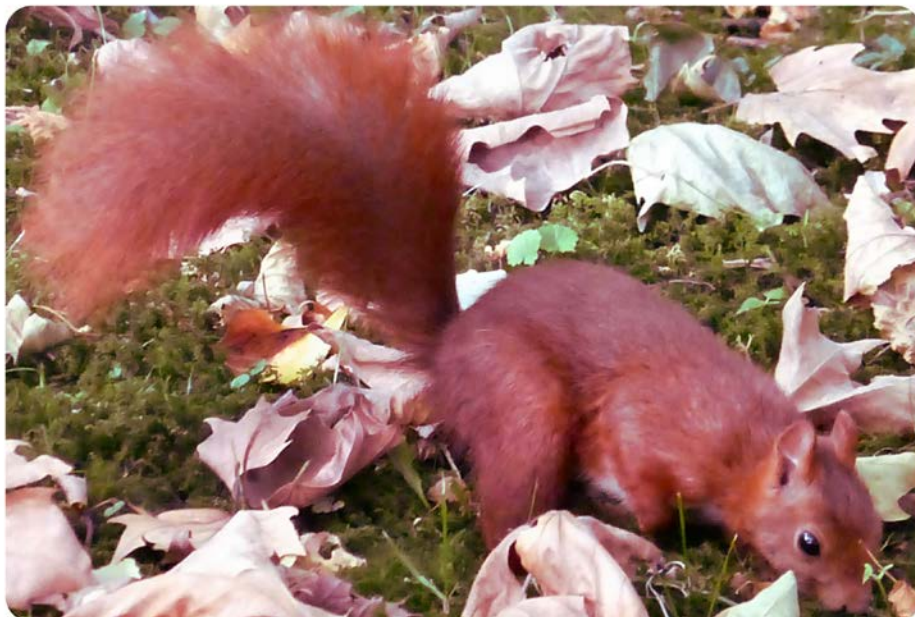
„Du Mami, warum hast du denn den Papa damals geheiratet?“ — „Klaus hörst du? Deine Tochter kann es auch nicht nachvollziehen!“



Zwei Eskimofrauen sind durch die tief verschneite Landschaft auf dem Weg nach Hause. Als sie fast zu Hause sind ruft die eine Eskimofrau erstaunt: „Wo ist denn dein Iglu?“ Die andere sagt ganz aufgeregt: „Oh, Mist, ich habe das Bügeleisen nicht ausgemacht!“

Sibille zu ihrer Freundin. „Wenn du keine Lust hast, zu hören was dein Mann dir wieder alles erzählt, iss einfach ein paar Knusperkekse, dann hörst du ihn nicht mehr. Klappt super, mach ich auch immer!“

Der Religionslehrer fragt seine Schüler: „Kann mir jemand sagen, wie lange Adam und Eva im Paradies waren?“ Lieschen: „Klar, bis zum Herbst.“ — „Wie kommst du denn darauf!“ — „Na, weil da die Äpfel reif waren!“



Redewendungen

Jemanden auf dem Kieker haben

Haben auch Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass jemand Sie auf dem Kieker hat? Dass Sie nichts tun können, ohne dass diese Person Sie scharf beobachtet und sich missbilligend über Sie äußert? Besonders in der Schule kam das häufig vor. Wie haben wir früher vor unserem Lehrer gebibbert!

Die Ursprünge dieses Ausdrucks reichen bis in das 18. Jahrhundert zurück. "Kieken" bedeutet im Plattdeutschen und in der Seemannssprache "gucken"; der "Kieker" ist ein "Fernrohr". Wenn Seeleute also etwas mit dem Fernglas anvisieren und ganz genau betrachten, haben sie es "auf dem Kieker".

Das war natürlich meist ein Ort, kann sich im übertragenen Sinne aber auch auf eine Person beziehen. Erst später wurde dann die negative Bedeutung hinzugefügt, dass die Beobachtung dieser Person dazu dient, sie kritisieren zu können. Schade eigentlich – denn schließlich könnte man jemanden ja auch beobachten, um ihn für sein Verhalten zu loben! Wäre das nicht einmal eine schöne Abwechslung?



Auf den Zahn fühlen

Wer jemandem "auf den Zahn fühlt", der stellt ihn auf den Prüfstand. Handelt es sich vielleicht um ein faules Fröchtchen, einen Schwindler und Betrüger? Oder ist der Geprüfte tatsächlich die Person, als die er sich ausgibt? Auch Kenntnisse können untersucht werden: Schülern wird z.B. in einem „unangekündigten Test "auf den Zahn gefühlt".

Diese Redewendung klingt sehr unangenehm. Bei dem Gedanken, dass jemand auf unseren Zähnen herumdrückt, zucken wir innerlich schon zusammen. Und tatsächlich ist genau dies auch der Ursprung dieser Redewendung. Früher gab es nämlich noch keine gut ausgebildeten Zahnärzte, die mit Hilfe eines kleinen Spiegels und feiner Instrumente



herausfinden konnten, ob ein Zahn Karies hatte. Im Mittelalter gab es nur ein Mittel, um die Gesundheit eines Zahns zu prüfen: Man drückte kräftig mit dem Finger darauf. Tat er weh, war er "faul" – und wurde kurzerhand gezogen.

Bei einer solchen Prozedur konnte sich niemand verstellen. Denn wenn jemand auf einen kranken Zahn drückt, verzieht der Patient unwillkürlich das Gesicht. Deshalb ist "auf den Zahn fühlen" ein Sinnbild dafür geworden, die Echtheit einer Person bzw. ihrer Aussagen zu prüfen ...



Lösungen der Rätsel

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Sudoku

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

Auflösung Brückenwörter

ZEICHEN		F	I	L	M			KAMERA
PFAND			B	R	I	E	F	KASTEN
HAUS		M	E	I	S	T	E	BRIEF
HIMMEL				B	E	T	T	SOFA
WASSER				K	R	A	F	WAGEN
DUENN			B	I	E	R		WURST
NIVEAU				V	O	L	L	PENSION
NORD		S	T	E	R	N		BILD

Lösungswort (senkrecht): MISEREOR

Auflösung Kreuzworträtsel

		S		P			T
R	O	T	T	A	N	N	E
	B	A		P			I
E	S	T	R	A	G	O	N
	T	O	O		O	R	T
G	E	R	B	E	R	A	
	R		B		E	L	I
	N	E	E	R			V
	T	I		E	L	L	A
B	E	N	O	M	M	E	N

RIESLING



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

