Wir helfen hier und jetzt.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift

2. Ausgabe 2020

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

Im März spannt nicht nur der Bauer seine Pferde an, um die Felder zu bestellen, auch die Gartenfreunde schauen, was zu tun ist. Stauden und Sträucher müssen eventuell umgepflanzt werden und der Rasen braucht nach der langen Winterpause auch besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Die Tage sind wieder länger und wärmer und die ersten Igel strecken ihre Nasen aus dem Winterquartier. Sie sind auf Nahrungssuche. Während des Winterschlafs haben sie zwangsläufig eine Schlankheitskur gemacht und müssen sich nun wieder langsam Speck anfuttern. Ist der Boden noch gefroren, kann man dem Igel durch Zusatznahrung helfen. Etwas Katzen- oder Igeltrockenfutter. Das hilft den kleinen Kerlen wieder auf die Beine zu kommen.

Am 29. März müssen wir unsere Uhren wieder umstellen. Genau genommen werden die Uhren Samstagnacht um 2 Uhr eine Stunde vorgestellt. Für die meisten von uns reicht der darauffolgende Sonntag nicht aus, um sich an die neue Zeitrechnung zu gewöhnen. Viele von uns brauchen 4 – 6 Wochen für die Umstellung.

Wie geht es Ihnen mit der Zeitumstellung?

Macht sich die verlorene Stunde in Ihrem Tagesablauf bemerkbar?

Erzählen Sie uns davon!
Gerne veröffentlichen wir Ihre Geschichte in unseren nächsten Ausgaben vom „Huigarte“ ab.

Herzlichst, Ihr

Uwe Kuchinke
Geschäftsführer
ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und Haus Herbstsonne Oberstdorf

INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum 4
Veranstaltungen und Gottesdienste in Bad Hindelang..... 5
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne 5
Veranstaltungen und Gottesdienste im Haus Herbstsonne 7
Kalenderblatt März 2020..... 8
Fasching im ASB Pflegezentrum Bad Hindelang 10
Fasching im Haus Herbstsonne in Oberstdorf 12
Tier des Jahrs 2020: Der Maulwurf — der kleine Buddler . 14
Rätsel 16
Stelldichein mit Musik 17
Lachen ist gesund 19
Rezept von der Enkelin: Rote Linsen mit Mango 20
Auflösung der Rätsel..... 21

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum Bad Hindelang

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

8. März	**Frau Margarethe Seid**
20. März	**Herr Heinz Rapp**
26. März	**Frau Marianne Klein**
28. März	**Frau Anni Stannat**
2. April	**Herr Michael Polzien**
3. April	**Frau Antonie Müller**
10. April	**Herr Walter-Friedrich Schetsche**
10. April	**Herr Anton Wechs**

Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

Herr Engelbert Burkart

Herr Ernst Mück

Herr Franz Spettel

Veranstaltungen und Gottesdienste in Bad Hindelang

07.03.2020 evangelischer Gottesdienst

12.03.2020 katholischer Gottesdienst

04.04.2020 katholischer Gottesdienst

12.04.2020 Osterfrühstück

Wunschbaum zu Weihnachten

Wir möchten uns recht herzlich bei Bianca Wagner und Andrea Kasper bedanken, die den Hindelanger „Wunschbaum“ für unsere Bewohnerinnen und Bewohner organisiert haben und ihnen zu Weihnachten liebevoll verpackte Geschenke überreicht haben!

Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne in Oberstdorf

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

8. März	Frau Mathilde Seidel
18. März	Frau Franziska Bernhardt
20. März	Herr Heribert Köhler
21. März	Herr Kurt Hübner
26. März	Frau Herta Gansewendt
28. März	Frau Karolina Lacher
1. April	Frau Christa Häckl
4. April	Frau Hella Löser
5. April	Frau Ingrid Nillsen
9. April	Herr Rainer Wolf
21. April	Frau Edeltraud Deubele

Veranstaltungen und Gottesdienste im Haus Herbstsonne

05.03.2020	Evangelischer Gottesdienst
12.03.2020	Katholischer Gottesdienst
19.03.2020	Evangelischer Gottesdienst
25.03.2020	Frühlingssingen mit Else
02.04.2020	Evangelischer Gottesdienst
05.04.2020	Osterbrunch

Kalenderblatt März 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Besondere Tage	
20. März	Frühlingsanfang
25. März	Mariä Verkündigung
29. März	Umstellung Winter - auf Sommerzeit

Zeitdiebstahl

Am 29. März, in den frühen Morgenstunden des Sonntages, schleicht der Zeitdieb wieder durch die Lande. Er stiehlt uns eine ganze Stunde Schlaf. Die Uhren werden von 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt.

Eine Zeit für Nachwuchs

Mitte März hat das Warten offiziell ein Ende. Der Frühling hält seinen Einzug! Noch ist es draußen zwar kalt und die Natur zeigt sich etwas karg, aber sie füllt sich nun rasch mit Farbe und Leben. Überall schlagen die Bäume aus, und Tiere kehren aus ihrem Winterschlaf zurück. Für sie ist jetzt die Zeit gekommen, dass ihre Jungtiere geboren werden. Von der Natur aus ist es nämlich so vorgesehen, dass die meisten Tierbabys zwischen März und Mai geboren werden. Das gibt ihnen eine möglichst lange Zeit, um sich auf den nächsten Winter vorzubereiten. Bis dahin sollten sie ja schon möglichst groß sein und über ein ausreichendes Fettpolster verfügen! Deshalb kann man jetzt überall kleine Fellbündel beobachten. Junge Häschen hoppeln neben ihren Eltern über die Wiesen; Pferdefohlen staksen auf langen Beinen über die Koppel; flauschige Entenküken trippeln neben ihrer Mutter zum See.

Rückkehr aus dem Süden
Jetzt im März kehren auch die ersten Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück. Singdrossel, Zilpzalp und Hausrotschwanz begrüßen uns mit fröhlichem Gesang. Auch der langbeinige Storch ist wieder am Himmel zu sehen. Wetten, dass er bald die ersten Babys bringen wird?

Leuchtende Zwiebelpflanzen
Es ist besonders schön zu sehen, wie die ersten farbenfrohen Tupfer im Garten auftauchen. Zwischen den austreibenden Ästen und dem dichter werdenden Gras im Garten tauchen die ersten Frühblüher auf: Hyazinthen, Osterglocken und Tulpen. Sie ziehen ihre Kraft aus ihren Knollen, die unter der Erde sitzen. Sobald sie verblüht sind, ziehen sie sich wieder in den Erdboden zurück – bis zum nächsten Jahr!

Berühmte Geburtstagskinder
Vor genau 240 Jahren, am 20. März 1770, wurde Johann Gottfried Tulla geboren. Der deutsche Ingenieur wurde durch die Begradigung des Rheins bekannt.

"99 Luftballons …" Die Sängerin dieses zeitlosen Hits kann in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag feiern. Sie war am 24. März 1960 unter dem Namen Gabriele Kerner geboren worden. Jeder aber kennt sie nur als Nena!

Rückblick: Heute vor 60 Jahren
Am 2. März 1960 startete die erste Boeing 707 für Lufthansa. Sie wurde auf der Strecke Frankfurt am Main – New York City eingesetzt. Für die deutsche Luftfahrt war das ein Meilenstein. Diese Düsenflugzeuge erreichten wesentlich höhere Geschwindigkeiten als die früheren Propellerflugzeuge.

Tierkreiszeichen

Fische 20.02. – 20.03.

Widder 21.03. – 20.04.

Fasching im ASB Pflegezentrum Bad Hindelang

Aloisius

Aloisius

Fasching im Haus Herbstsonne in Oberstdorf

Tier des Jahrs 2020: Der Maulwurf — der kleine Buddler

Die Deutsche Wildtierstiftung hat den europäischen Maulwurf zum Tier des Jahres ernannt. Der Maulwurf steht unter Naturschutz, gehört aber nicht zu den bedrohten Arten. Seine Ernennung verdankt er seiner wichtigen Arbeit für die Ökologie, die er quasi „unter Tage“ wie ein kleiner Bergmann verrichtet.

Er lockert mit seinen schaufelartigen, kleinen Pfoten die Erde auf und bringt sie nach oben ans Tageslicht. Eigentlich sollte der Gärtner sich freuen über den kleinen Zuarbeiter, der ihm bei der Gartenarbeit hilft. Die Realität sieht dagegen oft leider anders aus. Der nur etwa 13 cm lange, putzige kleine Kerl gräbt sich Gänge durch das Erdreich für die Schlaf- und Vorratskammern, die er für sich und seine Familie braucht. Maulwürfe sind hervorragende Tunnelbauer.

Den Aushub seiner „Bautätigkeit“ schiebt er durch die unterirdischen Gänge vor sich her bis zur Erdoberfläche, wo er sie nach draußen auf einen kleinen Hügel wirft. Diese Hügel sind für den Gärtner oder Landwirt ein optisches Ärgernis. Die Hügel dienen dem Maulwurf aber zur dringend nötigen Belüftung seiner Gänge. Schüttet man den Hügel zu und klopft ihn fest, wird der Maulwurf in kurzer Zeit einen neuen auswerfen, um den nötigen Sauerstoff zu bekommen. Wenn man ihn unbedingt vertreiben will, genügt ein Sud aus Knoblauch, den man in die Gänge träufelt. Das mag er nicht und sucht sich ein anderes Terrain aus.

Auch Krach kann er nicht gut vertragen, er hat hoch geräuschempfindliche Ohren und zieht bei wiederkehrendem Lärm bald weiter. Er ist fast blind, hat aber einen ausgezeichneten Geruchs- und Gehörsinn, was ihm „unter Tage“ eine passende und nützliche Ausrüstung beschert. Beim Graben werden Maul und Nase von Hautlappen vor dem Eindringen von Sand und Erde geschützt. Der Maulwurf ist von Natur aus ein Einzelgänger. Er lebt gern für sich in seinem weit verzweigten Reich, in dem er oft

unterwegs ist und die Beschaffenheit seiner Gänge kontrolliert. Lediglich während der Paarungszeit im März/April zeigt er sich gesellig. Das Weibchen wirft 4-5 Junge, die als Nesthocker auf die Versorgung durch die Mutter angewiesen sind. Nach 6 bis 12 Monaten verlassen sie die Höhle und gründen anderswo ihr eigenes Revier.

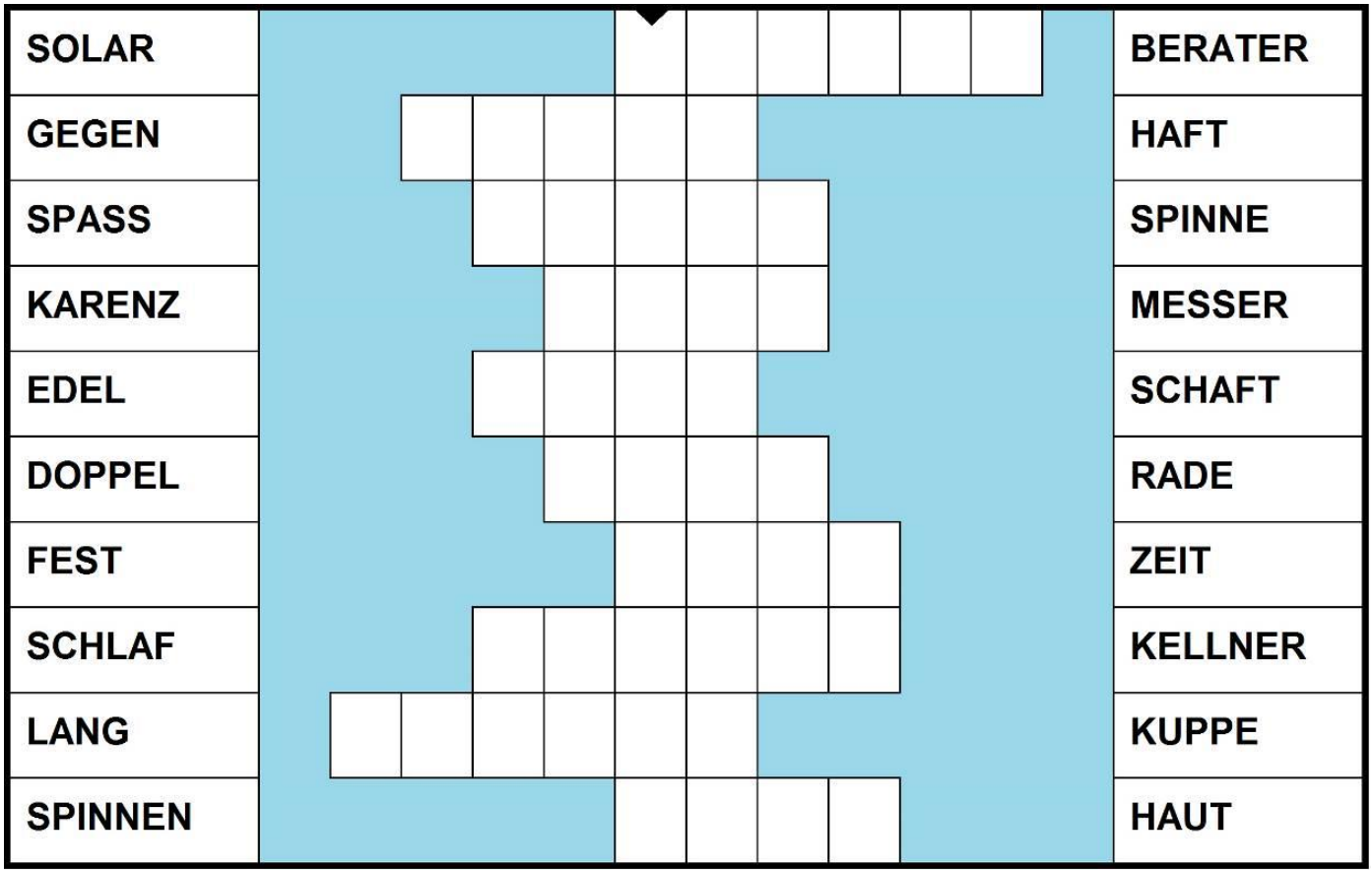
Der Maulwurf ist ein äußerst nützliches Tier. Als Fleischfresser ist er ein Schädlingsvertilger und Mäusefresser. Er frisst leidenschaftlich gern und ständig Regenwürmer, Raupen, Schnecken, und Spinnen. Wühlmäuse, die sich gern in seinen Gängen breitmachen, werden von ihm gnadenlos gejagt und gefressen. Wegen seines hohen Stoffwechsels ist er ständig unterwegs auf Nahrungssuche. Seine verbundenen Tunnel sind ein ausgezeichnetes Lüftungssystem für das Erdreich. Dafür sollte man ihm eher dankbar sein als ihm nach dem Leben zu trachten. Inzwischen ist der muntere Kerl per Gesetz geschützt. Es ist also verboten, ihn zu stören, ihm nachzustellen oder ihn gar zu töten.

Rätsel

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen:

FINGER, KORN, MAHL, MANN, NETZ, STAND, VOGEL, ZEIT, ANLAGE, ZIMMER



Hinweis zur Lösung: einwilligen, akzeptieren

Wortlücken raten

Bei diesen Sprichwörtern hat ein Dieb die Zwischenräume gestohlen. Wo fehlen die Leerstellen (siehe Beispiel).

DER|APFEL|FÄLLT|NICHT|WEIT|VOM|STAMM.
DERHUNGERKOMMTBEIMESSEN.
EINUNGLÜCKKOMMTSELTENALLEIN.
HINTERHERISTMANIMMERKLÜGER.
JEDESDINGHATZWEISEITEN.
NACHTSSINDALLEKATZENGRAU

Stelldichein mit Musik

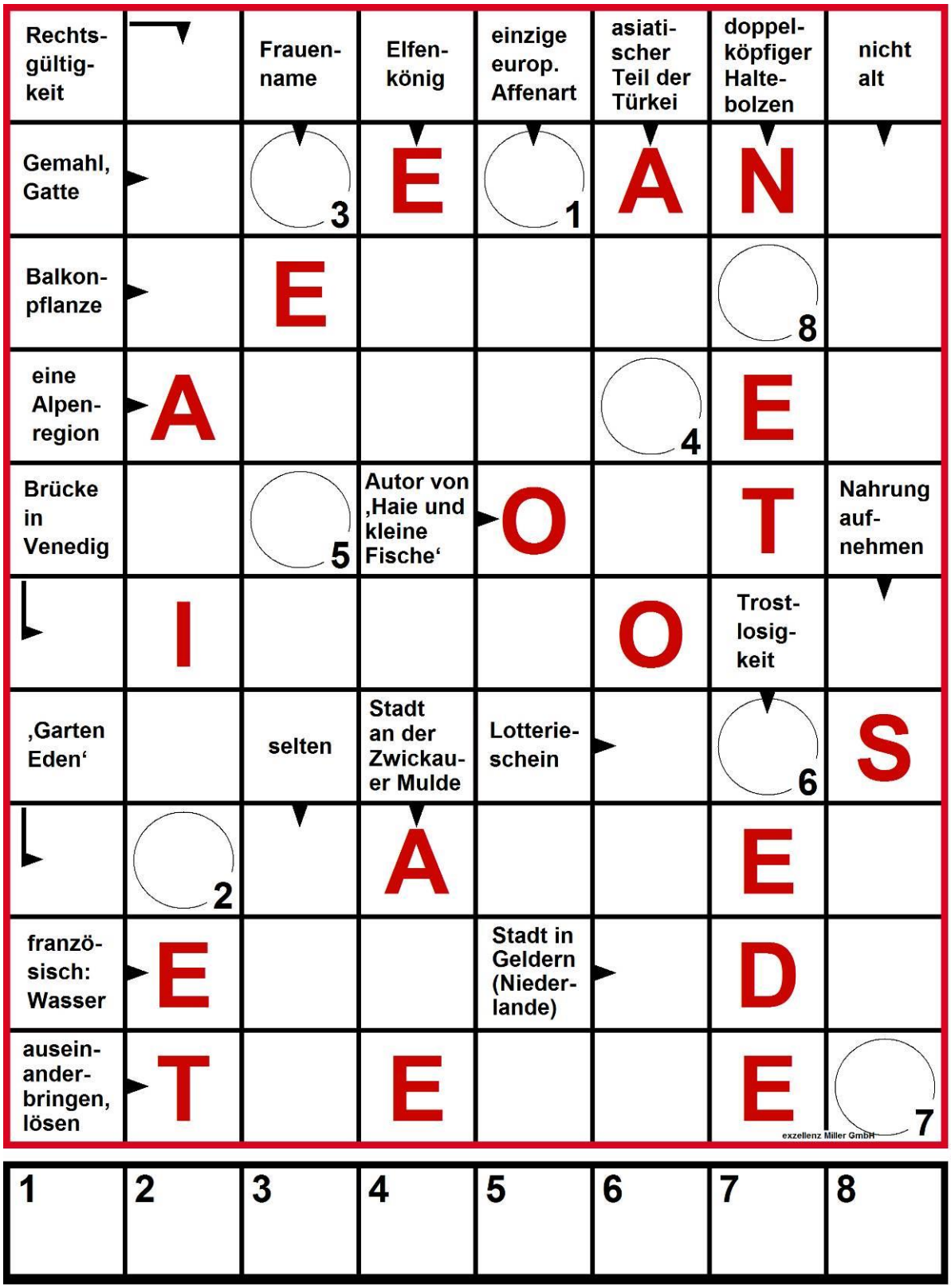
Wir raten Schlager der 50er:

- Im Jahr 1958 eroberte dieses Lied die deutsche Schlagerparade
- Sein Sänger wurde der deutsche Elvis Presley genannt
- Bei seinen Auftritten schwang er die Hüften wie sein großes amerikanisches Vorbild
- Die Musik war im Stil des amerikanischen Rock’n Roll
- Der Titel war die englische Bezeichnung für ein „süßes Mädchen“
- Der Sänger tritt immer noch vor Publikum auf

Wie hieß der Schlager?

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

Hinweis zum Lösungswort: tropisches Edelholz



Lachen ist gesund …

Ehefrau zum Gatten: „Liebster, ich mach mich nur ein wenig zurecht und schön, bevor wir ins Restaurant gehen!“ Ehemann: „Aber Schatz, das musst du doch jetzt nicht mehr machen.“ Ehefrau: „Ach, wie lieb deine Komplimente wieder sind.“ Ehemann: „Ich wollte nur sagen, dass wir nicht so viel Zeit haben, um einen Schönheitschirurgen aufzusuchen.“

Was sagt der Haifisch, wenn er im Atlantik einen Surfer sieht? „Oh, schon wieder wird ein Leckerbissen auf dem Frühstücksbrett serviert!“

Enkel zum Opa: „Warum ist der Himmel blau?“ Opa: „Das kann ich dir so genau auch nicht sagen.“ Enkel: „Sind Elefanten die größten Tiere?“ Opa: „Gute Frage, aber ich kann sie dir nicht beantworten.“ Enkel: „Warum ist die Banane krumm?“ — „Tja, das kann ich dir auch nicht erklären.“ — „Du Opa, ist das in Ordnung, wenn ich dir Fragen stelle?“ — „Aber sicher mein Kind, sonst bleibst du ja dumm!“

Beim Frühstücktisch liest Herr Bremer seiner Frau aus der Zeitung vor: „Hier steht es Schwarz auf Weiß, dass Frauen nahezu 100 % mehr sprechen als wir Männer.“ Frau Bremer: „Ja, warum wohl? Wir müssen euch ja alles doppelt sagen, bevor ihr was tut!“

Rezept von der Enkelin: Rote Linsen mit Mango

Zutaten (4 Pers.):

250 g rote Linsen
2 mittelgroße Möhren
2 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Öl
¾ l Wasser
1 TL Gemüsebrühe
1,5 TL Curry
1 Dose Kokosmilch
½ frische Mango

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen, Möhren schälen, beides würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Wasser und Brühpulver zugeben. Die Linsen kurz abbrausen, dazu geben und in 15 Minuten weich kochen.

Die Mango zur Hälfte schälen, das Fruchtfleisch ablösen und in kleine Würfelchen schneiden. Sind die Linsen gar, Curry und Kokosmilch unterrühren und alles heiß werden lassen. Zuletzt die Mangowürfelchen untermischen und eine Minute ziehen lassen.

Guten Appetit!

Auflösung der Rätsel

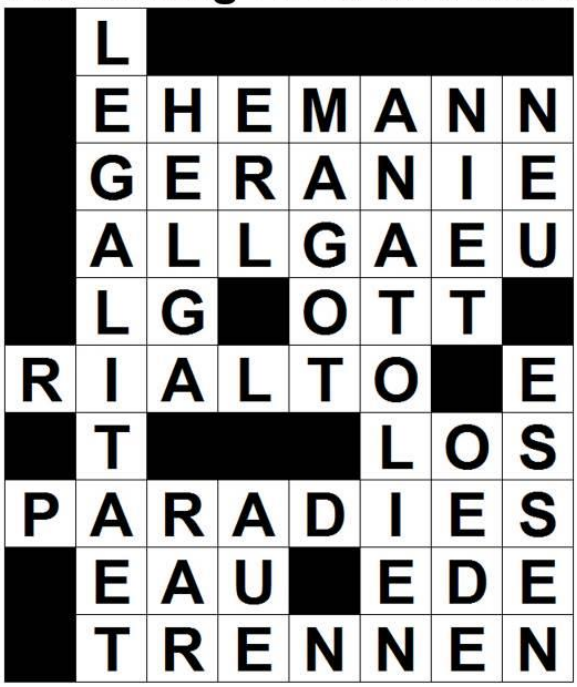
Wie hieß der Schlager?

Sugar Sugar Baby - gesungen von Peter Kraus.

Peter Kraus wurde am 18. März 1939 geboren. Das Talent zum Schauspielen und Musizieren wurde ihm gewissermaßen in die Wiege gelegt. Sein Vater war der österreichische Regisseur und Kabarettist Fred Kraus. Peter verbrachte seine Jugend abwechselnd in München, Wien und Salzburg. Schon früh nahm er Gesang- und Schauspielunterricht. Seine erste Rolle spielte er in der Verfilmung von Erich Kästner’s: *Das fliegende Klassenzimmer.* Doch der sympathische, große, schlaksige Junge, wurde schon bald zu einem Teenager-Idol und begeisterter Rock-Sänger im Stil von Elvis Presley. Für den Titel: *Sugar Baby* bekam er den Goldenen Löwen von Radio Luxemburg. Später veränderte er seine Musik, sie wurde langsamer und gefühlsbetont. Kraus wurde zu einem erfolgreichen „Schmusesänger“. In den populären Schlagerfilmen der 60er sang und spielte er zusammen mit Conny Froboess. Die beiden waren beim deutschen Publikum ein beliebtes „Traumpaar“, kamen aber im realen Leben nie als Paar zusammen. In den 70ern produzierte und spielte er in einer eigenen TV-Show.

Auflösung der Rätsel

Auflösung Kreuzworträtsel



Auflösung Wortlücken suchen

DER HUNGER KOMMT BEIM ESSEN.
EIN UNGLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN.
HINTERHER IST MAN IMMER KLÜGER.
JEDES DING HAT ZWEI SEITEN.
NACHTS SIND ALLE KATZEN GRAU.

MAHAGONI

Auflösung Brückenwörter

Lösungswort (unter schwarzem Dreieck): ANGENOMMEN

Sehnsucht nach dem Frühling

von Hoffmann von Fallersleben

O, wie ist es kalt geworden
Und so traurig, öd' und leer!
Raue Winde weh'n von Norden
Und die Sonne scheint nicht mehr.

Auf die Berge möcht' ich fliegen,
Möchte seh'n ein grünes Tal,
Möcht' in Gras und Blumen liegen
Und mich freu'n am Sonnenstrahl.

Möchte hören die Schalmeien
Und der Herden Glockenklang,
Möchte freuen mich im Freien
An der Vögel süßem Sang.

Schöner Frühling, komm doch wieder,
Lieber Frühling, komm doch bald,
Bring' uns Blumen, Laub und Lieder,
Schmücke wieder Feld und Wald!

Ja, du bist uns treu geblieben,
Kommst nun bald in Pracht und Glanz,
Bringst nun bald all deinen Lieben
Sang und Freude, Spiel und Tanz.

Mit freundlicher Unterstützung

DIE GAMS
HOTEL · RESORT ★★★S BAD HINDELANG · ALLGÄU

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