

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



2. Ausgabe 2023

März / April

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

der März signalisiert das ersehnte Ende der dunklen und kalten Jahreszeit. Es geht auf den Frühling zu. Diesen möchten wir mit Ihnen genießen.

In unseren beiden stationären Einrichtungen konnten wir gut ins neue Jahr starten, von weiteren großen Corona-Ausbrüchen wurden wir zum Glück verschont. Dies hat natürlich auch mit der großen Bereitschaft, sich größtenteils an die notwendigen Schutzmaßnahmen zu halten, zu tun.

Im Februar wurden nun von Seiten der Behörden die Vorgaben für die Besuche in unseren Einrichtungen ein wenig erleichtert. Wir alle hoffen, dass wir nun im Frühjahr mit weiteren Lockerungen rechnen dürfen – trotzdem oder genau deswegen ist es wichtig, weiterhin achtsam miteinander umzugehen und eventuell auch die ein oder andere Einschränkung mit zu tragen. Sobald wir über weitere Lockerungen durch die Behörden informiert sind, werden wir diese selbstverständlich an Sie weitergeben.

Für die kommende Osterzeit wünsche ich Ihnen ruhige Tage, dass Sie Besuch von Ihren Familien, Angehörigen und Freunden bekommen und die ersten Sonnenstrahlen genießen können.

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
Veranstaltungen.....	6
Gesund im März: Ein Apfel am Tag	7
Kalenderblatt März 2023.....	8
Bilder aus Bad Hindelang	9
Bilder aus Oberstdorf.....	14
Persönlichkeiten: Enrico Caruso	18
Lachen ist gesund	19
Rätsel.....	20
Klimalexikon: Das 1,5 Grad Ziel	22
Auflösung aller Rätsel.....	23



Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block containing multiple lines of blacked-out content]



Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

[Redacted text block containing multiple lines of blacked-out content]



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

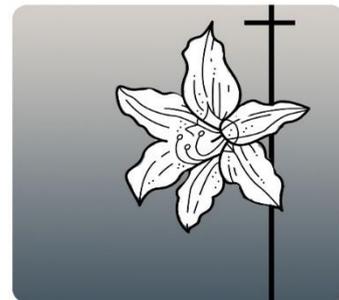
Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]





ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

2. März	15:30 Uhr	evangelischer Gottesdienst
16. März	15:30 Uhr	katholischer Gottesdienst
30. März	15:30 Uhr	evangelischer Gottesdienst
13. April	15:30 Uhr	katholischer Gottesdienst
27. April	15:30 Uhr	evangelischer Gottesdienst

ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

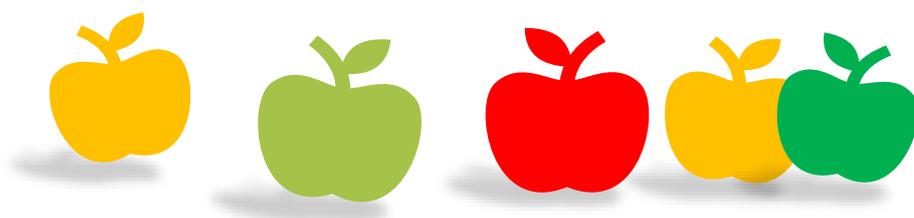
2. März	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
16. März	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst
6. April	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
9. April	ab 07.30 Uhr	Osterfrühstück (bis 10.00 Uhr)
20. April	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst

Gesund im März: Ein Apfel am Tag ...

Die Engländer haben ein Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away.“ Die Übersetzung heißt ungefähr: „Ein Apfel pro Tag hält den Arzt auf Abstand.“ Gemeint ist damit: wer jeden Tag einen Apfel zu sich nimmt, tut etwas für seine Gesundheit und braucht nicht zum Doktor zu gehen. Ein Apfel enthält die Vitamine A, C und B. Sie alle stärken unsere Immunabwehr. Dazu kommen wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, die den Stoffwechsel in unserem Darm anregen und damit die Verdauung fördern. Äpfel sind auch deswegen gesund, weil sie kalorienarm sind. Sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. Wer abnehmen will oder muss kann sich also ohne schlechtes Gewissen an Äpfeln gütlich tun! Durch den enthaltenen Fruchtzucker schmecken sie auch lecker und es macht Spaß in einen rotwangigen runden Apfel rein zu beißen. Das knackt und schmeckt in einem. Bei heißen Temperaturen löscht der Genuss eines Apfels sogar zeitweise den Durst.

Vorsicht ist nur in einer Hinsicht geboten: nach dem Verzehr eines Apfels werden durch seine Säure die Bakterien in unserem Mund abgetötet. Dadurch wird kurzfristig auch der Zahnschmelz verringert, weshalb man sich nicht gleich nach dem Genuss eines Apfels die Zähne putzen soll, sondern besser eine Weile abzuwarten. Wissenschaftler haben kürzlich herausgefunden, dass ein Apfel sogar das Wachstum von Krebszellen beeinflussen kann.

Also, alles gute Gründe sich eine Schale mit Äpfeln ins Zimmer zu stellen, damit man immer daran erinnert wird, wenigstens einmal täglich einen Apfel zu sich zu nehmen. Es gibt so viele verschiedene Sorten von Äpfeln, dass bestimmt eine davon dem eigenen speziellen Geschmack entspricht und das Probieren kann auch noch Freude machen.



Kalenderblatt März 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	8.3. Internationaler Frauentag
6	7	8	9	10	11	12	20.3. Frühlingsbeginn
13	14	15	16	17	18	19	26.3. Sommerzeitumstellung
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

Nach den langen, kalten Monaten des Winters beginnt die Welt nun, aus der Kälte und Ruhe zu erwachen. Die Sonneneinstrahlung wird stärker; die Tage werden wärmer und länger. Schulkinder können auf Mütze und Schal verzichten; manchmal werden sie sogar übermütig und ziehen ihre Jacke aus. Überall regt sich das neue Leben, sei es im Tierreich oder auf der Straße, wo plötzlich viel mehr Leute unterwegs sind als noch vor ein paar Wochen. In kleinen Cafés wagen es die ersten Besucher, an den Tischen draußen zu sitzen. Eine elektrisierende Stimmung hängt in der Luft: Man spürt die Verheißung des neuen Jahres, die Vorfreude auf einen langen Sommer mit viel Sonnenschein!

Farbenpracht im Freien

Nach dem langen Winter ist es im März nun endlich so weit: Die herrlichsten Frühlingsblumen brechen in den Beeten auf. Blaue Hyazinthen, gelbe Osterglocken, bunte Tulpen, Primeln und Ranunkeln, ... Es gibt kaum etwas Schöneres als den Anblick der wiedererwachenden Pracht.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 9. März 1943 kam einer der besten Schachspieler aller Zeiten zur Welt: Bobby Fischer. In diesem Jahr hätte der Isländer seinen 80. Geburtstag feiern können.

Auch Vincent van Gogh, der niederländische Maler, war ein Kind des Frühlings: Er wurde am 30. März 1853 geboren, also vor 170 Jahren.

Blütentanz

In diesem Monat beginnen meist auch die Bienen wieder durch die Lüfte zu fliegen. Summend besuchen sie eine Blume nach der anderen, um sie zu bestäuben und sich selbst an ihrem süßen Nektar zu laben.

Frühlingsbeginn und Sommerzeitumstellung

Am 20. März begrüßen wir mit der Tag- und Nachtgleiche wieder den Frühling. Die Sonne steht an diesem Tag genau über dem Äquator. Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen steigen wieder.

Am 26. März stiehlt uns ein Dieb wieder eine Stunde unseres Schlafes. In der Nacht werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Aus 2 Uhr wird 3 Uhr und wir brauchen wieder eine ganze Weile bis wir uns auf den neuen Zeitablauf eingestellt haben.

Rückblick: Heute vor 52 Jahren

Kaum ein deutsches Kinderprogramm ist so bekannt wie die „Sendung mit der Maus“. Lehrreich und lustig zugleich, zieht es seine kleinen Zuschauer in den Bann. Das WDR strahlte es zum ersten Mal am 7. März 1971 aus; seitdem läuft es an jedem Sonntagvormittag.

Sternzeichen

Fische

20. Februar -

20. März



Widder

21. März

20. April

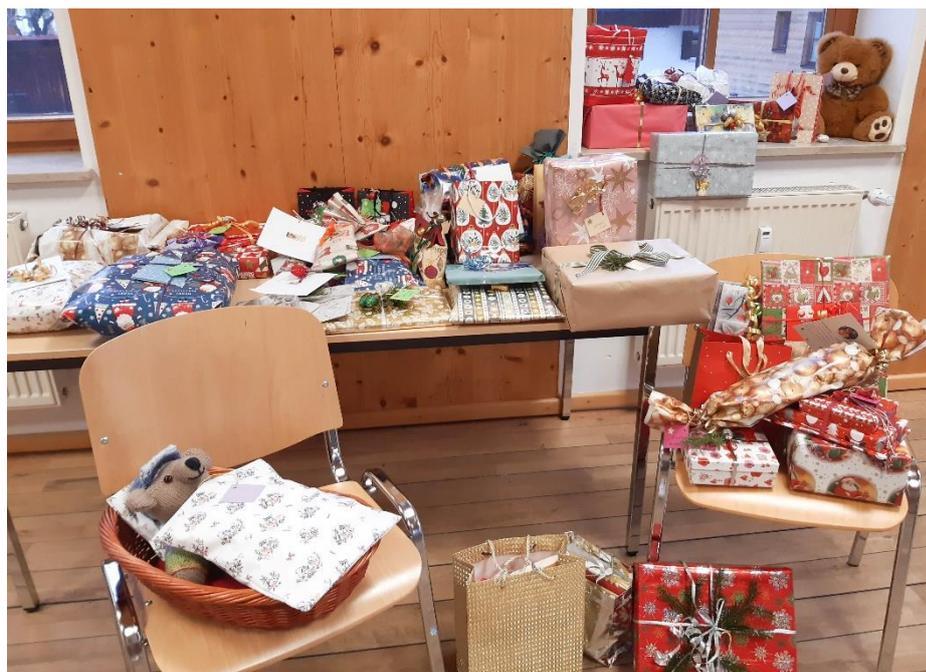
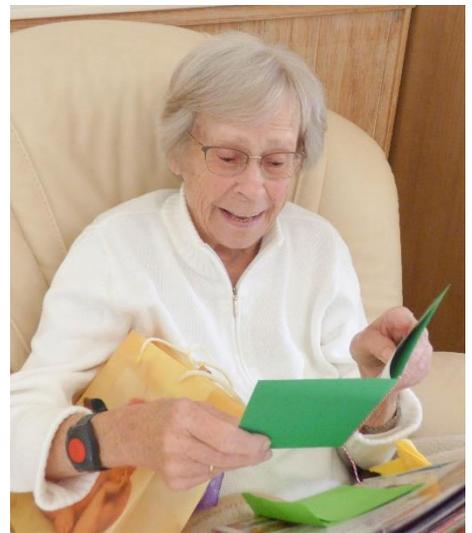
Bilder aus Bad Hindelang

Weihnachten im ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

Zum vierten Mal war die „Aktion Wunschbaum“ von Bianca Wagner und Andrea Kaspar, ein voller Erfolg. Die private Initiative wurde von einer Mitarbeiterin der sozialen Betreuung, ehrenamtlich unterstützt, so dass der Datenschutz zu 100% gewahrt werden konnte.

Auch in diesem Jahr wurden wieder viele Freudentränen vergossen. Herzlichen Dank Bibi und Andrea, sowie nicht zuletzt den Hindelanger*innen und deren Gäste, die diese Freude erst möglich machten.







Abschied

Wir haben unsere liebe Kollegin Margret in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Viele Jahre bereicherte sie mit ihrer lebenswerten und fröhlichen Art unser Team beim ASB Allgäu in der sozialen Betreuung.

Wir wünschen Margret eine erfüllte, sowohl spannende als auch entspannende Zeit! Die besten Glückwünsche vom gesamten Team!

Danke für alles!

Fasching



Die Bewohnerinnen und Bewohner, ihre Angehörigen und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten viel Spaß. Unser Team der Hauswirtschaft, Sozialen Betreuung und der Pflege haben für ein schönes Ambiente, diverse Verkleidung und natürlich eine gute Verpflegung gesorgt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schwangen gemeinsam mit den Bewohner*innen und Bewohnern das Tanzbein.



Bilder aus Oberstdorf

Weihnachten im ASB-Seniorenzentrum Oberstdorf "Haus Herbstsonne" ...

Ben, der Sohn unserer Pflegedienstleitung Nicole Fauland aus dem ASB-Pflegezentrum Oberstdorf "Haus Herbstsonne" überreichte unseren Bewohner*innen an Heilig Abend ihre Geschenke. Diesmal verkleidete sich Ben als kleiner Nikolaus. Herzlichen Dank Ben, dass du auch dieses Jahr wieder für uns aktiv warst und deinen Heilig Abend auch bei uns verbracht hast.





Fasching

Die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen hatten viel Spaß, Frank Fischer hat wieder mit guter Musik unterhalten. Die Hauswirtschaftsleitung Antje Weiser und ihr Team haben für ein schönes Ambiente, diverse Verkleidung, leckere Krapfen, Sekt und Kaffee gesorgt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der sozialen Betreuung und der Pflege wagten das ein oder andere Tänzchen zu schwungvoller Musik. Da verließen auch manche Bewohnerinnen und Bewohner für kurze Zeit ihren Rollstuhl.





Persönlichkeiten: Enrico Caruso

Es war die schönste Stimme, die Geraldine Farrar je gehört hatte. Die junge Sopranistin erzitterte unter den Klängen, die den Opernsaal erfüllten. Alles um sie herum trat in den Hintergrund – die Bühne, die Zuschauer, das Theaterstück, ihre Rolle. Sie saß nur da, unfähig sich zu bewegen. Die Tränen rannen ihr über die Wangen, während sie den Lauten des Opernsängers lauschte. Niemals würde sie diesen Zauber vergessen – niemals würde ihm ein anderer Sänger auch nur nahekommen.



Enrico Caruso, ca. 1900. Eine Aufnahme der Metropolitan Opera in New York. © Library of Congress, USA.

Tatsächlich gilt Enrico Caruso als einer der besten Opernsänger aller Zeiten; viele Menschen halten ihn sogar für *den* besten. Seine Stimme hatte eine Fülle und einen Klang, der seinem Publikum (und den anderen Darstellern!) unvergesslich blieben. Er begeisterte sich so sehr für jede Rolle, dachte sich so sehr in jede einzelne Tonnuance hinein und erfüllte die Arien mit einer solchen Energie, dass den Zuhörern buchstäblich der Atem wegblieb. Nur eins konnten sie noch: applaudieren und „da capo!“ („Zugabe!“) rufen.

In seiner 26 Jahre umspannenden Karriere sang Caruso in Opernhäusern in aller Welt: an der Metropolitan Opera in New York, am Teatro Colón in Buenos Aires, am Royal Opera House in London, ... und natürlich auch in der Königlichen Hofoper „Unter den Linden“ in Berlin. Im Oktober 1906 hatten sich 30.000 Fans dort versammelt, um auch nur einen flüchtigen Blick auf den Star werfen zu können.

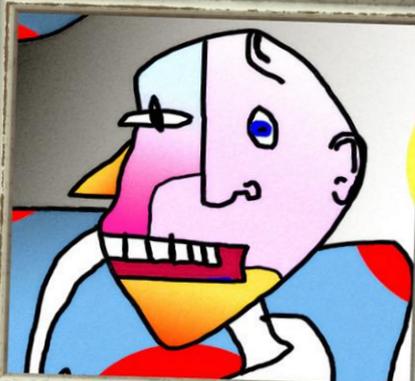
Zum Glück zeigte sich der große Künstler aber nicht nur bei Live-Auftritten, sondern nahm überdies auch hunderte von Schallplatten auf. So können wir auch heute noch, lange nach seinem Tod, in den Genuss seiner Stimme kommen. Sie sind besonders bei den vielen Jubiläumsfeiern gefragt, die in diesem Monat anlässlich seines 150. Geburtstages stattfinden.

Lachen ist gesund ...

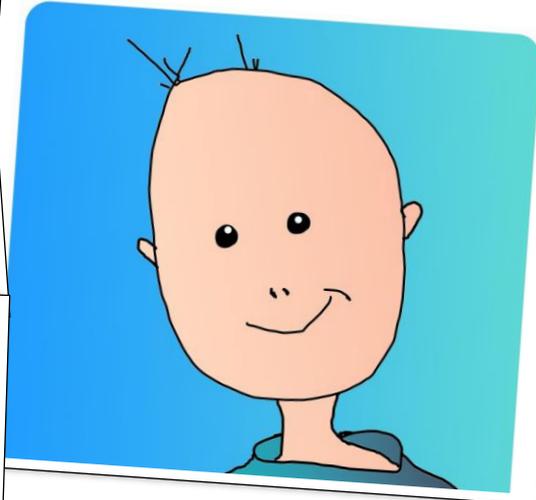
„Papa, weißt Du eigentlich warum der Zug Verspätung hat?“ — „Welcher Zug?“ — „Na, die Eisenbahn die du mir zum letzten Geburtstag versprochen hast!“



Der Student geht nach 4 Stunden Aushilfe im Museum zu seinem Vorgesetzten mit den Worten: „Hey Boss, ich kann für heute Feierabend machen. Konnte die Bilder von Warhol, Picasso und Monet gut verkaufen!“



„Onkel Albert, kann ich fünf Euro für den alten Mann haben?“ fragt der kleine Fritz. — „Na klar. Das finde ich toll, dass Du älteren Menschen helfen willst! Hier hast Du fünf Euro! Wo ist denn der Mann?“ — „Auf der anderen Straßenseite. Er verkauft gebrannte Mandeln!“



Ehefrau Meurer macht sich nach langer Zeit wieder mit dem Familienauto vertraut. Beim ersten Tanken ruft ihr Ehemann aus dem Fenster: „Schatz, wie sieht es denn mit den Reifen aus?“ Ehefrau: „Och Friedrich, wie ich sehe, fehlt keins von den 4 Rädern!“

Rätsel**Sudoku**

Sudoku ist ein Zahlenrätsel.

In die freien Kästchen

trägt man die Ziffern

von 1 – 9 so ein,

dass

- in jeder Zeile

- in jeder Spalte

- in jedem 3 x 3 Kasten

die Ziffern von 1- 9

vorkommen

	1	8		5		3		
4				2				1
	2		1		3		6	
	9				5			
3								7
			6				3	
	8		4		7		2	
2				9				4
		6		1		7	9	

Brückenwörter

Folgende Wörter sind am richtigen Platz einzufügen:

BANK, BAUM, GIFT, GLANZ, KLAVIER, KREUZ, LAGER, LEITER, SCHUTZ, STARK, STOFF, TEIL, WERK, WIRBEL

ROST										IMPFUNG
VERDIENST										OTTER
APFEL										SCHULE
HALS										SAEULE
FACH										STATT
SCHIFFER										STUECK
WASSER										TIER
LAUT										BIER
RAUSCH										SCHLANGE
GROSS										BETRAG
CHOR										WAGEN
BLEI										LEISTUNG
ZELT										HALLE
FUSS										FACH

Lösungswort: AUSNUTZEN, NEPPEN, ABZOCKEN

Blut- rache	↖	Leiterin eines Klosters	↖	O	↖	getäfelter Holz- fuß- boden	Seil zum Segelzu- sammen- holen	röm. König aus Sachsen
Aus- fuhr- verbot	→			○ ₄		R	↖	O
↖	○ ₂			E			E	
„Daten- auto- bahn“ (engl.)		Rhein- Zufluss bei Duisburg		R	○ ₁	engl. Fürwort: es	→	T
US-kan- adischer Grenz- see	→	↖		I		ein Planet		
↖	T			N	T	↖		○ ₈
Double für ge- fährliche Szenen				starke Seile	→		U	
Bos- heit	→	○ ₇	↖		Ost- germa- nen	R	gleich, einerlei	engli- scher Graf
Siegerin	Qua- drille- figur	japa- nisches Schrift- zeichen			Binnen- ge- wässer	→	↖	E
○ ₅	↖	S				Initialen Armanis	→	G
eng- lischer Artikel	→				Norm- zahl beim Golf	→	P	○ ₃
Einge- bung, Idee	○ ₆			N				
1	2	3	4	5	6	7	8	

exzellenz Müller GmbH

Hinweis zum Lösungswort: KNUSPERN

Klimalexikon: Das 1,5 Grad Ziel

Der weltweite Anstieg der Temperatur ist menschengemacht. Die dadurch verursachten Umweltschäden verwüsten ganze Land-striche und verursachen immense Kosten.

Die Klimakrise fordert jedes Jahr hunderte von Menschenleben. Allein durch die Sturzfluten an der Ahr und der Erft kamen mehr als 180 Menschen ums Leben. Weltweit nehmen Wetterereignisse wie Hitze, Sturm und Starkregen zu und führen zu Überschwemmungen, Hitzewellen, großflächigen Bränden, Stürmen und einem Anstieg des Meeresspiegels.

Zielsetzung ist, dass sich die Welt bis zum Jahr 2100 nur um 1,5 Grad Celsius erwärmt. Im Pariser Klimaabkommen haben 197 Staaten sich dazu verpflichtet, um so den Klimawandel aufzuhalten. Aber auch jeder einzelne Mensch kann mit einem umweltschonenden Verhalten dazu beitragen, damit wir dieses Ziel erreichen.



Auflösung aller Rätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

	V		O	P			
	E	M	B	A	R	G	O
I	N	T	E	R	N	E	T
	D		R	K			I
	E	R	I	E			T
S	T	U	N	T	M	A	N
	T	H		T	A	U	E
	A	R	G		R		
			O		S	E	E
B	E	S	T	E		G	A
	T	H	E		P	A	R
	E	I	N	F	A	L	L

Auflösung Sudoku

6	1	8	9	5	4	3	7	2
4	3	5	7	2	6	9	8	1
9	2	7	1	8	3	4	6	5
7	9	1	2	3	5	8	4	6
3	6	2	8	4	9	1	5	7
8	5	4	6	7	1	2	3	9
1	8	9	4	6	7	5	2	3
2	7	3	5	9	8	6	1	4
5	4	6	3	1	2	7	9	8

Lösungswort: **KNABBERN**

Auflösung Brückenwörter

ROST		S	C	H	U	T	Z		IMPfung
VERDIENST			K	R	E	U	Z		OTTER
APFEL					B	A	U	M	SCHULE
HALS	W	I	R	B	E	L			SAEULE
FACH			W	E	R	K			STATT
SCHIFFER		K	L	A	V	I	E	R	STUECK
WASSER			S	T	O	F	F		TIER
LAUT		S	T	A	R	K			BIER
RAUSCH		G	I	F	T				SCHLANGE
GROSS				T	E	I	L		BETRAG
CHOR			L	E	I	T	E	R	WAGEN
BLEI				G	L	A	N	Z	LEISTUNG
ZELT		L	A	G	E	R			HALLE
FUSS			B	A	N	K			FACH

Lösungswort: **UEBERVORTEILEN**

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

