

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



4. Ausgabe 2023

Juli / August

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

Bei John Lennon heißt es in einem Song: »Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.«.

So ergeht es uns zurzeit beim ASB Allgäu. Frau Fauland, unsere Pflegedienstleitung im ASB-Seniorenzentrum Oberstdorf „Haus Herbstsonne“, hat uns auf eigenen Wunsch aus persönlichen Gründen verlassen. Diese Lücke zu schließen stellt uns beim ASB-Allgäu und ins besonders mich vor eine große Herausforderung.

Frau Wiedmann, Pflegedienstleitung im ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang, hat nun kommissarisch die Pflegedienstleitung übernommen, daher ist sie aktuell in Oberstdorf an zwei Tagen und in Bad Hindelang an drei Tagen in der Woche persönlich im Haus. Telefonisch und per E-Mail ist Frau Wiedmann jedoch von Montag bis Freitag erreichbar. Wir arbeiten mit Hochdruck daran, die Stelle der Pflegedienstleitung neu zu besetzen.

Trotz all der „Stürme“ durch die wir derzeit „segeln“ möchte ich Sie nochmal herzlich zu unseren beiden Sommerfesten einladen und wünsche Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Sommer.

Herzlichst, Ihr
Uwe Kuchinke
Einrichtungsleitung

INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum	4
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne	5
Veranstaltungen.....	6
Rezept: Beeren-Shake.....	7
Kalenderblatt Juli 2023.....	8
Wortklärung: Flohzirkus - Der kleinste Zirkus der Welt .	10
Redewendung: Nur eine Nebenrolle?.....	10
Gesund im Sommer: Schutz vor Hitze	11
Rätsel.....	12
Persönlichkeiten: Freddy Quinn	14
Bilder aus Bad Hindelang	16
Bilder aus Oberstdorf.....	18
Klimawandel: Die winzige Gefahr	22
Auflösungen der Rätsel	23

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[REDACTED]



Wir trauern um unsere Bewohner des
Pflegezentrums Bad Hindelang

[REDACTED]

" Das schönste Denkmal,
was ein Mensch bekommen kann,
steht im Herzen der Mitmenschen.

Albert Schweitzer

Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block containing 15 lines of blacked-out content]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted text block containing 2 lines of blacked-out content]

*"Trennung ist unser Los,
Wiedersehen ist unsere Hoffnung."
Johann Wolfgang von Goethe*



ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

6. Juli	evangelischer Gottesdienst
7. Juli 2023	Sommerfest
20. Juli	katholischer Gottesdienst
3. August	evangelischer Gottesdienst
17. August	katholischer Gottesdienst

Es gibt weitere zahlreiche Wochenangebote, die Sie den Aushängen auf Ihrem Wohnbereich entnehmen können

ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

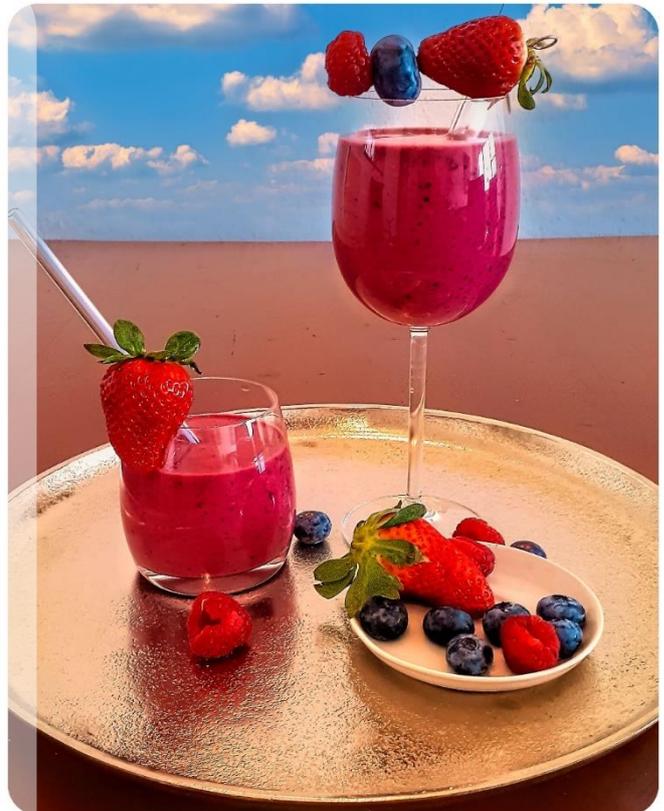
6. Juli	evangelischer Gottesdienst
8. Juli	Sommerfest
20. Juli	katholischer Gottesdienst
3. August	evangelischer Gottesdienst
17. August	evangelischer Gottesdienst

Es gibt weitere zahlreiche Wochenangebote, die Sie den Aushängen auf Ihrem Wohnbereich entnehmen können

Rezept: Beeren-Shake

Zutaten:

für 1 Liter braucht
man 300 g Beeren
nach Wahl, z. B.
Blaubeeren,
Himbeeren,
Erdbeeren
300 g Buttermilch,
Joghurt
oder Haferdrink
1 EL Honig oder Zucker
evtl. etw. Wasser oder Saft
zum Verdünnen



Für diese fruchtige Erfrischung an heißen Sommertagen kann man frische oder tiefgekühlte Beeren verwenden, die am besten vorher auftaut. Große Früchte vorher etwas zerkleinern und sie mit Buttermilch, Joghurt oder Haferdrink in ein hohes Gefäß füllen. Nach Bedarf Honig oder Vanillezucker zufügen, ggfs. Flüssigkeit zum Verdünnen und nun mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer cremig aufschlagen. Soll der Shake gehaltvoller und sättigender sein z.B. für ein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit, kann man z.B. ein Stück reife Banane, 1-2 EL Leinsamen, feine Haferflocken, und etwas gemahlene Mandeln und sogar einige Blätter Feldsalat einarbeiten. Für ein phantasievolles Rezept sind kaum Grenzen gesetzt.

Guten Appetit!

Kalenderblatt Juli 2023

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



Das Fest des Regenbogens

Passend zum Sommer finden in diesem Monat gleich zwei wichtige Straßenfeste statt: der Christopher-Street-Day in Berlin und in Köln. Bei dem farbenfrohen und fröhlichen Schauspiel geht es darum, die Vielfalt von Sexualität aufzuzeigen. Alle Menschen sollen ein Recht auf Gleichberechtigung und Respekt haben!

In Österreich hat dieser Gedenktag übrigens den schönen Namen „Regenbogenparade“. Er zeigt deutlich, was man als Zuschauer erwarten darf: farbenprächtige Kostüme, bunte Schminke, Tanz, Musik und vor allem gute Laune!

Berühmte Geburtstagskinder

Mick Jagger ist ein Kind des Sommers. Der berühmte Frontmann der „Rolling Stones“ wurde am 26. Juli 1943 geboren. Damit kann er in diesem Jahr seinen 80. Geburtstag feiern.



Auch der Schriftsteller Franz Kafka kam im Juli zur Welt, und zwar am dritten des Jahres 1883. Das war vor genau 140 Jahren.

Liebe deinen Nächsten

Ein recht junger, aber dennoch sehr wichtiger Gedenktag wird am 1. Juli abgehalten: der „Tag gegen antimuslimischen Rassismus“. Er soll uns daran erinnern, dass Muslime ebenso unsere Mitmenschen sind wie Christen. Wir sollten ihnen mit Respekt begegnen.

Der Kampf um die Spitze

Sportfreunde kommen in diesem Monat auf ihre Kosten. Vom 3. bis 16. Juli findet in London das Wimbledon-Turnier statt. Dabei treten Tennisgrößen aus aller Welt gegeneinander an. Titelverteidiger sind Novak Djokovic (Serbien) bei den Herren und Jelena Rybakina (Kasachstan) bei den Damen.

Tour de France

Am 1. Juli startet zum 110. Mal die Tour de France. Dieses Jahr startet die Tour in Bilbao (Spanien). Die Strecke von 3340 km ist in 21 Etappen unterteilt. Das „Dach der Tour“ liegt dieses Jahr auf dem Col de la Loze in einer Höhe von 2.304 Metern. Am 23. Juli wird das Ziel auf der Avenue des Champs-Élysées in Paris erreicht.

Rückblick: Heute vor 100 Jahren

Im Jahr 1923 wurde ein gigantischer Schriftzug in den Hügeln Kaliforniens aufgestellt: „Hollywood“. Sicher haben Sie die weißen Buchstaben schon oft auf Fotos gesehen. Sie stehen synonym für die wichtigste Filmindustrie der Welt. Damals jedoch sollten sie schlicht Werbung für ein Neubaugebiet machen.

Sternzeichen

Krebs

22. Juni

22. Juli



Löwe

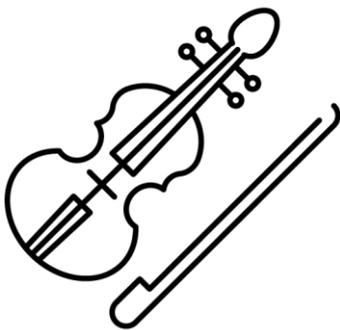
23. Juli

23. August

Wortklärung: Flohzirkus - Der kleinste Zirkus der Welt

Wer sagt denn, dass nur Pferde, Löwen oder Tiger dressiert werden können? Auch ganz kleine Tiere, wie z. B. Flöhe, sind sehr geschickt! Früher gab es auf Jahrmärkten eigene Schausteller, die sie dressierten. Sie ließen die Tierchen Kunststücke aufführen. So stellten sie die Flöhe zum Beispiel vor winzige Wägen, die die Tierchen dann, mit dünnen Silberfäden verbunden, herumzogen. Oder sie ließen sie Bälle auf ein Tor schießen, so wie richtige Fußballer. Da die Tierchen sehr klein sind, konnte ein solcher Flohzirkus bequem in einem Koffer untergebracht werden. Die einzige Unbequemlichkeit war, dass die Dresseure ein paar Tropfen Blut springen lassen mussten! Zur Belohnung für ihren Einsatz setzten sie die Flöhe nämlich auf ihre Arme und ließen sie sich vollsaugen.

Redewendung: Nur eine Nebenrolle?



Sicher haben Sie sich auch schon einmal unbedeutend und vernachlässigt gefühlt. Es kam Ihnen so vor, als ob Sie im Leben eines Ihrer Freunde nur „die zweite Geige“ spielten. Sobald er sich mit jemand anderem treffen konnte, der interessanter war, rutschten Sie plötzlich in den Hintergrund!

Wer sich mit Musik auskennt, wird diese Redewendung sofort verstehen. In einem großen Orchester gibt es nämlich immer zwei verschiedene Geigen: die erste, die die Melodie vorspielt, und die zweite, die deren Klang unterstützt. Das Spiel der ersten ist oft technisch etwas anspruchsvoller, weshalb sie bei manchen als „wichtiger“ gilt.

„Ach, du spielst ja nur die zweite Geige!“, bekommen Spieler mitunter abfällig zu hören. Dabei sind die zweiten Geigen für das musikalische Stück sehr wichtig, denn ohne sie würde dem Klang etwas Wesentliches fehlen! Die Redewendung ist also etwas irreführend – aber sehr zutreffend für Menschen, die sich als „weniger interessant“ fühlen als andere.

Gesund im Sommer: Schutz vor Hitze



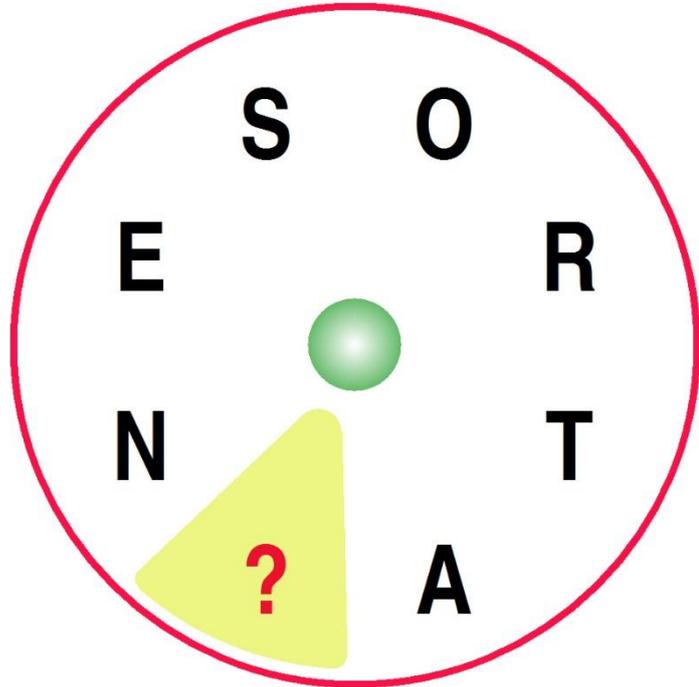
So schön die Sommerzeit mit viel Sonne und Wärme auch ist, für ältere Menschen ist sie auch eine Herausforderung, die sie ernst nehmen müssen. Ein Zuviel an Hitze belastet das Herz-Kreislaufsystem bei Älteren. Häufig müssen sie regelmäßig Medikamente einnehmen, die den Körper zusätzlich fordern und belasten. Da können Temperaturen von über 30 Grad schnell zu riskanten Reaktionen führen. Es gilt also aufzupassen! Zum Beispiel macht es Sinn im Radio, in der Zeitung oder im Fernsehen die Wetteransagen zu verfolgen. Da gibt der Wetterdienst zeitig Warnungen heraus, so dass man sich auf eine Hitzewelle rechtzeitig einstellen kann. Notwendige Arzt- oder andere Termine können so zeitig verschoben, oder in die Vormittagsstunden verlegt werden, wenn die Hitze noch nicht so drückend und belastend ist.

Ein Thermometer an einer leicht sichtbaren Stelle ist auch hilfreich. So kann man schnell die Temperaturen kontrollieren und sich gegen sie wappnen, indem man z.B. zeitig die schützenden Rollos vor den Fenstern runter lässt, damit die Räume sich nicht so aufheizen können. Das Lüften verschiebt man am besten auf die Abendstunden, wenn es schon etwas abgekühlt ist. Dann kann man auch mal für einige Zeit einen Durchzug herstellen, aber aufpassen: sich nicht im Durchzug aufhalten. Das kann zu Infektionen führen, die man vermeiden sollte. Ein Ventilator, der die stickige Luft verwirbelt und abkühlt kann sehr hilfreich sein – auch wenn dabei Strom verbraucht wird. Auch hier gilt, sich nicht direkt dem Luftstrom aussetzen! An luftige und leichte Kleidung denken, am besten aus Baumwolle oder vielleicht auch Seide, das sind Materialien, die mit dem Schwitzen gut zurechtkommen und Feuchtigkeit aufsaugen können. Beim Spaziergang draußen daran denken, dass der empfindliche Kopf geschützt werden sollte. Es gibt sehr leichte und schicke Sommerhüte aus Stroh oder ähnlichem Material, die auch schick aussehen! So gerüstet kann der Sommer kommen!

Rätsel

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Probieren Sie aus, an welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



Hinweis zur Lösung:
SEELEUTE

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BETT, BRAND, FELD, HAFT, LESE, PAPIER, SPALT, TOPF

HERZ								REIFEN
WEIN								MEISTER
FELS								PILZ
HIMMEL								SOFA
BUETTEN								SCHERE
MARS								SAUM
ROEMER								LAPPEN
WEIN								RING

Hinweis zum Lösungswort: LEMUR

Kreuzworträtsel

Spazierausflug	Sterndeuter	ein US-Präsident †	▼	Musikträger (Mz.)	Vorname des Sängers Kollo	langfristige Geldaufnahme	▼	jüdische Bez. für Nichtjude
↳	A	N			R		○ ₅	▼
↳	○ ₁	I		sich beruhigen		Departement-hptst. (St. ...)	↳ L	
ägyptische Schutzgöttin	○ ₈	X	Amtsprache: beiliegend	↳	N			
Meeres-säugetier	↳ R	O				männliches Kind		Grazie
↳		N	Schellfischart	R	Bergvölker in Laos	↳	H	▼
elektr. geladenes Teilchen		Flachsgarn-gewebe	↳ L		○ ₄			
russ. Herrscher † 912	↳	L	○ ₃	G	Abk.: unter Umständen		Initialen des Autors Gide †	
fröhlich, heiter	○ ₆	unlängst erstelltes Gebäude	↳		U		A	○ ₇
↳		R			U			○ ₂

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

Hinweis zur Lösung: KERAMIK

Persönlichkeiten: Freddy Quinn



„Junge, komm bald wieder, bald wieder nach Haus...“

Das war einer der großen Hits von Freddy Quinn. Neben Udo Jürgens und Peter Alexander ist Freddy Quinn mit über 60 Millionen verkauften Tonträgern einer von Deutschlands erfolgreichsten Schlagerstars. In den Jahren 1956 bis 1966 hatte der Schauspieler und Schlagersänger 10-mal die Nummer 1 in der deutschen Schlagerparade mit Titeln wie: „Heimweh, Der Legionär, Die Gitarre und das Meer, Unter fremden Sternen, La Paloma und Junge komm bald

wieder.“ Seine Lieder waren geprägt von Themen wie Abschied, Einsamkeit und der Sehnsucht nach fernen Ländern. Im Deutschland des beginnenden Wirtschaftswunders kamen die wehmütigen und gefühlvollen Lieder gut an. Sie wurden fast täglich im Radio gesendet und verkauften sich so gut, dass Quinn zum ersten Schallplattenmillionär der Nachkriegszeit wurde.

Freddy hatte keine leichte Jugend. Sie war geprägt von vielen Wechseln, sowohl was seinen Aufenthaltsort anging als auch die jeweiligen Bezugspersonen. Dazu kamen die Folgen der Kriegs- und Nachkriegszeit, die ihn wie so viele seiner Altersgenossen belasteten. Geboren wurde er am 27. September 1931 in Wien als Sohn einer Österreicherin und eines Amerikaners irischer Abstammung. Sein Vater nahm ihn mit nach Amerika, wo er zunächst aufwuchs. Englisch wurde seine zweite Muttersprache. In den Wirren der Nachkriegszeit konnte er sich mit fließendem Englisch problemlos als Amerikaner ausgeben, und so wurde er 1945 mit einem Militärtransport zunächst

in die Staaten gebracht, aber da sein Vater bereits 1943 verstorben war, schickte man ihn wieder nach Europa zurück, wo er in Antwerpen für ein Jahr in einem Heim für schwererziehbare Kinder musste bis seine Papiere wieder beisammen waren, und er zu seiner Mutter nach Wien gebracht wurde. Hier wurde er vom zweiten Ehemann seiner Mutter, einem verarmten Adeligen, adoptiert, worüber er aber nicht glücklich war. Er mochte den Stiefvater nicht und hat später sich bemüht dessen Namen wieder abzulegen, was schließlich auch gelang.

Mit 16 Jahren riss er von zuhause aus und ging in einen Zirkus. Dort lernte er Saxophon spielen und sich als Seiltänzer zu profilieren. Da er noch minderjährig war und sein Stiefvater ihn von der Polizei suchen ließ, machte er sich wieder auf und davon. Seine Odyssee führte ihn über Rom, Palermo und Tunis und schließlich nach Marseille, Paris und Rotterdam. Inzwischen hatte er noch Klavier und Gitarre spielen gelernt und erfreute die Menschen mit seinen Liedern über Sehnsucht und Heimweh. In den 50ern und 60ern schließlich trat er vor amerikanischen Besatzungssoldaten auf und seine Country Songs wurden auf deren Rundfunksender AFN (American Forces Network) gespielt.

Nach seinem letzten Nr. 1 Hit „100 Mann und ein Befehl“, den er 1966 veröffentlichte, wurde es ruhiger um Quinn. Er trat aber weiter häufig in Film- und Fernsehshows auf, ging auf Tourneen und veröffentlichte ab 1976 neun Alben mit Country-Liedern. Sein Publikum blieb ihm weiter treu. Zu seinem 75. Geburtstag in 2006 nannte man ihn einen Wegbereiter der Country-Musik in Deutschland. Quinn lebte und lebt in Hamburg, der Stadt fühlte er sich seit seiner Jugend besonders verbunden. Aus seiner langjährigen Ehe gingen keine Kinder hervor. Als seine Frau 2008 starb, begann er eine Beziehung mit einer alten Freundin, mit der er noch heute glücklich und zufrieden lebt. Von der Öffentlichkeit hat er sich weitgehend zurückgezogen.

Bilder aus Bad Hindelang

Auch in diesem Jahr stellten wir in unserem ASB-Pflegezentrum einen Maibaum auf. Dabei kam natürlich auch der gesellige Teil nicht zu kurz.

Unsere Mitarbeiter*innen der sozialen Betreuung, Gabi Kerner und Ingrid Kruchen, schmückten den Baum gemeinsam mit unserem Bewohner*innen. Beim Schmücken des Baumes wurden Geschichten erzählt und auch ein Gläschen getrunken.





Unsere Bewohner*innen zauberten zusammen mit den Mitarbeiter*innen der sozialen Betreuung ein leckeres Beeren-Tiramisu



Bilder aus Oberstdorf

Die Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen der sozialen Betreuung und Hauswirtschaft des ASB-Seniorenzentrum Oberstdorf „Haus Herbstsonne“ machten auf sich zu einer kleinen Einkaufstour zur Gärtnerei nach Fischen. Dort angekommen wurde fleißig geschaut, geschnuppert, getastet, geratscht und natürlich eingekauft.

Verschiedene Samen für Gemüse, Salatpflanzen, Tomatenpflanzen, Erdbeerpflanzen und verschiedene Kräuter wanderten in den großen Einkaufswagen, dazu noch sechs Hochbeete und Erde.

Zurück in Oberstdorf wurden die Hochbeete gemeinsam mit Erde befüllt und bepflanzt. Die Bewohner*innen schwelgten in Erinnerung und tauschten sich rege über die richtige Zusammenstellung der Beete, sowie die richtige Pflege aus.







Gemeinsam wurden leckere Apfelringe gebacken.



Bei sommerlichen Temperaturen war bei uns Deku Moden zu Gast.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner konnten im Garten durch den „Markt“ schlendern und sich mit neuer Kleidung „eindecken“.



Klimawandel: Die winzige Gefahr



Viele Produkte enthalten Mikroplastik, wie beispielsweise Kosmetik- und Pflegeprodukte, Textilien, Verpackungsmaterial wie Plastikflaschen und vieles andere mehr. Beim Zerfall von Plastikprodukten lösen sich oft kleine Stücke, die in die Umwelt gelangen. Über Abwässer und andere Wege gelangt Mikroplastik in Flüsse, Seen und Meere, wo es die Ökosysteme schädigt. Tiere nehmen diese Partikel auf und erleiden dadurch Schäden. Die winzigen Partikel setzen sich auch an Stränden und anderen Orten ab.

Dort werden sie von Tieren aufgenommen und schaden ihnen sehr. Die Partikel lagern sich aber auch überall, wie z.B. am Strand ab. Weil dieses Mikroplastik so winzig ist, kann es bisher noch nicht entfernt werden. Es wird von Meeresorganismen wie Plankton, Fischen und Muscheln aufgenommen. Dadurch gelangt es in die Nahrungskette und kann letztendlich vom Menschen verzehrt werden. Die genauen Auswirkungen auf den Menschen können vielfältig sein, sind aber noch nicht vollständig erforscht.



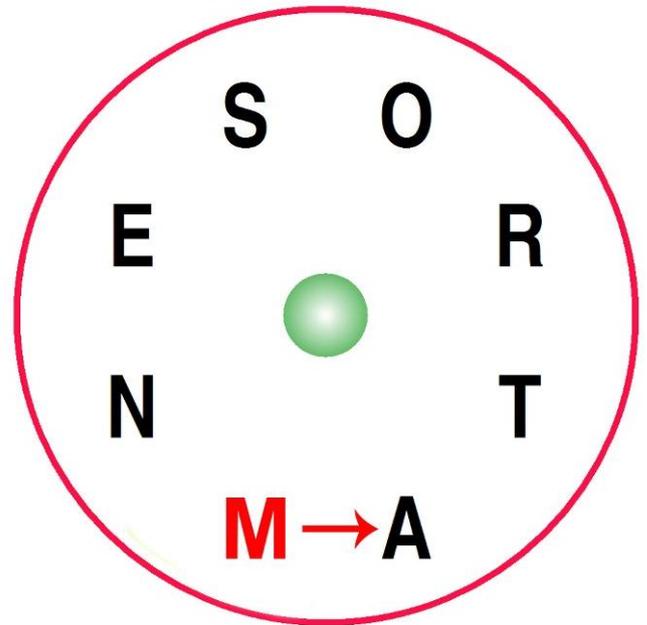
Auflösungen der Rätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

		C			A			
W	A	N	D	E	R	U	N	G
I	S	I	S		E		L	O
	T	X		A	N	B	E	I
	R	O	B	B	E		I	
I	O	N		R		K	H	A
	L		L	E	I	N	E	N
	O	L	E	G		A		M
	G		N	E	U	B	A	U
V	E	R	G	N	U	E	G	T

Lösungswort: STEINGUT

Auflösung Wortrad



Lösungswort: MATROSEN

Auflösung Brückenwörter

HERZ				H	A	F	T	REIFEN	
WEIN		B	R	A	N	D		MEISTER	
FELS	S	P	A	L	T			PILZ	
HIMMEL				B	E	T	T	SOFA	
BUETTEN			P	A	P	I	E	R	SCHERE
MARS				F	E	L	D	SAUM	
ROEMER	T	O	P	F				LAPPEN	
WEIN			L	E	S	E		RING	

Lösungswort: HALBAFFE

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



Wir suchen coole Socken!

Wir helfen hier und jetzt.
 ASB Allgäu

ASB
 Arbeiter-Samariter-Bund