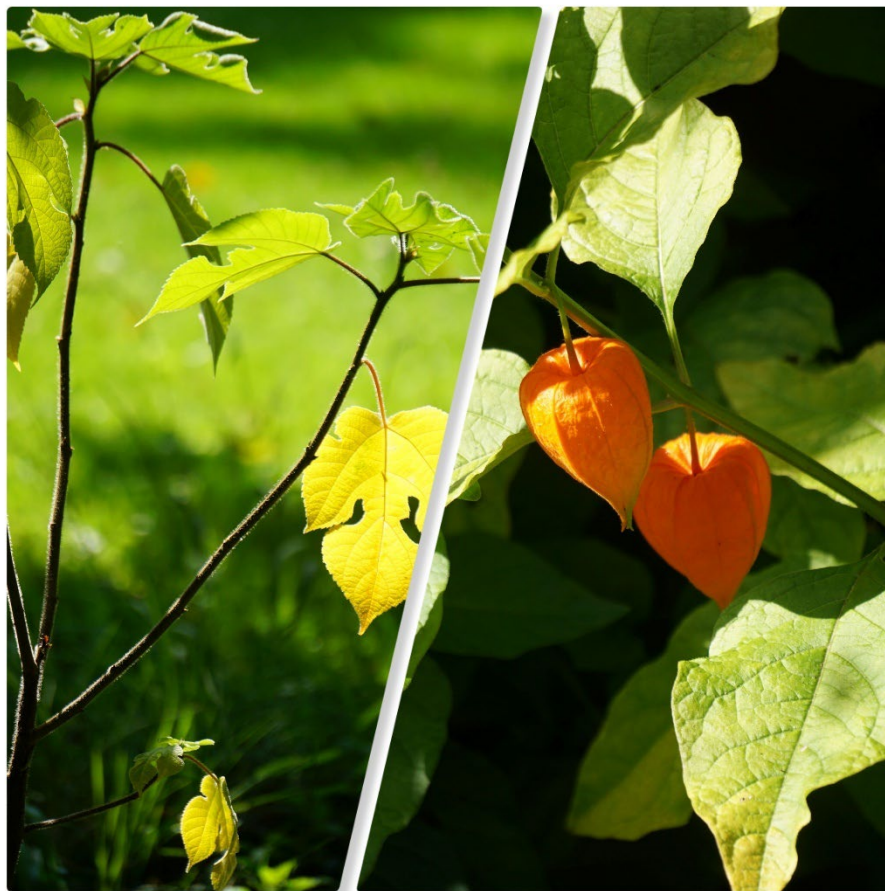


Wir helfen
hier und jetzt.

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



5. Ausgabe 2026

September / Oktober

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

wir blicken auf einen wunderschönen Sommer zurück, der uns viele sonnige und gemeinsame Stunden geschenkt hat. Besonders erfreulich war es zu sehen, mit wie viel Freude und Engagement unsere Bewohnerinnen und Bewohner Gemüse und Kräuter angepflanzt, gepflegt und schließlich verarbeitet haben. Die gemeinsamen Gartenaktivitäten haben nicht nur für eine reiche Ernte gesorgt, sondern auch für viele schöne Begegnungen und Erlebnisse.

Ein Höhepunkt des Sommers waren die Sommerfeste in unseren beiden Häusern. Bei bestem Wetter konnten Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemeinsam feiern, lachen und die Zeit miteinander genießen. Solche Feste leben von der Unterstützung vieler helfender Hände. Deshalb möchten wir allen, die bei der Organisation, Vorbereitung und Durchführung mitgewirkt haben, von Herzen danken. Ihr Engagement hat maßgeblich zum Gelingen dieser besonderen Tage beigetragen.

Nun neigt sich der Sommer langsam dem Ende zu und der Herbst steht vor der Tür. Mit ihm kommen die bunten Farben der Natur und viele schöne Traditionen. Besonders freuen wir uns auf die bevorstehende Viehscheid, die jedes Jahr ein besonderes Ereignis in unserer Region ist und die herbstliche Zeit einläutet.

Wir wünschen Ihnen allen einen schönen Herbst mit vielen angenehmen Momenten, guter Gesundheit und Freude im Miteinander.

Herzliche Grüße

Herzlichst, Ihr

Uwe Kuchinke

Geschäftsführer ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und
Haus Herbstsonne Oberstdorf

INHALT

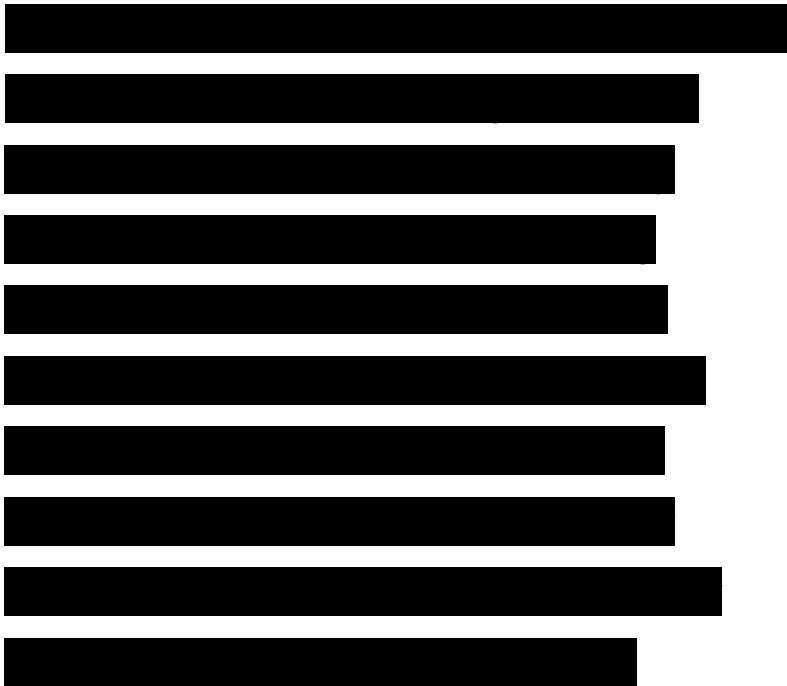
Die hauseigene Seite für das ASB-Pflegezentrum	4
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne	5
Veranstaltungen.....	6
Impfungen schützen vor Krankenhaus und Schmerzen!	7
Kalenderblatt.....	7
Bilder aus Bad Hindelang	10
Bilder aus Oberstdorf.....	15
Rätsel	17
Fenster in die Vergangenheit: Tschernobyl 1986	22
Auflösung der Rätsel.....	23

**Wir begrüßen herzlich unsere
neuen Bewohnerinnen und Bewohner!**

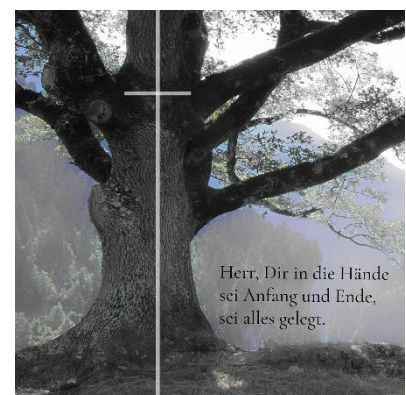
Herzlich Willkommen

Die hauseigene Seite für das ASB-Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag



Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block containing 10 lines of blacked-out content]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted text block containing 1 line of blacked-out content]





ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

03.09.2026	Evangelischer Gottesdienst
17.09.2026	Katholischer Gottesdienst
01.10.2026	Evangelischer Gottesdienst
15.10.2026	Katholischer Gottesdienst
29.10.2026	Evangelischer Gottesdienst

ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

03.09.2026	Evangelischer Gottesdienst
04.09.2026	Mode Mobil im Seminarraum
17.09.2026	Katholischer Gottesdienst
01.10.2026	Evangelischer Gottesdienst
04.10.2026	Erntedankfest mit den Bewohner:innen
15.10.2026	Katholischer Gottesdienst

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

Impfungen schützen vor Krankenhaus und Schmerzen!

Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt dringend, sich ab dem 60. Lebensjahr durch Impfungen zu schützen gegen Lungenentzündung, Grippe und Gürtelrose.

Lungenentzündung wird durch eine einmalige Impfung bestmöglich verhindert.

Die unangenehme Grippeerkrankung, die ebenso häufig wie Lungenentzündung zu ungewollten Krankenhausaufenthalten führt, kann durch die jährlich aktualisierte Grippeimpfung im November bestmöglich verhindert werden.

Zudem können viele weitere Virusinfektionen, die quälende Atemwegsinfekte auslösen, mit einer einmaligen RSV-Impfung verhindert werden.

Gürtelrose kann mehrfach im Leben auftreten und zu unangenehmen Komplikationen, wie zum Beispiel bleibenden Nervenschmerzen, Missempfindungen und Juckreiz führen. Oft benötigt man starke Medikamente über einen längeren Zeitraum für die Therapie. Zwei Impfungen im Abstand von 2-4 Monate schützen zuverlässig und nachhaltig.

Wenden Sie sich bitte an Ihre Hausarztpraxis bei Interesse an den Impfungen, die im Allgemeinen gut verträglich sind und stets von den Krankenkassen erstattet werden.



Bild: ASB-Bundesverband Deutschland e. V.

Kalenderblatt

September 2026							
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					

Manche haben die Wahl ...

Der September beginnt in diesem Jahr nach einem ungewöhnlich heißen Sommer. Schon im Juni und Juli war es vielerorts sehr heiß. Es gab viele Sonnentage und nur wenig Regen. Auch danach blieb es in vielen Regionen trocken. Für Menschen, Tiere und Pflanzen war das anstrengend. Umso wohltuender ist nun die mildere Luft im September. Viele empfinden sie als Erleichterung.

Auch politisch ist der September 2026 ein wichtiger Monat. In mehreren Bundesländern wird gewählt. Am 6. September findet die Landtagswahl in Sachsen-Anhalt statt. Am 13. September folgen die Kommunalwahlen in Niedersachsen. Am 20. September werden in Berlin das Abgeordnetenhaus und in Mecklenburg-Vorpommern der Landtag neu gewählt. Die Ergebnisse werden mit Interesse erwartet. Sie zeigen auch, welche Themen die Menschen in Deutschland besonders beschäftigen.

Nach den Sommerferien nimmt außerdem der Alltag wieder Fahrt auf. Schulen und Vereine starten in ein neues Jahr. Viele Menschen beginnen neue Vorhaben oder kehren zu vertrauten Gewohnheiten zurück. So fühlt sich der September oft wie ein kleiner Neubeginn an.

Rückblick: 1.9.1939 – Der Zweite Weltkrieg beginnt

Am 1. September 1939 begann mit dem Angriff Deutschlands auf Polen der Zweite Weltkrieg. In den folgenden Jahren breitete sich der Krieg über weite Teile Europas und der Welt aus. Millionen Menschen verloren ihr Leben oder mussten Flucht, Hunger und große Not erleben. Viele ältere Menschen erinnern sich noch an Erzählungen ihrer Eltern oder haben die letzten Kriegsjahre selbst als Kinder erlebt. Der Blick auf die heutigen Kriege in der Ukraine oder im Sudan zeigt, dass Frieden auch heute keine Selbstverständlichkeit ist. Umso wichtiger bleiben gegenseitiger Respekt, Verständigung und die Hoffnung auf ein friedliches Miteinander.

Rückblick: 80 Jahre Freddie Mercury



Am 5. September 2026 hätte Freddie Mercury seinen 80. Geburtstag gefeiert. Als Sänger der Rockband *Queen* begeisterte er mit seiner außergewöhnlichen Stimme, seiner mit-reißenden Bühnenpräsenz und unvergesslichen Liedern wie *Bohemian Rhapsody*, *We Are the Champions* oder *Radio Ga Ga*. Obwohl er bereits 1991 starb, gehört Freddie Mercury bis heute zu den bedeutendsten Musikern der Rockgeschichte. Seine Musik wird weltweit gehört und verbindet bis heute Generationen.

Sternzeichen

	Jungfrau 24.8.–23.9. Vernünftig und detailgenau, mit einer Liebe zum Praktischen. Sie helfen gern und sind zuverlässige Partner.
	Waage 24.9.–23.10. Harmoniebedürftig, charmant und diplomatisch. Waagen lieben Schönheit und suchen das Gleichgewicht.



Bilder aus Bad Hindelang

Bei unserem diesjährigen Sommerfest wurden wir mit herrlichem Wetter und strahlendem Sonnenschein verwöhnt. Noch einige Tage zuvor waren die Wettervorhersagen sehr wechselhaft und ließen offen, ob das Fest überhaupt im Freien stattfinden könnte. Umso größer war die Freude, als uns der Sommer von seiner schönsten Seite begrüßte.

Für beste Unterhaltung sorgten die Alpenspitzbuebe mit ihrer stimmungsvollen Musik. Ein weiterer Höhepunkt war der Auftritt der Kindergruppe des GTV d'Ostrachtaler Hindelang.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Unsere Küche verwöhnte alle Besucherinnen und Besucher mit frisch Gegrilltem und Salaten. Die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft hatten zudem eine große Auswahl an leckeren, selbst gebackenen Kuchen vorbereitet, die großen Anklang fanden.

Besonders schön war, dass zahlreiche Angehörige unserer Bewohnerinnen und Bewohner das Fest besuchten und gemeinsam mit ihnen einen fröhlichen Nachmittag verbringen konnten.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die mit ihrem Einsatz und ihrer Unterstützung zum Gelingen dieses wunderbaren Sommerfestes beigetragen haben.





Generationen verbinden – gemeinsam in Geschichten eintauchen

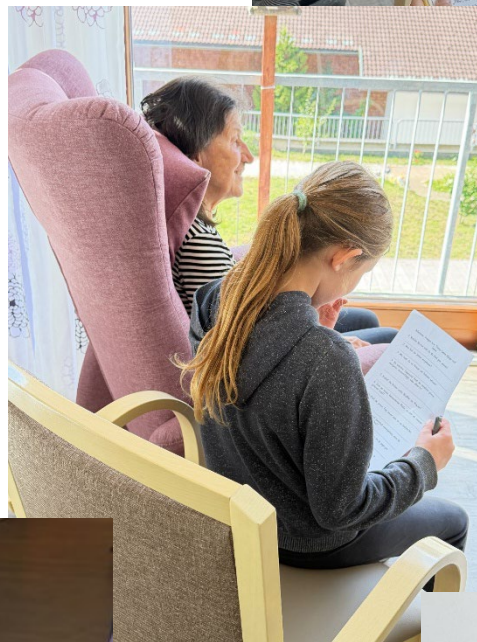
Vor Kurzem durften wir ganz besonderen Besuch in unserem ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang begrüßen: Die Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Klasse der Grundschule Bad Hindelang kamen zu uns, um gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zu lesen.

Mit viel Neugier, Freude und einer guten Portion Mut lasen die Kinder aus ihren Büchern vor, lauschten den Geschichten unserer Bewohner und kamen ganz ungezwungen miteinander ins Gespräch. Es wurde gemeinsam gelacht, gestaunt und über die Geschichten gesprochen – ein wunderschöner Austausch zwischen Jung und Alt.

Solche Begegnungen sind etwas ganz Besonderes. Sie schenken nicht nur Freude, sondern schaffen wertvolle Erinnerungen, fördern das gegenseitige Verständnis und zeigen, wie bereichernd das Miteinander der Generationen sein kann.

Ein herzliches Dankeschön an die Schülerinnen und Schüler sowie an die Lehrkräfte der Grundschule Bad Hindelang für ihren Besuch und die Zeit, die sie unseren Bewohner geschenkt haben. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen!





Jede zweite Woche herrscht bei uns besondere Vorfreude: Der Kioskwagen fährt durch's Haus und bringt viele kleine Wünsche direkt zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern.

Ob süße Naschereien, leckere Knabereien, erfrischende Getränke oder andere beliebte Kleinigkeiten – hier findet jeder etwas, das Herz und Magen erfreut. Das Angebot ergänzt unseren Alltag um viele Lieblingsprodukte, die sonst nicht regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot so gut angenommen wird und Woche für Woche für strahlende Gesichter sorgt.

Klingeling, klingeling – wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch des Kioskwarens!



Bilder aus Oberstdorf

Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen feierten die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen ein gelungenes Sommerfest.

Es gab zahlreiche selbstgebackene Kuchen und Kaffee, die allen hervorragend schmeckten. In gemütlicher Runde wurde geplaudert, gelacht und die schöne Atmosphäre genossen.

Dazu sorgten leckere Spezialitäten vom Grill sowie eine große Auswahl an frischen Salaten für das leibliche Wohl.

Die musikalische Unterhaltung sorgte mit bekannten Melodien schnell für gute Stimmung. Viele Bewohnerinnen und Bewohner sangen mit, klatschten im Takt oder wagten sogar ein Tänzchen. Die Musik, das schöne Wetter und die fröhliche Gemeinschaft machten den Tag zu einem besonderen Erlebnis





Mit dem Marktbähnle zur Berggaststätte Laiter

Jedes Jahr unternehmen wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen beliebten Ausflug mit dem Marktbähnle zur Berggaststätte Laiter. Schon die Fahrt durch die schöne Landschaft ist jedes Mal ein besonderes Erlebnis.

Oben angekommen, erwarteten uns nicht nur leckerer Kaffee und köstlicher Kuchen, sondern auch ein stimmungsvolles Harfenkonzert. Auch das Wetter spielte wunderbar mit und bescherte uns sonnige Stunden. Besonders beeindruckt waren viele Bewohnerinnen und Bewohner von der herrlichen Aussicht. Immer wieder wurde festgestellt, wie nah die Berge eigentlich vor unserer Haustür liegen und wie schön unsere Heimat ist.





Reise durch Europa

Im Rahmen unserer gemeinsamen Themenwoche „Kulinarische Reise durch Europa“ haben wir in Deutschland begonnen. Es gab ein zünftiges Weißwurstfrühstück am Vormittag und Musik.

Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen der sozialen Betreuung bereiteten die Bewohnerinnen und Bewohner bei der Reise nach Italien passend eine Pizza zu. Mit viel Freude und Engagement wurde geschnippelt, gerührt und natürlich auch über persönliche Erinnerungen und Reiseerlebnisse gesprochen.

Für einen besonderen Höhepunkt sorgte ein spontaner Tanz zu den bekannten Klängen von Eros Ramazzotti.



Rätsel**Wörter erraten**

Die Buchstaben in den gelben Feldern sind durcheinander geraten. Die grünen Buchstaben und die Bilder helfen Ihnen bei der Lösung. Verbinden Sie die richtige Wortlösung mit dem richtigen Bild.

R	L	O	E	F	F	A	K	T
K				O				L

E	E	E	I	L	W	N	S
W					E	S	

U	B	P	F	M	A	A	E	L
A				L				M

S	R	B	D	N	E	W	T	I	H
H			B		T				

H	L	I	D	E	A	N
D		H	L			

**Sudoku**

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

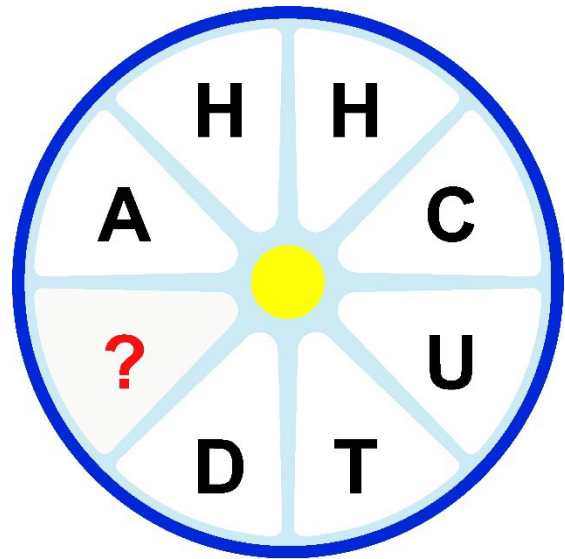
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen.

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

Wort Rad

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, ob im oder gegen den Uhrzeigersinn Sie es lesen können.



Lösungshinweis:

Das ... wird im Bad verwendet.

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

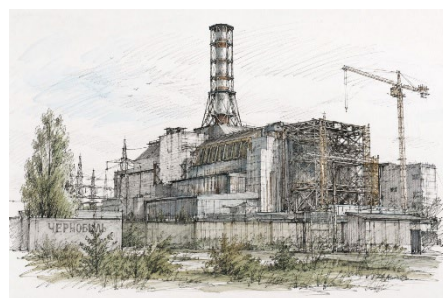
Durch- trieben- heit	Telefon- benutzer	Zugtier	▼	Informations- aussagen	▼	▼	Pelz	Gebiet in Nor- wegen	▼	8	
▶	▼	F				9		S			
▶	3	10		Teil der Kette	▶		I				
Frosch- lurch		jemeni- tische Währung	▶	R	2		eine Staaten- gruppe (Abk.)	chinese- sische Dynastie			
7		Vorläufer der EU		Vorname der Asu- mang	B	Film- licht- empfind- lichkeit	▶		4		
franz., span. Fürwort: du	F	▼	ein Planet	▶		R	5				
▶			I	6		Spiel- karten- farbe	1				
Söldner- truppe		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lösungshinweis: Gemäldegalerie in München

Fenster in die Vergangenheit: Tschernobyl 1986

In den 1980er Jahren galt die Atomenergie als Symbol für Fortschritt und Versorgungssicherheit. Doch am 26. April 1986 wurde dieses Vertrauen erschüttert. Im Block 4 des Kernkraftwerks Tschernobyl nahe der ukrainischen Stadt Prypjat kam es während eines Sicherheitstests zu einer Explosion. Innerhalb weniger Sekunden wurden große Mengen radioaktiver Stoffe freigesetzt – der schwerste Unfall in der Geschichte der zivilen Kernenergie.

Der Unfall ereignete sich um 1.23 Uhr Ortszeit. Bei einem Test sollte überprüft werden, ob der Reaktor bei einem Stromausfall ausreichend gekühlt werden könnte. Konstruktionsmängel



Bedienfehler führten jedoch dazu, dass der Reaktor außer Kontrolle geriet. Es kam zu einer Kernschmelze und mehreren Explosionen, die das Reaktorgebäude zerstörten. Radioaktive Wolken breiteten sich über weite Teile Europas aus.

Die Folgen waren verheerend. Feuerwehrleute und Kraftwerksmitarbeiter erlitten tödliche Strahlenschäden, die rund 50.000 Einwohner zählende Stadt Prypjat wurde erst am folgenden Tag evakuiert. Insgesamt mussten mehr als 100.000 Menschen ihre Heimat verlassen. Tschernobyl wurde als erster Unfall der höchsten Stufe „INES 7 – katastrophaler Unfall“ eingestuft und löste weltweit eine intensive Debatte über die Sicherheit der Atomenergie aus.

Für viele Zeitzeugen ist Tschernobyl bis heute unvergessen. Verlassene Wohnhäuser, Schulen und Spielplätze wurden zum Sinnbild einer unsichtbaren Gefahr. Die Katastrophe beeinflusste die Energiepolitik vieler Staaten und verstärkte das Bewusstsein für die Risiken der Kernenergie. Auch heute ist Tschernobyl noch ein Mahnmal. Das Gebiet um das Kraftwerk bleibt Sperrzone. Die Internationale Atomenergie-Organisation (IAEA) beobachtet die Lage weiterhin aufmerksam und fordert Maßnahmen, um mögliche Risiken dauerhaft zu begrenzen.

Auflösung der Rätsel

Auflösung Sudoku

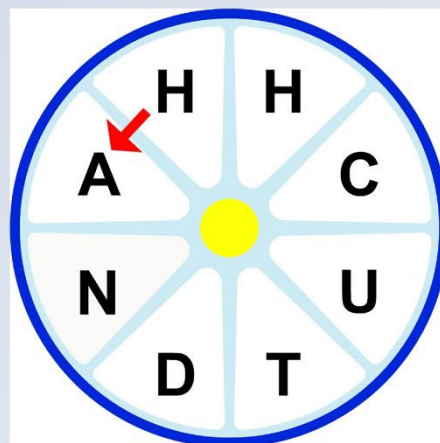
5	6	1	3	2	4
2	4	3	5	6	1
6	5	4	2	1	3
3	1	2	6	4	5
4	3	6	1	5	2
1	2	5	4	3	6

Auflösung Kreuzworträtsel

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

PINAKOTHEK

Auflösung Wortrad:
HAND**T**UCH



Auflösung Wort erraten

R	L	O	E	F	F	A	K	T
K	A	R	T	O	F	F	E	L

E	E	E	I	L	W	N	S
W	E	I	N	L	E	S	E

U	B	P	F	M	A	A	E	L
A	P	F	E	L	B	A	U	M

S	R	B	D	N	E	W	T	I	H
H	E	R	B	S	T	W	I	N	D

H	L	I	D	E	A	N
D	A	H	L	I	E	N

Mit freundlicher Unterstützung



Raumgestaltung Schneider

Michael Schneider

Alpgasse 4, 87541 Bad Hindelang

www.raumgestaltung-schneider.de

info@raumgestaltung-schneider.de



autohaus
ANGERER

Kemptener Str. 28-30
87509 Immenstadt

Auto & Service

**DIE MARKEN-
WERKSTATT**

AUTO DIENST

Tel. 08323/9654-0
Fax 08323/9654-44
e-mail: info@autohaus-angerer.eu
www.autohaus-angerer.eu

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: info@asb-allgaeu.de