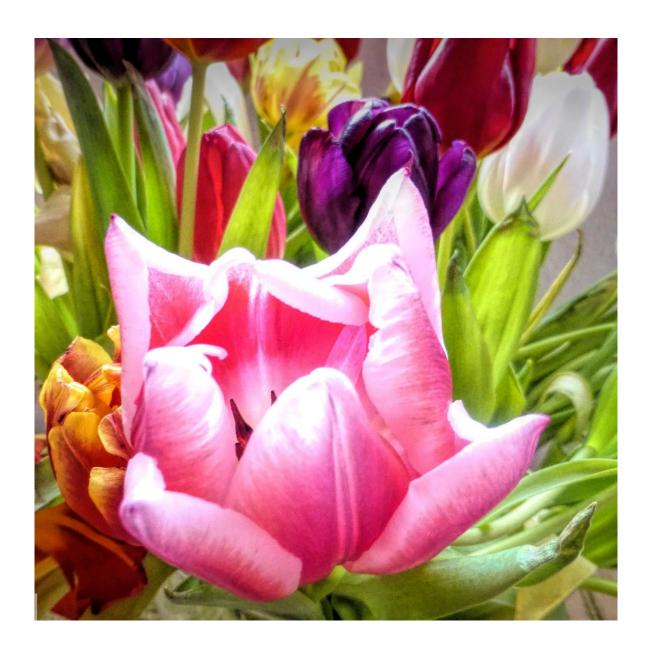


ASB "Huigarte"

Unsere Bewohnerzeitschrift



2.Ausgabe 2022

März / April

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

wir sind nun im dritten Jahr der Pandemie mit dem Coronavirus. Eine lange Zeit, in der wir gemeinsam viel auf und ab erlebt haben, jedoch immer miteinander positiv nach vorn geschaut haben.

Während über die allgemeine Impfpflicht diskutiert wird, tritt sie einrichtungsbezogen für alle Mitarbeiter*innen der Pflege Mitte März in Kraft. Dabei sind viele Fragen noch offen. Das verunsichert und belastet diejenigen, die ohnehin die größte Last der Pandemie tragen – unsere Mitarbeiter*innen in allen Einrichtungen des ASB Allgäu. Noch wissen wir nicht, ob und wie die einrichtungsbezogene Impflicht umgesetzt wird, die Meldungen der Verantwortlichen der Politik überschlagen sich derzeit täglich.

Seit Ende Januar sind wir in allen Einrichtungen des ASB Allgäu, vom Coronavirus betroffen. Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen sind betroffen. Dem Virus zu entgehen ist in der derzeitigen Lage in Deutschland nicht möglich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir derzeit, mitunter auch sehr kurzfristig, die Besuchsmöglichkeiten in unseren beiden Einrichtungen in Oberstdorf und Bad Hindelang teilweise oder ganz einschränken müssen. Es dient zu Ihrem Schutz und dem Schutz unserer Mitarbeiter*innen. Dies ist immer die letzte Maßnahme in der ganzen Reihe der vielen Hygieneschutzmaßnahmen, die die Behörde (Gesundheitsamt) oder wir vollziehen.

Wir vertrauen weiterhin auf Ihre Solidarität zu Ihren Mit-Bewohner*innen und unseren Mitarbeiter*innen sowie Ihrer Loyalität zu uns, zu Ihrem Zuhause. Genauso können Sie sich unserer Solidarität zu Ihnen sicher sein: Sie sind uns wichtig!

Herzlichst, Ihr

Uwe Kuchinke Geschäftsführer

ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und Haus Herbstsonne Oberstdorf

live Go

INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum	4
Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne	5
Veranstaltungen	6
Gesund im März: Hörgerät und Maske	7
Kalenderblatt März 2022	8
Bilder aus Bad Hindelang	11
Bilder aus Oberstdorf	12
Rätsel	15
Lachen ist gesund	18
Persönlichkeiten: Sepp Herberger	19
Astronomisch: Die Ringe des Uranus	21
Auflösung der Rätsel	23



Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

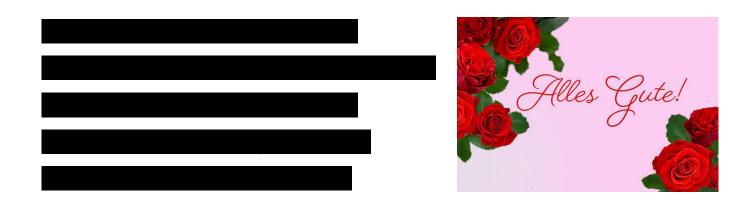


Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne



Veranstaltungen

Über die aktuellen Veranstaltungen und Gottesdienste informieren wir Sie über Aushänge auf Ihren Wohnbereichen.



Gesund im März: Hörgerät und Maske

Viele Senioren*innen tragen ein Hörgerät. Mittlerweile gibt es in unserem Land fast 4 Millionen Träger/innen von Hörgeräten. Die meisten von ihnen sind um die 70 Jahre alt. Das Tragen eines Hörgeräts verbessert die Lebensqualität der Betroffenen vieles. Stimmen und Geräusche können wieder deutlich wahrgenommen und unterschieden werden. Die Teilhabe Gesprächen fällt wieder leichter. Familienfeiern und Treffen mit Freunde stellen kein Problem mehr dar. Auch der Fernsehabend kann wieder genossen werden ohne, dass die halbe Straße das Programm mithört.

Abgesehen davon, dass es eine Weile dauert bis man mit Hilfe des Hörakustikers das individuell passende Gerät für den eigenen Bedarf gefunden hat, gibt es auch später beim Tragen noch ein paar Probleme zu bewältigen. Ein Hörgerät verträgt sich nicht gut mit einer Brille oder Maske. Da heißt es aufpassen!

Besonders beim Absetzen einer Maske ist Vorsicht angesagt. Am besten ist es, Sie greifen mit der ganzen Hand an der Backe entlang unter das Gummi der Maske. Danach mit der flachen Hand um die Ohrmuschel herum fassen. Auf diese Weise rutscht das Gummi auf den Handrücken und das Hörgerät bleibt geschützt an Ort und Stelle und sollte nicht runterfallen.

Ein engeres Gummiband an der Maske zu befestigen macht eigentlich wenig Sinn. Um das stramme Band zu lösen, braucht man mehr Kraft und Bewegungsfreiheit für die Arme, was Älteren meist schwer fällt. Auch hat man die Maske dann eng auf das Gesicht gepresst, was Striemen verursachen kann und beim Tragen unangenehm ist.

Vielleicht machen Sie zu Hause ein paar Probeläufe um sicher zu sein, bevor Sie unter Leute gehen?

Kalenderblatt März 2022

Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
	1	2	3	4	5	6	1.3.2022 → Fastnacht
7	8	9	10	11	12	13	2.3.2022 → Aschermittwoch 20.3.2022 → Frühlingsanfang
14	15	16	17	18	19	20	27.3.2022 → Beginn Sommerzeit Zeitumstellung
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Der März ist nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt. Damals stand dieser Monat ganz im Zeichen des Militärs. Alle waffentauglichen Bürger mussten sich auf einem großen Feld vor der Stadt Roms versammeln, um zum Krieg eingezogen zu werden. In diesem Monat begannen traditionellerweise die Feldzüge. Unsere Vorfahren, die Germanen, sahen diesem Monat wesentlich weniger blutrünstig entgegen. Sie nannten ihn den "Lenz" oder "Lenzing", was abgeleitet ist von den Wörtern für "länger" (langa) und "Tag" (tin). Damit hielten sie fest, was man in diesem Monat so deutlich beobachten konnte. Der Frühling hält seinen Einzug! Am 21. März ereignet sich die sogenannte Tag-und-Nacht-Gleiche, d.h. der Tag und die Nacht sind diesem Datum genau gleich lang. Von da an geht's aufwärts. Die Tage werden immer länger und heller, die Nächte werden immer kürzer und bedeutungsvoll. Viele Gemeinden dieses Ereignis mit bunten Festen. Tanz, leckere Verköstigung, Musik, Wein und Bier. Kostüme und geselliges ein Beisammensein locken viele Besucher. Es tut gut, nach den langen Wintermonaten mal wieder unbeschwert feiern zu können!

Frühlingserwachen

Jetzt im März kann man förmlich dabei zusehen, wie die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht. An den Bäumen zeigen sich die ersten grünen Knospen, die sich zu Blättern und später sogar Blüten entfalten.

Frühblüher wie Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen bieten hübsche Farbtupfer. Im milden Sonnenlicht sieht die ganze Welt wie verklärt aus!

Berühmte Geburtstagskinder

Der britische Sänger Elton John feiert am 25. März seinen 75. Geburtstag. Er wurde 1947 in England geboren. Zu seinen größten Hits gehören "Candle in the wind", "Your song" und "Don't let the sun go down on me". Charakteristisch waren seine ausgefallenen Bühnen-Kostüme.

Ebenfalls am 25. März, allerdings fünf Jahre zuvor, wurde die Königin des Soul geboren, Aretha Franklin. Weltberühmt wurde sie mit Hits wie "I never loved a man" und "Respect". Sie wäre in diesem Jahr 80 Jahre alt geworden.

Die Rückkehr der Störche

Nun kehren auch die ersten Störche aus ihren südlichen Winterquar-B. **Tschad** oder Sudan. tieren zurück. wie **7**. dem dem Norddeutschland ein Besonders in vertrautes ist es Storchenpaare auf Dächern oder sogar auf dem Kirchturm nisten zu sehen. Sie bereiten sich auf Nachwuchs vor. Bald werden sie die ersten Eier legen, und etwa einen Monat später schlüpfen dann die Jungen!

Rückblick: heute vor 90 Jahren

Am 19. März 1932 wurde eines der berühmtesten Wahrzeichen Sydneys eröffnet: die Hafenbrücke. Mit 1150 Metern ist sie eine der längsten Bogenbrücken der Welt. Einheimische bezeichnen sie oft liebevoll als "Kleiderbügel" (coat hanger), weil ihre Form genau daran erinnert ...

Sternzeichen



Eine zusätzliche Kalenderseite

In manchen Jahren hat der Februar eine besondere Eigenschaft: Ihm wird ein Tag angehängt. Auf den 28. Februar folgt dann nicht der 1. März, sondern der 29. Februar und erst auf diesen der 1. März. Was im Alltag manchmal für Verwirrung sorgt (vor allem, wenn man an diesem Tag geboren wurde!), hat für die Kalenderzählung eine wichtige Funktion. Es gleicht nämlich eine Unvollkommenheit aus, die über die Jahre hinweg ganz schön zu Verwirrung führen könnte.

Unser Kalender hat üblicherweise 365 Tage. Das ist der Zeitraum, in dem sich unsere Erde einmal um die Sonne dreht. Tatsächlich aber braucht sie dafür ein kleines bisschen länger – fast sechs Stunden. Aber man kann ja schließlich keine Kalender für 365 Tage und einen Viertel-Tag herstellen! Deshalb fügen die Kalendermacher alle vier Jahre einen zusätzlichen Tag zum Februar hinzu. Denn über vier Jahre hinweg summieren sich die jährlichen sechs Stunden nämlich zu fast genau 24 Stunden – der Länge eines Tages eben. Der 29. Februar gleicht somit aus, was an leichter Verschiebung aufgelaufen ist. Würde er das nicht tun, bekämen wir tatsächlich einige Probleme! Denn nach einem Jahrhundert wäre unser Jahresanfang schon fast um einen Monat vorgezogen. Irgendwann würde selbst im März noch Winter herrschen. Und einige Jahrhunderte später hätten wir auch im August noch Schnee!

Aber warum trifft es ausgerechnet den Februar? Schließlich hätte man den zusätzlichen Tag doch auch an jeden anderen Monat anhängen können! Warum nicht an den Dezember, den letzten Monat des Jahres?

Die Gründe hierzu gehen auf die alten Römer zurück. Ihr Kalender begann mit dem März als ersten Monat des Jahres und endete mit dem Februar als letzten Monat. Sie hängten den zusätzlichen Tag also einfach an ihr Jahresende heran. Als sie später den Januar zum ersten Monat des Jahres machten, waren sie schon so sehr daran gewöhnt, den Februar zu verlängern, dass sie einfach dabeiblieben – auch wenn dieser jetzt der zweite Monat war und nicht mehr der letzte.

Bilder aus Bad Hindelang

Fellnase Amy zu Besuch bei den Bewohner*innen







Bilder aus Oberstdorf







An Heilig Abend gab es für die Bewohner*innen unseres ASB-Seniorenzentrum Oberstdorf "Haus Herbstsonne" ein kleine Bescherung unter dem Christbaum.

Manche Bewohner*innen wollten die kleine Bescherung lieber in ihrem Zimmer und so brachte Ben, unser Weihnachtself, die Geschenke je nach Wunsch der Bewohner*innen auch in ihr Zimmer.

Ben ist mit seinen fast neun Jahren schon ein "alter Profi", er bringt schon seit vielen Jahren die Geschenke zu unseren Bewohner*innen im Haus Herbstsonne, liest mit den Bewohner*innen Geschichten und trägt auch immer ein kleines Gedicht vor. Vielen Dank für dein tolles Engagement, Ben!

Es war ein gemütlicher Nachmittag und Abend, den unsere ASB-Musiker Markus Dinnebier und David Lässig ausklingen ließen.













Rätsel

Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht

Hinweis zur Lösung: Verkehrsmittel im Gebirge

P B E R B G

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BODEN, BOGEN, FORM, FREMD, GELD, GLANZ, GRUEN, KORN, LIEGEN, MILCH, NUDEL, REGEN, VIEH, WORT

			-					
FEDER								HERDE
GELEIT								BRUCH
WELT				Ť.				SPRACHE
WECHSEL						- 3		ANLAGE
UNTER	-							SCHAFT
BLEI								LEISTUNG
GOLD								WURM
LAUB							<u></u>	SPAN
BAND								HOLZ
TEPPICH							ė	SENKE
MUTTER								STRASSE
SPIEL								BLATT
REGEN								GANG
APFEL								RADE

Hinweis zur Lösung: einseitig, parteilsch, subjektiv

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben):

1	2	3	4	5	6	7	8	
vorher, früher	-		4	R	Wind- rich- tung	>	exzellenz	Miller GmbH
Auto- abstell- raum		Ε	spani- scher Artikel	•	3	Abk.: Not- ausgang	5	A
8	A	•		G		deutsche Vorsilbe	-	R
Frei- denker		scheues Waldtier		germa- nischer Speer	D		das Existie- rende (philos.)	0
_			I			7	S	\blacksquare
US- Präsi- dent, Barack	Q			M		Laut des Ekels	U	6
Macht- haber			Oper von Verdi	griech. Göttin der Jugend	Ŧ		В	E
A		R		S			2	R
aktu- eller Bericht	_		Test	Kopf- knochen	S	Bilder- rätsel	R	Schul- leitung

Hinweis zum Lösungswort: beweglich, flexibel, biegsam

Bilderrätsel Im unteren Bild sind 6 Fehler. Wer findet sie?





Lachen ist gesund ...

Jonathan kauft nahezu jeden Tag Schlankheitstropfen in der Apotheke. Eines Tages fragt der Apotheker: "Kannst du mir mal bitte verraten, was deine Mutter damit alles macht?" Jonathan: "Nee, nicht Mama, sondern Onkel Heinz will meine Kaninchen schlachten, wenn sie nur dick genug sind!"

Richter zum Angeklagten: "Warum haben Sie denn nun ihre Zahnärztin geschlagen?" "Sie ging mir auf den Nerv!"

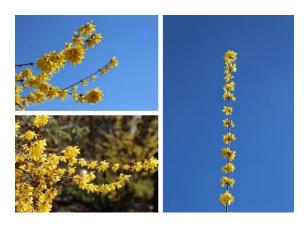
Sohn: "Papa, ich möchte ewig leben!" Vater: "Dann solltest du heiraten, mein lieber Sohn!" Sohn: "Lebe ich dann ewig?" Vater. "Nein, aber du hast den Wunsch nicht mehr!"

Sekretärin zum Direktor: "Warum wollen Sie mich denn entlassen, ich habe doch gar nichts getan?" Direktor: "Eben drum!"

Der Stewart fragt die seekranke Frau Bauer: "Soll ich Ihnen das Essen lieber in die Kabine bringen?" "Nein, nicht nötig, Sie können es direkt über die Reling kippen."

In der Schule werden die Kinder nach den Berufen ihrer Eltern gefragt. Wolfgang darf als erstes erzählen: "Mein Vater arbeitet mit Tieren." Lehrerin: "Oh, wie schön, dann ist er sicherlich Tierarzt und hat ein großes Herz für seine Schützlinge!" Wolfgang: "Er ist Metzger!"

Im Biologieunterricht meldet sich Thorsten mit folgenden Worten." Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass Mädchen soooo wichtig sind."



Persönlichkeiten: Sepp Herberger

Vor genau 125 Jahren, am 28. März 1897, erblickte ein kleiner Junge das Licht dieser Welt, der zu einem der berühmtesten Fußballtrainer aller Zeiten aufsteigen sollte. Angesichts der ärmlichen Lebensverhältnisse, aus denen er stammte, hätte das niemand vermutet.

Josef Herberger (oder "Sepp", wie ihn alle nannten) wuchs zusammen mit seinen fünf älteren Geschwistern in Mannheim auf. Die Wohnverhältnisse waren beengt, er konnte trotz seiner guten schulischen Leistungen nur die Volksschule besuchen und musste bereits mit 14 Jahren für den Lebensunterhalt der Familie arbeiten.

In seiner Freizeit kickte er zusammen mit anderen Kindern der Siedlung einen Fußball zwischen den Häuserwänden herum. Später spielte er für den SV Waldhof, wo er sich als Stürmer einen Namen machte. 1921 wechselte er zum VfR Mannheim und 1926 schließlich zu Tennis Borussia Berlin (TeBeBe). Nebenher studierte er an der Deutschen Hochschule für Leibesübungen, damit er auch nach seiner Zeit als aktiver Spieler weiterhin im Sport bleiben konnte: als Trainer.

Kaum trat er mit 33 Jahren vom Platz, übernahm er also gleich die Rolle des Trainers für seinen Verein. Er erwies sich darin als so begabt, dass TeBeBe bereits in der ersten Saison die Berliner Stadtmeisterschaft gewann – zum ersten Mal in der Geschichte des Vereins!

1936 wurde er zum Trainer der Nationalmannschaft berufen, als Nachfolger von Otto Nerz. Obwohl ihm die politischen Umstände des Zweiten Weltkriegs große Schwierigkeiten bereiteten, gelang es ihm, eine gute Mannschaft heranzubilden. Bei der Weltmeisterschaft von 1954 gelang es den Deutschen, sich bis ins Finale hochzuspielen. Dort siegten sie vollkommen überraschend gegen die Ungarn, die als klare Favoriten des Turniers galten. Das war eine ganz besondere Leistung, die dem Land zum ersten Mal seit dem Krieg Anlass zum Freudentaumel gab. Sepp Herberger und seine Mannschaft wurden als die "Helden von Bern" gefeiert.

Dieser Sieg war die grandiose Krönung eines Lebens, das ganz im Zeichen des Fußballs gestanden hatte.

Zwei Mal hatte er sogar seine eigene Hochzeit verschieben müssen, weil der Fußball vorgegangen war! Und als er mit 24 Jahren endlich "Ja" zu seiner geliebten Eva gesagt hatte, waren die beiden auch auf der Hochzeitsreise nicht alleine gewesen. Es war mit der ganzen Mannschaft in die Schweiz gegangen, wo zwei Fußballspiele anstanden. Sepp und Eva führten eine glückliche Ehe, die bis an sein Lebensende anhielt. Kinder hatten die beiden nicht.

Sepp Herberger verstarb – wie konnte es auch anders sein – während eines Fußballspiels. Allerdings nicht mehr in aktiver Beteiligung als Spieler oder Trainer, sondern als Zuschauer auf dem heimischen Sofa. Es war der 28. April 1977, Deutschland spielte gegen Nordirland (und gewann fünf zu null!). Sepp Herberger war genau achtzig Jahre und einen Monat alt geworden.

Unvergessen sind seine knackigen Aussprüche wie:

- "Das Runde muss in das Eckige."
- "Der schnellste Spieler ist der Ball."
- "Nach dem Spiel ist vor dem Spiel."
- "Der Ball ist rund, und ein Spiel dauert 90 Minuten."



Astronomisch: Die Ringe des Uranus

Uranus befindet sich an siebter Stelle der Planeten unseres Sonnensystems, also zwischen Saturn und Neptun. Er ist ein sogenannter "Eisriese". Das heißt aber nicht, dass er aus Eis besteht, im Gegenteil. Wissenschaftler haben diesen Namen gewählt, um auf flüchtige chemische Verbindungen zu verweisen wie Wasser, Helium und Methan. Diese haben unter hohem Druck bestimmte Eigenschaften, die sowohl denen eines Gases als auch einer Flüssigkeit entsprechen.

Die Dimensionen des Uranus sind gewaltig. Sein Durchmesser beträgt 51.000 Kilometer; damit ist er vier Mal so groß wie unsere Erde. Vom Volumen her entspricht er 56 Mal unserer Erde, und er wiegt so viel wie 14 Erden. Uranus hat nicht nur einen Mond, sondern gleich 27.

Aber obwohl dieser Planet so groß ist, ist er von unserer Erde doch so weit weg, dass wir ihn mit bloßem Auge nur schwer erkennen können. Allerdings muss man auch nicht zur Sternwarte eilen. Ein normales Fernglas genügt bereits, um Uranus am Nachthimmel strahlen zu sehen.

Benannt wurde er nach Uranos, einem der ältesten griechischen Götter, der das Himmelszelt symbolisiert.

Entdeckt wurde dieser Planet am 13. März 1781 von dem deutschbritischen Astronomen Wilhelm Herschel. Dabei fiel dem Forscher auch etwas Besonderes auf: Uranus war von einem rötlichen Ring umgeben. Das war etwas so Ungewöhnliches, dass über Jahrzehnte hinweg alle anderen Forscher annahmen, er habe sich geirrt. Erst zwei Jahrhunderte später wurde seine Beobachtung bestätigt, und zwar durch das Team um den US-amerikanischen Astronomen James Elliot.

Am 10. März 1977, also vor genau 45 Jahren, waren er und seine Mitarbeiter in einem Flugzeug unterwegs, in dem ein Teleskop angebracht war. Das bietet im Vergleich zu einer Sternwarte am Boden einen ganz entscheidenden Vorteil: Die Luft ist nicht mehr im Weg. Auch wenn wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können, so ist sie doch recht "dick" und hat eine andere Strahlung als das Weltall. Das kann Beobachtungen erschweren. Deshalb ist es manchmal besser, sich als

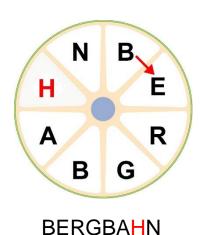
Wissenschaftler in höhere Gefilden zu begeben. Die Zusammensetzung der Atmosphäre so weit oben entspricht nämlich stärker der des Weltalls.

Auf ihrem Flug konnten diese Wissenschaftler ausmachen, dass Uranus tatsächlich von Ringen umgeben ist. Bisher sind dreizehn von ihnen bekannt. Sie bestehen aus sehr feinem Staub und etwas größeren Gesteinsbrocken, die um den Planeten kreisen. Die meisten der Ringe sind nur ein paar Kilometer breit, aber der größte, "My" genannt, hat einen Durchmesser von 17.000 Kilometern! (Zum Vergleich: Der Durchmesser unserer Erde beträgt nur 12.500 km.) Möglicherweise sind diese Ringe dadurch entstanden, dass vor langer Zeit einmal einige der Monde des Uranus miteinander kollidierten und dabei zertrümmert wurden ... Ihre Überreste kreisen nun noch immer um den Planeten.



Auflösung der Rätsel

FEDER					٧	1	Е	Н			HERDE
GELEIT	V				0	R	T				BRUCH
WELT				F	R	Е	М	D			SPRACHE
WECHSEL				G	Е	L	D				ANLAGE
UNTER				L	1	Е	G	Е	N		SCHAFT
BLEI		G	L	Α	N	Z					LEISTUNG
GOLD	R		Е	G	Е	Ν	V			WURM	
LAUB	G R U		U	Е	N				SPAN		
BAND					N	U	D	Е	L		HOLZ
TEPPICH				В	0	D	Е	N			SENKE
MUTTER					М	1	L	С	Н		STRASSE
SPIEL		F	0	R	М				BLATT		
REGEN		В	0	G	Е	N				GANG	
APFEL		K	0	R	N						RADE



VOREINGENOMMEN





GELENKIG

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

