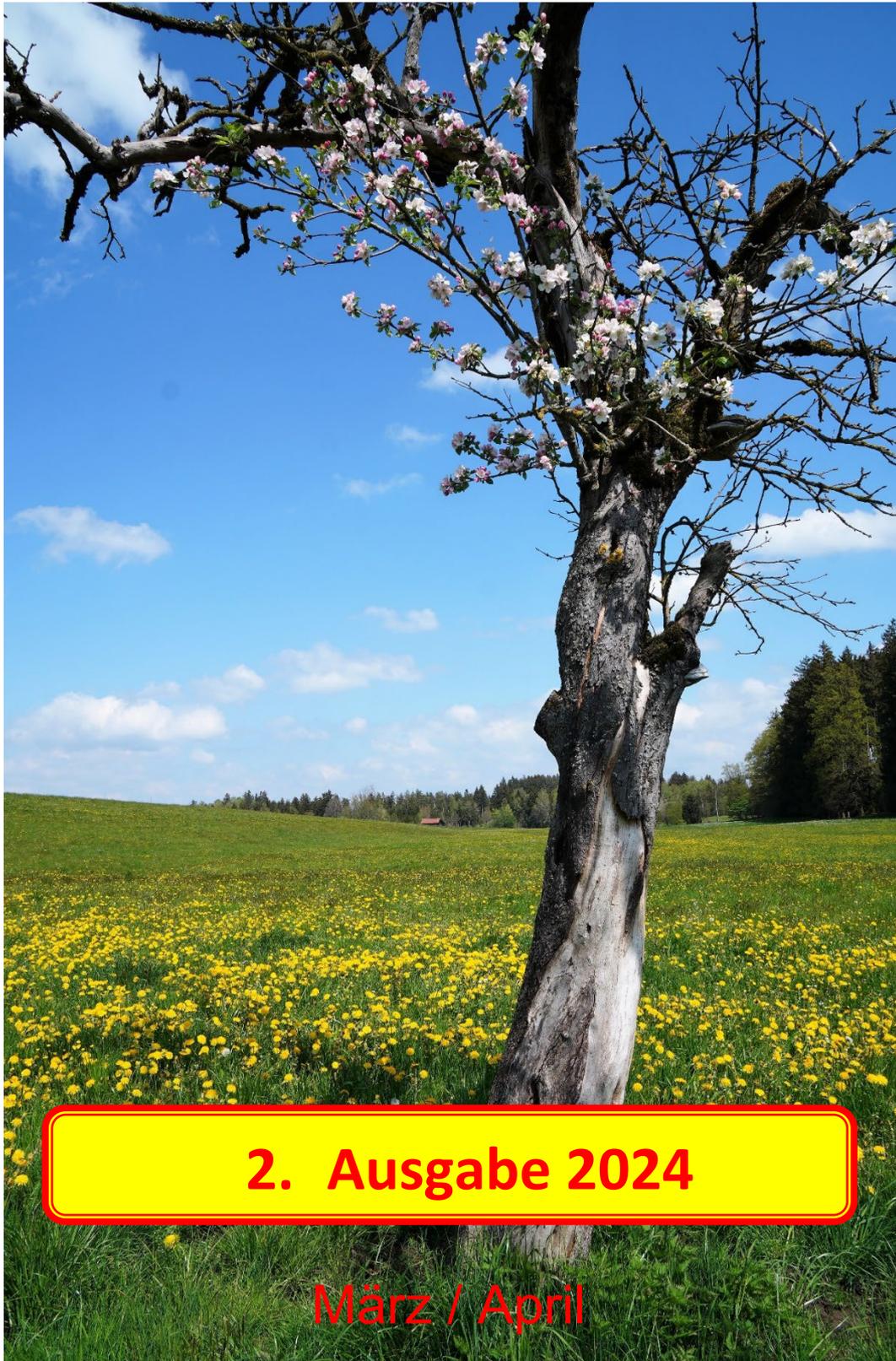


# ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



**2. Ausgabe 2024**

März / April

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

Heute wende ich mich mit einem ganz besonderen Anliegen an Sie – für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim ASB Allgäu. Für uns Menschen aus sozialen Berufen ist es ein Selbstverständnis, uns vorbehaltlos um Menschen in Not zu kümmern.

Wir begleiten - in Krankheit und Alter – oft auch bis zum Tod.  
Wir unterstützen Menschen unter Berücksichtigung ihrer Einzigartigkeit.  
Unabhängig von der wirtschaftlichen und sozialen Situation.  
Unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit oder ethnischen Herkunft.

Zu Zeiten des Nationalsozialismus – des Nazi Regimes – wurde der ASB verboten. Mitglieder dieser Organisation wurden oftmals verfolgt und auch ermordet! Erst nach dem 2. Weltkrieg konnte sich der ASB wieder neuformieren und seine Aufgabe wieder aufnehmen. Die Anerkennung der gesellschaftlichen Vielfalt - mit all ihren Unterschieden und Gemeinsamkeiten hat tiefe Wurzeln und liegt uns am Herzen!

Der ASB positioniert sich klar und unmissverständlich für eine offene und vielfältige Gesellschaft und gegen jegliches rechte Gedankengut!

Wir stehen für Vielfalt - Solidarität – Weltoffenheit – die Gleichheit aller Menschen – und Respekt.

Lassen Sie gemeinsam uns die individuelle Vielfalt als Bereicherung für unsere Gesellschaft wahrnehmen! Nur gemeinsam können wir etwas verändern.  
Für unsere Kinder und uns alle wünsche ich mir eine bunte Gesellschaft – die in Frieden miteinander leben kann! Ich wünsche mir Respekt und Akzeptanz - von unterschiedlichem Denken, individuellen Lebensentwürfen, und die Anerkennung und Wertschätzung unserer vielfältigen, bunten Gesellschaft!

Herzlichst, Ihr

Uwe Kuchinke

Geschäftsführer ASB Pflegezentrum Bad Hindelang  
und Haus Herbstsonne Oberstdorf



**INHALT**

<b>Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum .....</b>	<b>4</b>
<b>Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne .....</b>	<b>5</b>
<b>Veranstaltungen .....</b>	<b>6</b>
<b>Gedichte .....</b>	<b>7</b>
<b>Kalenderblatt März 2024.....</b>	<b>8</b>
<b>Die Karwoche .....</b>	<b>10</b>
<b>Gesund im März: Daumen – Training .....</b>	<b>11</b>
<b>Rätsel .....</b>	<b>12</b>
<b>Rückblick auf unsere Fasnacht.....</b>	<b>14</b>
<b>Bilder aus Bad Hindelang .....</b>	<b>17</b>
<b>Bilder aus Oberstdorf.....</b>	<b>18</b>
<b>Blaues Blut: Die Stütze des Königs – Königin Silvia .....</b>	<b>20</b>
<b>Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald.....</b>	<b>21</b>
<b>Rezept von der Enkelin: Waffeln mit „Spiegelei“ .....</b>	<b>22</b>
<b>Auflösung der Rätsel.....</b>	<b>23</b>

*Herzlich Willkommen*

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

## Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

### Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block]



### Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

[Redacted text block]



## Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]





### **ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf**

14. März	10:15 Uhr	evangelischer Gottesdienst
11. April	15:30 Uhr	katholischer Gottesdienst
25. April	10:15 Uhr	evangelischer Gottesdienst

### **ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang**

7. März	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
21. März	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst
4. April	15:00 Uhr	evangelischer Gottesdienst
18. April	15:00 Uhr	katholischer Gottesdienst



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

## Gedichte

### Die Glocken läuten das Ostern ein

von Adolf Böttger

Die Glocken läuten das Ostern ein  
In allen Enden und Landen,  
Und fromme Herzen jubeln darein:  
Der Lenz ist wieder erstanden.

Es atmet der Wald, die Erde treibt  
Und kleidet sich lachend mit Moos,  
Und aus den schönen Augen treibt  
Den Schlaf sich erwachend die Rose.

Das schaffende Licht, es flammt und kreist,  
Und sprengt die fesselnde Hülle,  
Und über den Wassern schwebt der Geist,  
Unendlicher Liebesfülle.

### Lenz

von Franz Xaver

März, vom Mars, dem Gott des Streits benannt,  
bringt Lenz uns Blüten überall im Land.  
Er malt mit lichtigem Strahl,  
die Narzisse und Forsythien überall.

Lenzmonat bringt, mit mildem Lüften sacht,  
ein Blumenmeer, in Farbenpracht entfacht.  
Der März, ein Meisterwerk, so farbenreich,  
macht Herzen leicht und Seelen weich.



## Kalenderblatt März 2024

März 2024						
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					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						

**8. Internationaler Frauentag** (Feiertag in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)  
**20. Frühlingsanfang**  
**24. Palmsonntag**  
**28. Gründonnerstag**  
**29. Karfreitag**  
**31. Ostersonntag / Sommerzeitbeginn**

Jetzt, da die Tage wieder länger werden und mit mehr Sonne gefüllt sind, fühlen wir uns automatisch besser. Der lange Winter ist endlich von uns abgefallen; der Frühling bricht heran! Aber auch in anderer Hinsicht ist dieser Monat bedeutend: Am 20. März wird nämlich der „Weltglückstag“ gefeiert. An ihm erinnern wir uns an die Dinge, die im Leben wichtig sind: Mitgefühl, eine Familie, Frieden, ein Dach über dem Kopf, sauberes Trinkwasser, genug zu essen, und vieles mehr. Was brauchen Sie zum Glücklichsein? Was bedeutet Ihnen besonders viel im Leben?

### Berühmte Geburtstagskinder

In diesem Monat feiert die Schauspielerin Uschi Glas ihren 80. Geburtstag. Sie wurde am zweiten März 1944 in Bayern geboren. Einen ihrer größten Erfolge feierte sie als „Apanatschi“ in „Winnetou“.

Auch die Schweizer Sängerin Lys Assia wurde im Frühling geboren, und zwar am 3. März 1924. Sie war die erste Siegerin des „Grand Prix Eurovision“, eines europaweiten Gesangswettbewerbs.

### Mit Schwung ins Tal

Auch wenn der Frühling seinen Einzug hält, ist der Wintersport noch im vollen Gange. Am Zwölferkogel in Österreich finden die letzten Wettkämpfe des Ski-Weltcups statt. Dazu gehören u. a. der Riesenslalom und die Abfahrt. Es gibt wichtige Punkte zu gewinnen, um auf der Welttrangliste ganz nach oben zu klettern!

## Ringen um die Macht

Mitte dieses Monats werden die Russen zu den Wahlen gerufen. Am 17. März findet bei ihnen nämlich die Präsidentschaftswahl statt. Das ist vor allem angesichts des Krieges in der Ukraine ein sehr wichtiges Ereignis. Der neugewählte Präsident wird die Politik des Landes für die nächsten sechs Jahre beeinflussen! Bei der Wahl gilt der Sieg von Putin als sicher, da viele Kandidaten der Opposition im Gefängnis sitzen oder nicht antreten dürfen.

## Rückblick: heute vor 65 Jahren

Am 9. März 1959 wurde auf einer Messe in New York ein Spielzeug vorgestellt, das sich zu einem wahren Verkaufsschlager entwickeln sollte: die Barbiepuppe. Das Mannequin mit blonden Haaren und einer schlanken Figur wurde mit einer reichhaltigen Garderobe ausgestattet, sodass ihre kleinen Käuferinnen immer etwas zum Wechseln und Spielen hatten.

## Sternzeichen



## Die Karwoche

Mit dem Palmsonntag beginnt die Heilige Woche. Diese beginnt mit dem triumphalen Einzug von Jesus in Jerusalem. Eine hoffnungsvolle und begeisterte Menschenmenge empfing ihn mit Palmzweigen – ein Symbol für Ehre und Sieg.

Am Gründonnerstag werden wir an das letzte Abendmahl erinnert, das er mit seinen



Jüngern teilte und das fortan als Sakrament in unser christliches Leben mit Einzug hielt. Die Waschung der Füße durch Jesus wird als Zeichen der Liebe, Gemeinschaft und Bereitschaft, für andere da zu sein, verstanden.

Am Karfreitag gedenken wir der Kreuzigung Jesu. Dieses Ereignis auf Golgatha wird als ultimates Opfer für die Sünden der Menschheit angesehen. Der Tod Jesu wird als zentraler Akt der Erlösung und des Sieges über die Sünde interpretiert.

Karsamstag, auch bekannt als Stiller Samstag, ist der Tag vor Ostersonntag und markiert den Abschluss der Karwoche. Es ist ein Tag der inneren Einkehr, der Stille und Reflexion.

Am Ostersonntag feiern wir die Auferstehung Jesu von den Toten. Die Auferstehung Jesu ist ein leuchtendes Symbol der Hoffnung, das die christliche Botschaft von Erlösung und ewigem Leben verkörpert. Dieses Ereignis wird als Bestätigung des christlichen Glaubens an das ewige Leben und als Sieg über den Tod gefeiert.

## Gesund im März: Daumen – Training

„Fitte Finger – Fitter Kopf“ Englische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit einem kräftigen Händedruck auch im Kopf beweglich sind. Damit ist gemeint, dass die Beweglichkeit der Finger auch eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses hat. Übungen mit der Hand trainieren also gleichzeitig das Denkvermögen.



Die Arthrose macht auch vor der Hand und den Fingern nicht Halt. Besonders betroffen, weil auch besonders gebraucht ist oft der Daumen. Die Übungen funktionieren auch im Sitzen. Bequem und sicher auf einem stabilen Stuhl kann man die folgenden Übungen sogar täglich machen. Je öfter umso besser für die Hand und dem Kopf! Im Sitzen einen Tennisball oder einen anderen, nicht zu großen Ball in die Hand nehmen, jetzt die Arme vor der Brust kreuzen und wieder strecken und so in die Bewegung kommen. Anschließend bei der gleichen Übung abwechselnd den Daumen der einen und der anderen Hand hochstrecken. Klingt einfach, ist es auch, aber man muss sich auch konzentrieren dabei, um nicht durcheinander zu kommen. Zehn Mal hintereinander die Arme strecken und wieder an sich ziehen. Je öfter umso besser. Danach eine Pause und ruhig durchatmen.

Nun einen kleinen Ball packen und mit der kompletten Hand mehrmals hintereinander fest zusammendrücken und anschließend wieder die Hand locker offenlassen. Noch eine gute und einfache Daumen-Übung ist das Greifen mit der ganzen Hand nach einem dicken Buch. Den Daumen von den restlichen Fingern spreizen und fest mit der ganzen Hand aufs Buch drücken. Langsam anheben und dann wieder loslassen. Mehrmals hintereinander. Das übt die Griff-Fähigkeit der einzelnen Finger und der ganzen Hand!

**Rätsel****Sudoku**

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

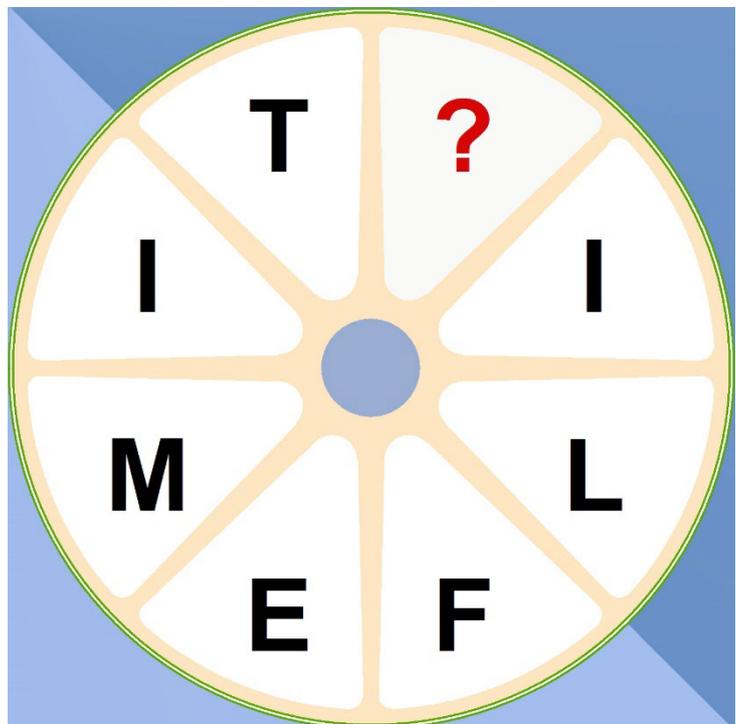
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3 x 2 Kasten

die Ziffern von 1- 6 vorkommen

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

**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 (im oder gegen den Uhrzeigersinn) Sie es lesen können.



**Hinweis zur Lösung: Unterstützung**

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

außerhalb	Sperling	ähnliche Form, Varietät	Stadt bei Newport (Engl.)	Novelle von Fontane	gleichm. Grundrhythmus	<b>B</b>	Kinderfrau (engl.)
↙	▼	<b>A</b>	<b>U</b>	▼	○ <sub>3</sub>	○ <sub>5</sub>	▼
Landwirtschaftszweig	<b>O</b>		<b>S</b>			<b>A</b>	
<b>K</b>		<b>A</b>	<b>K</b>		Vorname von Ulknudel Krüger	<b>T</b>	○ <sub>6</sub>
gelbliche Farbe			Schöpfer d. Plastik „Der Denker“ †	○ <sub>7</sub>	<b>M</b>	öffentl. Platz im antiken Rom	
polizeiliche Kontrollrunde	<b>S</b>	○ <sub>4</sub>	▼			▼	<b>E</b>
mit Zucker haltbar gemacht		nicht gebraucht		Frauenname	<b>K</b>		italienisch: drei
↙	<b>A</b>	▼		▼	○ <sub>8</sub>	<b>R</b>	▼
Reizstoff im Tee	▶		○ <sub>2</sub>		Ruinenstätte im Irak	▶	<b>R</b>
Steigerung	○ <sub>1</sub>			<b>A</b>			
1	2	3	4	5	6	7	8

exzellenz Miller GmbH

Hinweis zur Lösung: unterirdisches Wasserreservoir

## Rückblick auf unsere Fasnacht



Die Faschingsfeiern in unseren beiden Häusern waren farbenfrohe Feste, die die Herzen der Bewohner erhellte. Der große Saal war mit bunten Girlanden und Luftballons geschmückt, und lebendige Musik erfüllte die Räume.

Die Bewohner, in phantasievollen Kostümen – die Kreativität kannte keine Grenzen – tanzten und lachten.

Unsere Mitarbeiter:innen, ebenfalls kostümiert, sorgten liebevoll für das leibliche Wohl mit Krapfen und vielem mehr.







## Bilder aus Bad Hindelang

Die Kinder vom Kindergarten Bad Hindelang waren zu Besuch.

Es wurde gelacht, gefeiert, getanzt, gesungen und eine lange Polonaise mit bunten "Maskerlen" zog durch's Haus.



## Bilder aus Oberstdorf



Gemeinsam wurden Apfleküchle und Waffeln gebacken – alle Bewohnerinnen, Bewohner, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren begeistert und ließen es sich schmecken.





## Blaues Blut: Die Stütze des Königs – Königin Silvia



Ihre Königlichen Hoheiten, König Carl XVI. Gustaf und Königin Silvia von Schweden.  
2016. © Peter Knutson / The Royal Court of Sweden.

Wir schreiben das Jahr 1972. In München werden die Olympischen Sommerspiele abgehalten. Unter den Gästen: Carl Gustaf, der schwedische Kronprinz. Während er mit seinem Fernglas dem Geschehen folgt, wird er auf eine Funktionärin aufmerksam, die sich souverän und adrett zugleich um das Wohlergehen der Gäste kümmert.

Es ist Silvia Sommerlath, eine junge Dolmetscherin. Geboren in Heidelberg, hat sie einen großen Teil ihrer Jugend in Brasilien verbracht. Zwischen ihr und dem Prinzen sprühen sofort Funken.

Obwohl sie selbst nicht von adeligem Blut ist, kann man sie durchaus als eine gute Partie für ihn bezeichnen. Sie ist weltgewandt, spricht mehrere Sprachen, ist selbstbewusst und weiß sich in guter Gesellschaft zu bewegen. Schon bald sind die beiden ein Paar – und heiraten 1976 in einer Traumhochzeit, von ABBA mit dem Song „Dancing Queen“ bedacht.

Silvia stellt rasch unter Beweis, dass sie nicht nur das Zeug zur Königin hat, sondern förmlich für diesen „Job“ gemacht wurde. Mit Fingerspitzengefühl und Kompetenz verschafft sie sich den Respekt des Palastes und später des ganzen Volkes. Sie spricht Themen an, um die andere einen großen Bogen machen, – wie z. B. Kindesmisshandlung. Sie setzt sich für Menschen mit Demenz ein und eröffnet in der Nähe des königlichen Schlosses eine eigene Stiftung, um besser für sie sorgen zu können. Sie ist die beständige Stütze ihres Mannes und zieht mit ihm zusammen drei Kinder groß.

Heute kann sie auf eine fast fünfzigjährige Ehe und ebenso lange Zeit an der Spitze Schwedens zurückblicken. Sie ist ein leuchtendes Vorbild für Frauen, Mütter und Politikerinnen in aller Welt.

## Erinnern Sie sich noch: Das Kabarett im Wald



Erwachsene finden Wanderungen toll, Kindern dagegen wird dabei schnell langweilig. Für mehrere Stunden durch die Gegend stapfen und immer die gleichen Bäume anschauen? Bäh, da wären sie doch viel lieber zu Hause oder auf dem Spielplatz!

Zum Glück gibt es ein Spiel, mit dem sie den Gang auflockern können. Das geht ganz leicht, und dazu

braucht es gar nicht viel Vorbereitung. Es haken sich einfach zwei bis drei Teilnehmer unter, wenn Platz ist auch mehr und dann beginnen sie, den folgenden Reim zu rezitieren:

*„Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben.  
Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm.  
Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.  
Hacke, Spitze, hoch das Bein!“*

Entsprechend gehen sie im Takt erst sieben Schritte vorwärts. Dann deuten sie einen Hut, einen Stock und einen Regenschirm an. Bei der Zeile „vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“ machen sie mit dem rechten Bein die entsprechende Bewegung – also zuerst schwingen sie es nach vorne, dann nach hinten, dann zur Seite, und anschließend stellen sie es wieder ans linke.

Bei „Hacke“ stellen sie das rechte Bein auf die Ferse, bei „Spitze“ auf die Zehen, und bei „hoch das Bein“ dürfen sie damit so richtig ausholen.

Haben auch Sie dieses Spiel als Kind auf Spaziergängen immer gespielt? Es ist reich an Traditionen und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Man kann auch viele lustige Alternativen dazu erfinden.

## Rezept von der Enkelin: Waffeln mit „Spiegelei“

### Zutaten

#### für die Waffel:

4 Eier  
400 g Mehl  
300 ml Milch  
150 g Zucker  
100 g weiche Butter  
1 Pack. Vanillezucker  
1 Pack. Backpulver  
1 Prise Salz

#### für die Spiegeleier

1 Becher Sahne



### Zubereitung:

Den Waffelteig vorbereiten und dazu alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Dann die Waffeln im Waffeleisen backen.

Währenddessen die Sahne steif schlagen und im Anschluss den Joghurt unterrühren. Auf jede Waffel ein bis zwei Löffel der Joghurtsahne geben und etwas zu einem Oval oder Kreis verstreichen. Nun eine halbe Aprikose mit der runden Seite nach oben darauflegen. Und schon ist sie fertig! Die Spiegeleiwaffel!

**Guten Appetit!**



## Auflösung der Rätsel

## Auflösung Kreuzworträtsel

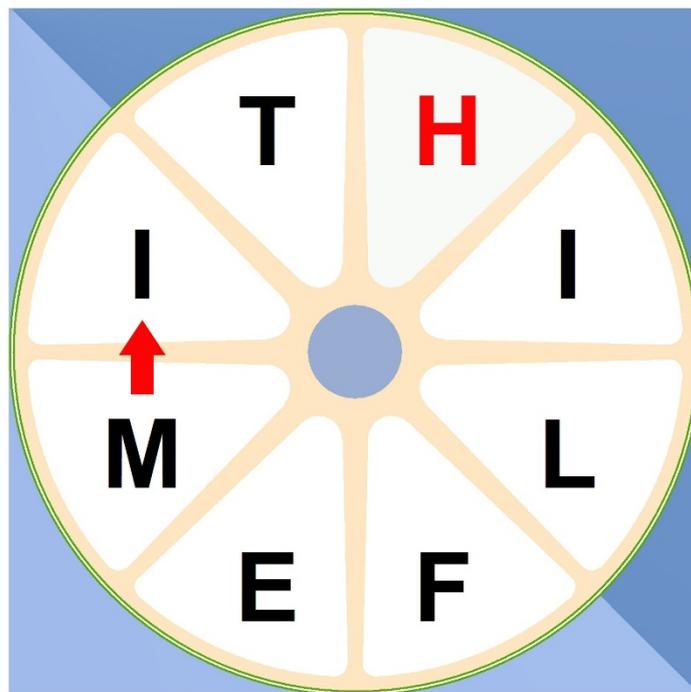
						B	
D	R	A	U	S	S	E	N
	O	B	S	T	B	A	U
K	H	A	K	I			T
	R	R		N	M		S
	S	T	R	E	I	F	E
	P		O		K	O	
K	A	N	D	I	E	R	T
	T	E	I	N			U
	Z	U	N	A	H	M	E

Lösungswort: ZISTERNE

## Auflösung Sudoku

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

## Auflösung Wortrad



Lösungswort: MITHILFE

## Mit freundlicher Unterstützung



**SCHNEIDER**  
RAUMGESTALTUNG

### Raumgestaltung Schneider

Michael Schneider

 Alpgasse 4, 87541 Bad Hindelang

 [www.raumgestaltung-schneider.de](http://www.raumgestaltung-schneider.de)

 [info@raumgestaltung-schneider.de](mailto:info@raumgestaltung-schneider.de)



**Computertechnik  
Osterhammer**  
Sonthofener Str. 45 - 87509 Immenstadt  
Telefon: 08323-98080  
FAX: 08323-98081  
eMail: [CTO@Osterhammer.de](mailto:CTO@Osterhammer.de)  
Internet: [www.Osterhammer.de](http://www.Osterhammer.de)



**Vallis Apotheke**  
Oberstdorf

Raphaela Rappl e.K.  
*Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie*

Poststr. 10 · 87561 Oberstdorf  
Tel 08322 940 700 · Fax 08322 940 707  
[www.vallis-apotheke.de](http://www.vallis-apotheke.de)  
[info@vallis-apotheke.de](mailto:info@vallis-apotheke.de)

## 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](mailto:info@asb-allgaeu.de)