

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



3. Ausgabe 2024

Mai / Juni

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

im Juni stehen wir vor einer wichtigen Entscheidung, die nicht nur unsere eigene Zukunft, sondern die des ganzen Kontinents beeinflussen wird. Es steht nämlich die Wahl des Europäischen Parlaments an. Das ist in Brüssel ansässig und legt von dort aus Regelungen und Gesetze fest, die alle Mitgliedsstaaten betreffen. Als Bürgerinnen und Bürger der EU sind wir wahlberechtigt und können damit direkt bestimmen, wer unsere Geschicke für die nächsten Jahre lenken wird. Ob eine Partei, die fest in den demokratischen Werten verankert ist, oder eine, die sich besonders für den Umweltschutz einsetzt – vielleicht auch eine, der das Sozialdemokratische sehr am Herzen liegt – die Auswahl ist vielfältig. Für jeden ist etwas dabei, und so können wir uns ganz davon leiten lassen, was uns im Leben wichtig ist.

Einen einzelnen Kandidaten können wir allerdings leider nicht wählen. Wen die Partei nach Brüssel sendet, bestimmt sie selbst.

Der große Wahltag ist Sonntag, der 9. Juni. Natürlich, nicht jedem von uns fällt es leicht, dann zum Rathaus zu gehen, um dort persönlich einen Wahlzettel auszufüllen. Sei es, weil wir nicht mehr so gut zu Fuß sind, oder etwas anderes zu tun haben, Gründe gibt es viele. Um unsere Stimme aber nicht zu verschenken, beantragen wir am besten eine Briefwahl. Das heißt, dass uns die Gemeindeverwaltung den Wahlzettel per Post zukommen lässt. Wir können ihn dann ganz bequem zu Hause ausfüllen und wieder zurückschicken. Einfacher geht es nicht! Wir wünschen Ihnen einen sonnigen und heiteren Mai und Juni!

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
Kalenderblatt Mai 2024	7
Bilder aus Oberstdorf	9
Bilder aus Bad Hindelang	12
Gedichte	15
Rätsel	16
Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer	18
Vorname Gustav: Wie der Vater, so der Sohn	19
Fußball Europameisterschaft in Deutschland	20
Lachen ist gesund	21
Die Heilpflanze 2024 ist die schwarze Holunderbeere	22
Auflösung aller Rätsel	23

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

Herzlich Willkommen

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum

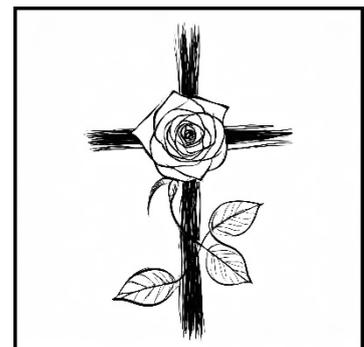
Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

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



Wir trauern um unsere Bewohner des
Pflegezentrums Bad Hindelang

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



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

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



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]





ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

1. Mai 2024	Maibaum aufstellen
9. Mai 2024	Evangelischer Gottesdienst
23. Mai 2024	Katholischer Gottesdienst
6. Juni 2024	Evangelischer Gottesdienst
20. Juni 2024	Katholischer Gottesdienst
im Juni 2024	Grillen bei schönem Wetter
12. Juli 2024	Sommerfest für unsere Bewohner:innen und ihre Angehörigen

ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

1. Mai 2024	Maifeier
2. Mai 2024	Evangelischer Gottesdienst
9. Mai 2024	Vatertagsstammtisch
16. Mai 2024	Katholischer Gottesdienst
6. Juni 2024	Evangelischer Gottesdienst
20. Juni 2024	Katholischer Gottesdienst
19. Juli 2024	Sommerfest für unsere Bewohner:innen und ihre Angehörigen

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

Kalenderblatt Mai 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
		1	2	3	4	5	1. Mai – Tag der Arbeit
6	7	8	9	10	11	12	9. Mai – Christi Himmelfahrt
13	14	15	16	17	18	19	12. Mai – Muttertag
20	21	22	23	24	25	26	19. Mai – Pfingstsonntag
27	28	29	30	31			20. Mai – Pfingstmontag
							30. Mai – Fronleichnam

Im Frühtau zu Berge ...

In diesem Monat steht eines der wichtigsten Kirchenfeste des Jahres an: Pfingsten. Es erinnert an die Ausgießung des Heiligen Geistes über die Anhänger Jesu. Die Prozessionen sind immer ein besonders schöner Anblick, denn die ganze Stadt wird mit bunten Blumen geschmückt.

Ein interessanter Brauch stammt aus Nordrhein-Westfalen, wo junge Männer am Pfingstsamstag von Haus zu Haus ziehen. Ähnlich wie die Kinder am Tag der Heiligen Drei Könige singen sie den Menschen ein andächtiges Lied vor und erhalten im Gegenzug eine milde Gabe – typischerweise Eier und Speck. Am nächsten Tag verzehren sie diese gemeinsam in fröhlicher Runde.

Berühmte Geburtstagskinder

Am 4. Mai 1929 wurde Audrey Hepburn geboren. Die schöne und zugleich überaus intelligente Schauspielerin hätte in diesem Jahr ihren 95. Geburtstag feiern können. Ihren Durchbruch erzielte sie mit dem Film „Ein Herz und eine Krone“ (1953).

Auch der wunderbare Tänzer Fred Astaire ist ein Kind des Frühlings. Er erblickte am 10. Mai 1899 kurz vor der Jahrhundertwende, das Licht dieser Welt. Das war vor 125 Jahren. Kennen Sie noch sein Lied „Ich tanz mich in dein Herz hinein“?

Ran an den Ball!

In diesem Monat sind die Fußball-Damen gefragt! Für sie stehen gleich drei wichtige Ereignisse an: das DFB-Pokalfinale am 9. Mai, das Ende der Bundesliga am 20. Mai und das Finale der Champions League am 26. Mai. Da gibt es für alle Fans viel mitzufiebern vor dem heimischen Fernseher!

Ein Ständchen für die Kirche

Wussten Sie, dass das Pfingstfest sogar einen eigenen Sänger hat? Den Pirol, einen herrlichen, gelb gefiederten Vogel. Er verbringt den Winter in Afrika, kehrt aber jedes Jahr Mitte Mai wieder zu uns zurück – gerade rechtzeitig, um das Pfingstfest mit seinem lieblichen Gesang zu bereichern. Deshalb nennt man ihn auch den „Pfingstvogel“.

Rückblick: heute vor 75 Jahren

Am 23. Mai 1949 wurde in Bonn das wohl wichtigste Dokument Deutschlands verkündet: das Grundgesetz. Es enthält viele Regeln, die wir heute als selbstverständlich ansehen, die früher aber ein hohes Gut waren – wie z. B. die Menschenrechte auf Würde, auf Gleichberechtigung, Bildung und freie Entfaltung unserer Persönlichkeit. Auch die Familie wird darin erwähnt. Sie soll vom Staat besonders geschützt und gefördert werden.

Sternzeichen



Bilder aus Oberstdorf

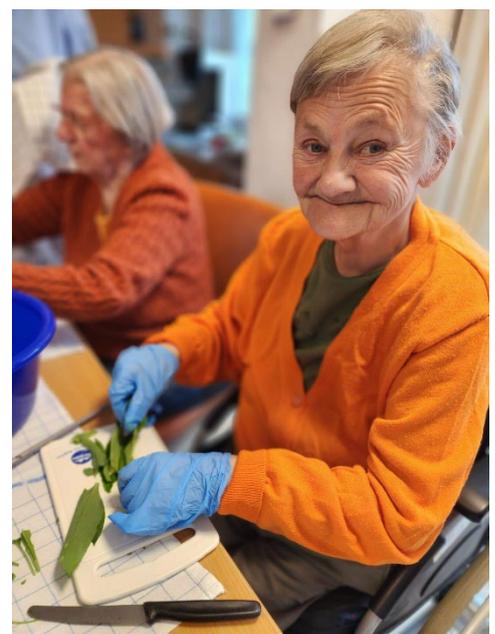
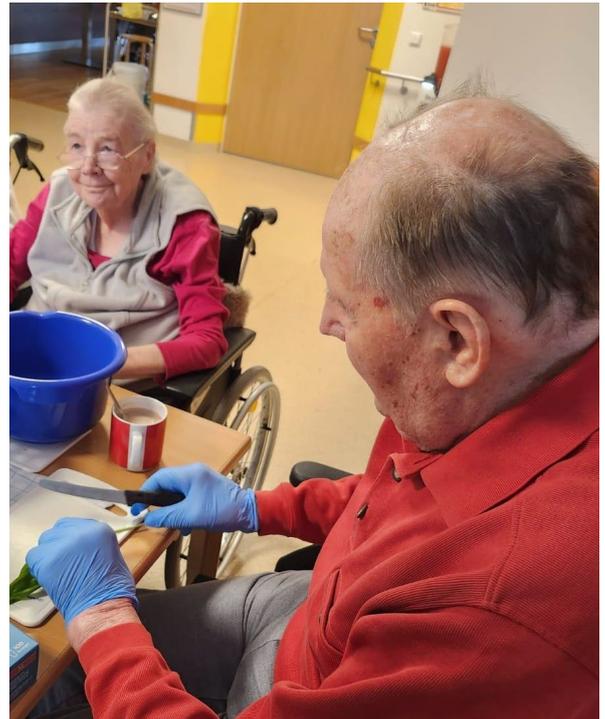


Palmbuschen binden und
Brunch am Palmsonntag



Der erste Bärlauch im Garten – was gibt es da Besseres als gemeinsam Pesto und Quark aus mit dem Bärlauch zuzubereiten?

Bewohnerinnen, Bewohner und unsere Mitarbeiterinnen machten sich ans Werk und bereiteten leckere Zwischenmahlzeiten für alle zu.



Gemeinsames Wunschfrühstück und Wunschessen zu Mittag gab es für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Zum Frühstück gab es ein wunderschön zubereitetes Buffet für alle gemeinsam im Speisesaal. Mittags war Spargel mit Kartoffeln, Schinken und feiner Soße gewünscht. Dies wurde gemeinsam vorbereitet und dann im Speisesaal bei einem netten Plausch genossen.



Bilder aus Bad Hindelang

Die Kinder vom Bad Hindelanger Kindergarten waren zu Besuch bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Gemeinsam – Kinder, Bewohner:innen, Erzieher:innen und Mitarbeiter:innen der sozialen Betreuung - waren wir kreativ und bastelten kleine Osternester. Alle hatten viel Spass und die Zeit verging wieder einmal viel zu schnell! Herzlichen Dank den Kindern und Erzieher:innen für den kreativen Besuch!







Gedichte

Maienlied

Von Franz Xaver

Im Wonnemonat, voller Pracht,
Wo die Natur zum Leben erwacht,
Die Bäume bekleiden sich
mit zarten, grünen Blättern feierlich.

So webt der Mai sein buntes Band,
Durch Felder, Wälder, Hand in Hand.
In dieser Zeit, so voll und reich,
Zeigt sich der Frühling wie ein Diamant.

Veilchen

von Hoffmann von Fallersleben

Veilchen, wie so schweigend,
Wie so still dich neigend
In das grüne Moos!
Veilchen, sag, was sinnst du,
Sag mir, was beginnst du,
Scheinst so freudenlos?

„Lass mich, still und bange
Lausch´ ich dem Gesange
Jener Nachtigall.
Wenn sie singt, so schweig´ ich,
Wenn sie singt, so neig´ ich
Ihrem Sang und Schall.“



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

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

Wer findet das passende Teekesselchen (siehe Textbeispiel in rot)?

	Teekesselchen	
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Ich bin ein Komponist!		Ich bin ein kleiner Wasserlauf.
Mich kann man essen!		Ich wohne in der Hauptstadt.
Ich bin die kleinste Einheit des Lebens.		Verbrecher werden darin eingesperrt.
Ich bin Teil einer Schraube.		Ich habe Kinder.

Kreuzworträtsel mit Hilfsbuchstaben

eine Zierpflanze	Fleischware	Rufname von Guevara † 1967		leere Wort-hülse	italie-nisch: zwei	Wortteil: global	Gefühle
O		1	2	I	D		
ein-gängige Melodie					7	4	M
	3		A	früherer Name Tokios	E		
griech. Mutter der Erde (Sage)	S	arab. Gelehrten-stand		6	bevor	isländ. Münz-einheit (Aurar)	T
Staat in Klein-asien				R		E	
Stachel-häuter			Abkoch-brühe	S	Stadt in Geldern (Nieder-lande)		O
			S	T		R	
austra-lischer Lauf-vogel	E	5		be-stimmter Artikel			
lang-weilig		A		süd-deutsch: Haus-flur		8	
1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Belami, Frauenheld

Blaues Blut: Die Prinzessin und der Fitnesstrainer

Einem Herzen lässt sich nichts befehlen! Wo die Liebe hinfällt, da fällt sie eben hin – auch wenn sich manche Eltern wünschen, es wäre ganz woanders gewesen. Nicht immer präsentieren sich die Partner ihrer Kinder nämlich so, wie es dem eigenen Lebensvorstellungen entsprechen würde. Das wohl berühmteste Beispiel ist die Schöne aus dem Disney-Film, die sich in ein hässliches Biest verliebte. Oder der Betteljunge Aladdin, der sein Herz an die orientalische Prinzessin Jasmin verlor. Vielleicht haben Sie ja selbst erlebt, dass Ihre Eltern mit dem Mann oder der Frau nicht zufrieden waren, die Sie sich fürs Leben ausgewählt haben.

Selten ist der Unterschied so groß wie bei Angehörigen des Königshauses, die sich in einen ganz normalen Bürger verlieben. Auf der einen Seite stehen unerschwinglicher Reichtum, Etikette, Bälle, Empfänge, Staatsbesuche ... auf der anderen ein schlichtes Leben, eine normale Arbeitsstelle, vielleicht sogar ein recht derber Dialekt. Das passt ja wie die Faust aufs Auge! Oft müssen der Prinz oder die Prinzessin in solchen Fällen abdanken, wenn er oder sie trotzdem die Liebe seines Lebens ehelichen möchte. Nicht zuletzt war das der Fall bei der japanischen Prinzessin Mako, die den bürgerlichen Kei Komuro geheiratet hat. Dazu musste sie auf ihren Platz am kaiserlichen Hof verzichten – und sogar auf die sonst übliche Mitgift von rund einer Million Euro.

Wie gut eine Ehe zwischen einer Prinzessin und einem Bürgerlichen gelingen kann, zeigt Victoria von Schweden. Die Thronfolgerin lernte als 24-jährige den Fitnesstrainer Daniel Westling kennen. Zwischen den beiden sprühten sofort Funken, auch wenn dies bei Hofe anfänglich auf Widerstand stieß. Er sei nicht gebildet und auch nicht vornehm genug. Tatsächlich aber waren es gerade seine Natürlichkeit und Bodenständigkeit, die der Kronprinzessin guttaten und ihr viel Halt gaben, vor allem in schwierigen Zeiten.

Heute sind die beiden ein glücklich verheiratetes Paar mit zwei Kindern. Sie zeigen, dass eine moderne Partnerschaft auch in der Monarchie funktioniert – und wie bereichernd es für eine jahrhundertealte Institution ist, wenn sie etwas frischen Wind bekommt!



Kronprinzessin Victoria mit ihrem Ehemann, Prinz Daniel, und ihren Kindern, Prinzessin Estelle und Prinz Oscar. Mit dabei: Händchen Riol Mai 2021. © Linda Broström / The Royal Court of Sweden.

Vorname Gustav: Wie der Vater, so der Sohn

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Vornamen oft von Generation zu Generation weitergegeben werden? Innerhalb einer Familie haben z. B. der Großvater und der Enkel den gleichen Namen, oder eine Tochter und ihre Großtante.

Das ist auch in der schwedischen Königsfamilie so. Dort heißen viele der Männer Gustaf, darunter der derzeit amtierende König, Carl XVI. Gustaf. Auch sein Vater war auf den Namen Gustaf getauft worden, und dessen Vater vor ihm ...

Tatsächlich stammt dieser Name aus dem Altschwedischen und bedeutet übersetzt „der Stab Gottes“ oder „die Stütze Gottes“. Ein wahrhaft passender Name also für einen König!

Fußball Europameisterschaft in Deutschland



Im Juni ist es wieder so weit: Die Fußball-Europameisterschaft steht an! Wir dürfen uns auf ein spannendes Turnier freuen, voller starker Mannschaften, die ihr Können zeigen. Dadurch, dass Deutschland das diesjährige Gastgeberland ist, werden wir alle Spiele hautnah miterleben.

Den Auftakt liefern unsere Nationalmannschaft und Schottland am Freitag, den 14. Juni, um neun Uhr abends. Es folgen vier Wochen mit dicht gepackten Spielen, bis hin zum großen Finale am 14. Juli. Dabei werden wir auf viele unserer europäischen Nachbarn stoßen, wie z. B. die Niederlande, die Schweiz, Belgien und Italien. Als Top-Favoriten für den Sieg gelten ja Frankreich und England. Aber vielleicht gibt es ein ganz unscheinbares Land, das sich unerwartet an

die Spitze spielen wird? Das Schöne am Fußball ist ja: Dieser Sport ist immer für Überraschungen gut!

Die Spiele werden in Städten abgehalten, die über große Stadien verfügen. Die Mindest-Fasszahl für Zuschauer beträgt 30.000 (!). Und so viele werden auch erwartet, vor allem für die späteren Runden nach der Gruppenphase. München, Dortmund, Stuttgart und Hamburg sind nur einige davon. Das Endfinale findet natürlich in unserer Hauptstadt statt, dem schönen Berlin!

Das Motto der diesjährigen EM lautet übrigens: „United by Football“ (d.h. „Vereint durch Fußball“) und weiter: „Vereint im Herzen Europas“. Damit zeigen die Veranstalter, dass der Wettkampf dazu dienen soll, Völker und Nationen zu verbinden. Gerade in Zeiten, in denen so viel Krieg und Zwiespalt in der Welt herrscht, ist es schön, gemeinsam Sport zu treiben, neue Freunde kennenzulernen und sich gegenseitig zu ermutigen. Fußball soll schließlich in erster Linie Spaß machen! Das Gewinnen kann da auch mal zweitrangig sein.

Lachen ist gesund ...

Warum sollte man niemals ein Geheimnis vor einer Freundin haben, die Yoga macht? Weil sie immer Wege findet, die Dinge zu verdrehen!

Die Zahnärztin zu ihrem Patienten: „Jetzt kann es ein wenig wehtun. Also, beißen Sie die Zähne zusammen und machen den Mund schön weit auf.“

Warum ist das Cabriolet immer so gut gelaunt? Weil es immer "oben ohne" unterwegs ist!

Die kleine Sabine sitzt weinend auf der Parkbank. Eine ältere Dame bleibt stehen und fragt das Kind: „Warum weinst du denn?“ „Der Ludger war so gemein und hat mir mein Pausenbrot weggenommen.“ „Mit Absicht?“ „Nein, mit Leberwurst!“

Die Heilpflanze 2024 ist die schwarze Holunderbeere

Schon die Germanen wussten sie als wirksame Heilpflanze zu schätzen: die schwarze Holunderbeere oder auch Holler genannt. Man findet sie wildwachsend oft an Waldrändern oder auch gern in Feldhecken. Über die Jahrhunderte bis heute spielte sie in der Volksmedizin eine wichtige und hoch geschätzte Rolle, quasi als gern genutzte Haus-Apotheke. Den großen und kräftigen Holunderstrauch pflanzte man damals wie heute auch gerne vor die eigene Haustüre. Er galt in der Geschichte als Wohnsitz der Göttin Hulda, deren Aufgabe es war für den Schutz von Haus und Hof zu sorgen. Seine Blüten haben für die Gesundheit eine schweißtreibende Wirkung und seine Früchte leisten gute Dienste beim Abführen. Die zahlreichen kleinen, dunklen Beeren an den Sträuchern besitzen einen hohen und heilsamen Gehalt an Vitamin C. Dazu kommen gesundheitsfördernde Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Sein kräftiger, dunkler Saft leistet zusätzlich gute Dienste für die Gesundheit bei Fieber und Erkältungen, und er stärkt gleichzeitig das Herz sowie den Kreislauf des Menschen.

Um Marmelade oder Gelatine aus Holunder herzustellen, gehört eine ordentliche Portion Gelierzucker dazu. Auch hierzu passen als Zugaben gut Äpfel, Birnen, Pflaumen oder auch Brombeeren. Probieren geht auch hier über Studieren! Die Mischung macht es und die persönliche Vorliebe! Als Gewürz-Zugabe passen Zimt und/oder Nelken gut zu Holunder und runden seinen Geschmack ab oder auch auf. Auch ein kleiner Spritzer von Obstbränden oder Likör passen bei Saft und Marmeladen gut zum Holunder und verändern sein Aroma zusätzlich und angenehm lecker ab. Neben all diesen positiven Eigenschaften besitzt der Holunder allerdings auch noch eine riskante Beigabe, die unbedingt erwähnt werden muss. In seinen grünen Blättern und Rinden und auch in seinen unreifen Früchten ist ein ganz spezieller Giftstoff enthalten, dessen Verzehr zu Erbrechen, Krämpfen und Durchfall führt. Da heißt es vorsichtig sein und aufpassen und selbstverständlich abwarten bis zur sicheren Reifezeit! Der Schutz der Gesundheit geht vor und muss gewahrt werden, sonst riskiert man einen sofortigen Klinikaufenthalt, was ja letztlich niemand möchte.

Auflösung aller Rätsel

Auflösung Kreuzworträtsel

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

Auflösung Sudoku

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

CHARMEUR

Auflösung Teekesselchen

	Teekesselchen	
Ich kleide Königshäupter.	Krone	Ich schütze den beschädigten Zahn.
Ich bin ein Komponist!	Bach	Ich bin ein kleiner Wasserlauf.
Mich kann man essen!	Berliner	Ich wohne in der Hauptstadt.
Ich bin die kleinste Einheit des Lebens.	Zelle	Verbrecher werden darin eingesperrt.
Ich bin Teil einer Schraube.	Mutter	Ich habe Kinder.

Mit freundlicher Unterstützung



SCHNEIDER
RAUMGESTALTUNG

Raumgestaltung Schneider

Michael Schneider

 Alpgasse 4, 87541 Bad Hindelang

 www.raumgestaltung-schneider.de

 info@raumgestaltung-schneider.de



**Computertechnik
Osterhammer**
Sonthofener Str. 45 - 87509 Immenstadt
Telefon: 08323-98080
FAX: 08323-98081
eMail: CTO@Osterhammer.de
Internet: 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
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