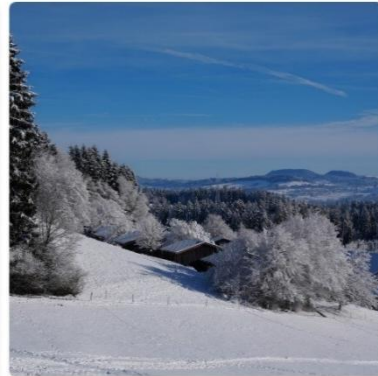


# ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



**1. Ausgabe 2026**

Januar / Februar

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

ein weiteres Jahr ist vergangen – und was für eines! Wenn wir zurückblicken, sehen wir viele schöne Momente, die uns bereichert und Freude gebracht haben: gemeinsame Veranstaltungen, kleine Begegnungen im Alltag, das Lachen, das durch unsere Räume hallte. Diese Augenblicke machen unser Zusammenleben besonders und zeigen, wie wertvoll Gemeinschaft ist.

Natürlich gab es auch Herausforderungen, die uns gefordert haben. Doch gerade diese Situationen haben gezeigt, wie stark wir zusammenstehen können. Mit gegenseitiger Unterstützung, Geduld und Zuversicht haben wir vieles gemeistert – darauf dürfen wir alle stolz sein.

Nun blicken wir nach vorn: Das neue Jahr hält spannende Pläne und Veränderungen für uns bereit. Wir möchten neue Ideen umsetzen, Angebote erweitern und gemeinsam dafür sorgen, dass unser Zuhause noch lebenswerter wird. Ihre Anregungen und Ihr Engagement sind dabei wie immer herzlich willkommen.

Zum Jahresbeginn passt ein Gedanke von Albert Einstein besonders gut:  
*„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft,  
denn in ihr gedenke ich zu leben.“*

Lassen Sie uns gemeinsam voller Zuversicht und Tatkraft in dieses neue Jahr starten!

Für das Jahr 2026 wünsche ich Ihnen Gesundheit, Glück und viele schöne Momente. Möge es ein Jahr voller Wärme, Begegnungen und Zuversicht werden. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass es ein gutes Jahr wird!

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>Kalenderblatt Januar 2026 .....</b>	<b>8</b>
<b>Rätsel .....</b>	<b>10</b>
<b>Sankt Martin .....</b>	<b>13</b>
<b>Adventszeit - Weihnachtszeit .....</b>	<b>14</b>
<b>Rezept von der Enkelin .....</b>	<b>21</b>
<b>Auflösung der Rätsel.....</b>	<b>23</b>

**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 four lines of blacked-out content]



## Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted text block]



In stillem Gedenken.



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

01.01.2026	Neujahrsblasen der Blaskapelle Oberstdorf
01.01.2026	Sternsinger
01.01.2026	Katholischer Gottesdienst
15.01.2026	Evangelischer Gottesdienst
29.01.2026	Katholischer Gottesdienst
12.02.2026	Evangelischer Gottesdienst
26.02.2026	Katholischer Gottesdienst
Februar	Faschingsfeier

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

01.01.2026	Neujahrsumtrunk mit den Bewohner:innen
08.01.2026	Evangelischer Gottesdienst
22.01.2026	Katholischer Gottesdienst
05.02.2026	Evangelischer Gottesdienst
11.02.2026	Faschingsball
19.02.2026	Katholischer Gottesdienst

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

## Chinesisches Neujahrsfest – Zeit des Neuanfangs



Das chinesische Frühlingsfest, hierzu-lande meist Neujahrsfest genannt, ist das bedeutendste traditionelle Fest Chinas und wird seit Jahrtausenden gefeiert. Es richtet sich nach dem Mondkalender und fällt meist zwischen Ende Januar und Mitte Februar. Für viele Menschen im asiatischen Kulturkreis bedeutet dieser Zeitpunkt nicht nur einen Kalenderwechsel, sondern auch einen Neuanfang – verbunden mit guten Wünschen, Hoffnung und dem Streben nach Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Wenn das Fest naht, werden Häuser gründlich gereinigt, um das Unglück des alten Jahres zu vertreiben. Überall leuchtet Rot – die chinesische Glücksfarbe. Laternen, Papierbänder mit Segenswünschen und Bilder mythischer Wesen schmücken die Straßen und Häuser. Eine beliebte Tradition sind rote Umschläge mit Geldgeschenken, die Ältere an Kinder und Enkel überreichen, um ihnen Glück und Wohlstand zu wünschen.

Höhepunkt der Feierlichkeiten ist das gemeinsame Abendessen vor dem Neujahrstag. Familien reisen oft von weit her an, um zusammenzukommen. Diese Rückkehrwelle gilt als „größte Völkerwanderung der Welt“. Auf dem Festtisch stehen symbolträchtige Speisen wie Teigtaschen (Jiaozi) und süßer Reiskuchen (Nian Gao), die für Reichtum, Zusammenhalt und Glück stehen.

Während des Festes füllen Drachen- und Löwentänze die Straßen. Trommeln, Zimbeln und Feuerwerk sollen böse Geister vertreiben und Glück herbeirufen. Die nächtlichen Lichter und lauten Klänge schaffen eine festliche, fast magische Atmosphäre.

Auch außerhalb Chinas wird das Frühlingsfest gefeiert – in vielen Städten weltweit, auch in Deutschland. Dort laden bunte Umzüge und Kulturveranstaltungen alle ein, den Zauber dieses alten Neujahrsfestes mitzuerleben.

## Kalenderblatt Januar 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	31	

*1. Januar: Neujahr – Ein Tag der Ruhe, des Neubeginns und traditionell auch für gute Vorsätze.*

*6. Januar: Heilige Drei Könige (Feiertag in BW, BY, SA). Die Sternsinger ziehen von Haus zu Haus und bringen den Segen „C+M+B“.*

### Stichwort: Inventur

Der Januar lädt uns ein, innezuhalten und ein wenig Ordnung zu schaffen – so wie früher, wenn nach den Festtagen die Schränke aufgeräumt und die Vorräte gezählt wurden. Eine kleine „Inventur“ im eigenen Leben kann guttun. Was möchte ich ins neue Jahr mitnehmen, und wovon darf ich mich verabschieden? Oft sind es Kleinigkeiten. Ein alter Zettel, den man nicht mehr braucht, ein abgelaufenes Medikament, das entsorgt wird, oder ein Foto, das man neu in Szene setzt. So entsteht Raum – im Zimmer, aber auch im Kopf.

Draußen wirken die Tage noch grau, doch das Licht kehrt spürbar zurück. Jeden Tag bleibt es ein paar Minuten länger hell. Das macht im gesamten Januar bereits mindestens 70 Minuten aus, je nach Standort. Vielleicht lohnt sich ein Blick aus dem Fenster zu einer festen Zeit oder ein kleiner Gang in den Garten, um das Licht bewusst zu genießen. Auch ein freundliches Ritual kann den Alltag erhellen. Ein gutes Telefonat, ein Plausch beim Kaffee, ein gemeinsames Singen am Nachmittag.

Der Januar muss kein „Warten auf den Frühling“ sein. Er kann ein stiller Begleiter sein. Wenn wir kleine Dinge ordnen, fühlen wir uns leichter. Und wenn wir täglich ein Stück Licht willkommen heißen, wächst die Zuversicht fast von selbst. So wird der erste Monat des Jahres zum freundlichen Start in alles, was kommt.

## Berühmte Geburtstagskinder

Wolfgang Amadeus Mozart (27. Januar 1756) würde 270 Jahre alt. Das Wunderkind aus Salzburg beeindruckte schon als Kind Fürstenhöfe in ganz Europa. Seine Musik berührt noch heute Generationen. Von heiteren Opern wie „Die Zauberflöte“ bis zu tiefgründigen Sinfonien. Seine Werke sind zeitlos geblieben – wer Mozart hört, spürt etwas vom Schwung der Jugend und der Leichtigkeit des Lebens.

## Rückblick

Im Jahr 1808, erschien Goethes „Faust I“ in endgültiger Buchform. Dieses Drama wurde zum bekanntesten Werk der deutschen Literatur. Seine Suche nach Sinn und Erkenntnis bewegt Leserinnen und Leser bis heute. Für viele Seniorinnen ist es ein Stück ihrer Schul- und Bildungsgeschichte – Zitate wie „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ sind Teil unseres kollektiven Gedächtnisses. Die Erinnerung an dieses Werk weckt nicht nur Bildungstraditionen, sondern auch die Frage, wie wir im Alter Antworten auf die großen Lebensfragen finden.

## Bauernregel

Wenn der Winter, besonders im Januar, ungewöhnlich lind ist, so folgt in der Regel ein harter und rauer Frühling, aber ein warmer Sommer.

## Sternzeichen



**Steinbock 22.12.–20.1.**  
Menschen dieses Zeichens sind ehrgeizig und diszipliniert. Sie setzen ihre Ziele Schritt für Schritt um und lassen sich nicht leicht ablenken.

**Wassermann 21.1.–19.2.**  
Kreativ, voller Einfälle und oft ihrer Zeit voraus. Sie wirken manchmal eigensinnig, sind aber stets inspiriert vom Wunsch nach Freiheit.



**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

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

**Wortball**

Hinter dem Buchstabensalat versteckt sich ein Begriff aus dem Fußball. Verbinden Sie die Buchstaben, damit das gesuchte Wort gefunden wird. Der Start-Buchstabe ist rot.



worträtsel mit Hilfsbuchstaben

Kreuz-

Winzer- acker	Beifuß, Zitronen- kraut	zwei Rhein- Zuflüsse	Urkunds- jurist	hinteres Schiffs- segel	▼	deutsche Schla- gersän- gerin	Botin der nord. Göttin Frigg	
5	▼	▼	▼	<b>B</b>	2	▼	▼	
eine Jacke	▶			6				
Fluss in Frank- reich	▶	<b>L</b>	4	Film- licht- empfind- lichkeit	▶	8		
Lärm um nichts		im Dienst wirken		orienta- licher Nomade		<b>N</b>	japani- scher Kaiser- titel	
	▶	<b>R</b>	▼	▼	Wider- spruch		9	
Barver- mögen		1	tschech. Name der Elbe	▶	▼			
	▶	<b>T</b>		<b>A</b>			<b>N</b>	
	▶	3				<b>R</b>		
aus Fels			also (latein.)	▶		7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hinweis zur Lösung: streichzarte Rohwurst

## Sankt Martin

Die Kinder aus den Kindergärten besuchten unsere beiden Seniorenheime und brachten mit ihren fröhlichen Liedern Licht und Wärme in unsere Herzen. Mit leuchtenden Laternen und strahlenden Gesichtern sangen sie traditionelle Martinslieder. Die Bewohner:innen waren sichtlich gerührt und genossen die gemeinsame Zeit mit den Kindern. Auch unsere Bewohner:innen waren aktiv beteiligt: Gemeinsam haben sie köstliche Martinsgänse gebacken, die anschließend in gemütlicher Runde genossen wurden. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese schönen Besuche möglich gemacht haben!



## Adventszeit - Weihnachtszeit

Die Adventszeit war erfüllt von Wärme, Gemeinschaft und festlicher Stimmung. Unsere Bewohner:innen haben die besinnlichen Wochen in vollen Zügen genossen. Es wurden liebevoll Laible gebacken, deren Duft in den Häusern erfüllte und Vorfreude auf Weihnachten weckte.

Ein besonderes Highlight war die Besuche des Nikolaus, der mit kleinen Geschenken und herzlichen Worten für strahlende Gesichter sorgte. Bei gemütlichen Adventsnachmittagen kamen alle zusammen, um bei Punsch und Stollen zu plaudern und die festliche Atmosphäre zu genießen.

In Bad Hindelang besuchte das Christkind mit seinen Engeln unsere Bewohner:innen und verbreitete weihnachtlichen Zauber. In Oberstdorf erfreuten die Kinder aus dem Kindergarten mit fröhlichen Liedern und sorgten für unvergessliche Momente voller Herzlichkeit.

Außerdem unternahmen die Bewohner:innen gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen der sozialen Betreuung einen Ausflug zum Bad Hindelanger Weihnachtsmarkt, wo sie die festliche Stimmung, Lichter und Leckereien in vollen Zügen genießen konnten.

Darüber hinaus waren unsere Bewohner kreativ: Sie bastelten wunderschönen Weihnachtsschmuck, der das Haus in festlichem Glanz erstrahlen ließ und für eine besonders heimelige Atmosphäre sorgte.

Zusätzlich konnten sich die Bewohner in Oberstdorf jeden Tag über einen liebevoll selbstgestalteten Adventskalender der sozialen Betreuung freuen – eine kleine Aufmerksamkeit, die täglich ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

In Obersdorf erfreute der Posaunenchor die Bewohner mit wunderschönen Weihnachtsliedern und sorgte für eine festliche Stimmung

Den krönenden Abschluss bildeten unsere schönen Weihnachtsfeiern, bei denen gemeinsam Geschichten gehört, Lieder gesungen und köstliche Laible sowie wärmender Punsch genossen wurden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben!















## Rezept von der Enkelin

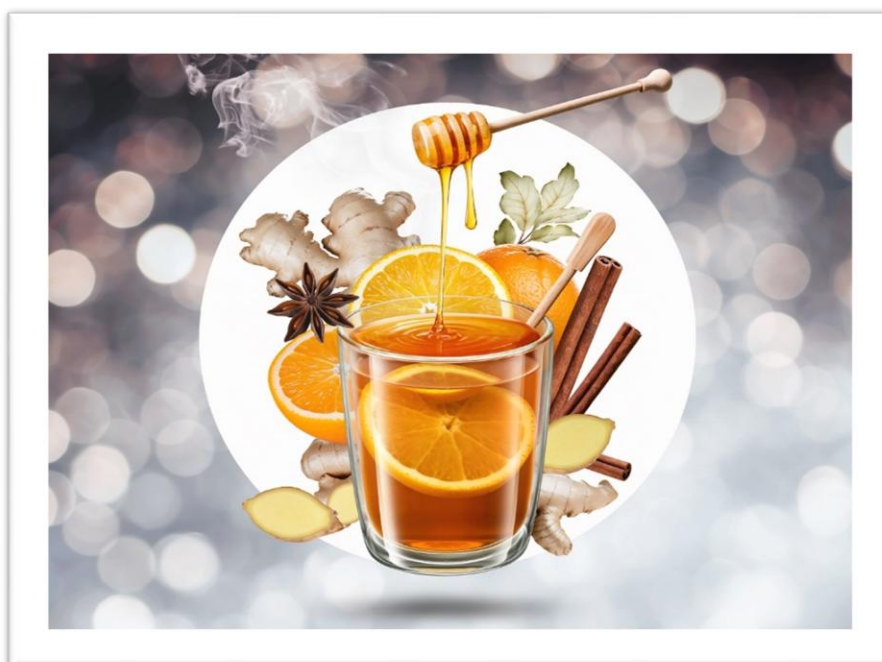
### Heißer Orangen-Ingwer-Shot

#### Zutaten:

1 Walnuss großes Stück Ingwer  
Saft einer ½ Orange,  
300 ml Wasser  
2-3 Prisen Zimt

#### Zubereitung:

Für den heißen Orangen-Ingwer-Shot braucht es ein walnussgroßes Stück geriebenen Ingwer, den Saft einer halben Orange, etwas Honig, zwei bis drei Prisen Zimt und 300 ml kochendes Wasser. Ingwer und Orangensaft in ein hitzefestes Glas geben, mit heißem Wasser übergießen und gut verrühren. Danach Zimt einstreuen und kurz ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen. Der Shot wärmt angenehm von innen und kann durch die Kombination aus Ingwer, Orange und Zimt das Immunsystem stärken.



**Prost!**

Auflösung der Rätsel

Auflösung Bilderrätsel



Auflösung Kreuzwort

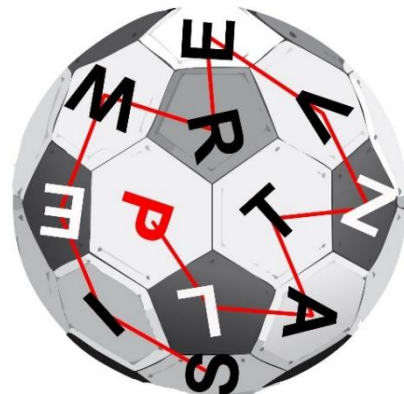
						B		
W	E	I	N	B	E	R	G	
	B	L	O	U	S	O	N	
	E	L	T			A	S	A
	R		A			N	E	
T	R	A	R	A			N	T
	A	M			L	A	B	E
G	U	T	H	A	B	E	N	
S	T	E	I	N	E	R	N	
	E	N			E	R	G	O

METTWURST

Auflösung Sudoku:

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

Auflösung Fußball



Lösung: **PLATZVERWEIS**

Auflösung Brückenwörter

MAERCHEN				<b>B</b>	UCH		DRUCK
LAST				<b>A</b>	U		RENNEN
TARTAN				<b>B</b>	A		STEIG
STOSS				<b>Z</b>	E		WEISE
SAEGE				<b>W</b>	E		TAGS
ZOLL				<b>S</b>	T		WERK
LUST				<b>S</b>	P		FORM
GRAUEN				<b>H</b>	A		STRAFE

Lösung: **BUBIKOPF**

## 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)