

ASB „Huigarte“

Unsere Bewohnerzeitschrift



3. Ausgabe 2026

Mai / Juni

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

die vergangenen Wochen haben uns viele schöne Frühlingstage beschert. In beiden Pflegeheimen konnten wir gemeinsam mit Ihnen die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen und beobachten, wie die Frühlingsboten langsam erwachen – zarte Blüten, duftende Zweige und die Farben, die zurückkehren.

Auch Ostern haben wir in gemütlicher und fröhlicher Atmosphäre miteinander verbracht. Die festlich geschmückten Räume, kleine Überraschungen und gemeinsame Aktivitäten haben diese Tage besonders schön gemacht.

Nun blicken wir voller Vorfreude nach vorn: Der Sommer steht vor der Tür, und wir bereiten bereits neue Veranstaltungen, Ausflüge und Begegnungen für Sie vor.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam viele weitere sonnige Momente zu erleben.

Herzliche Grüße

Herzlichst, Ihr
Uwe Kuchinke
Geschäftsführer
ASB Pflegezentrum Bad Hindelang und
Haus Herbstsonne Oberstdorf



INHALT

Die hauseigene Seite für das ASB Pflegezentrum	4
Veranstaltungen.....	6
Gedicht	7
Kalenderblatt.....	8
Bilder aus Oberstdorf.....	10
Bilder aus Bad Hindelang	12
Rätsel	15
Rezept: Erdbeerbowle (ohne Alkohol).....	18
Persönlichkeiten: 100 Jahre Königin Elisabeth II.....	19
Die Zitterpappel – ein Baum, der leise erzählt	20
Verabschiedung	22
Erklär mir mal: Influencer	22
Auflösung aus dem Monat Mai 2026.....	23

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 containing multiple lines of blacked-out content]



Wir trauern um unsere Bewohner des Pflegezentrums Bad Hindelang

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



Die hauseigene Seite für das Haus Herbstsonne

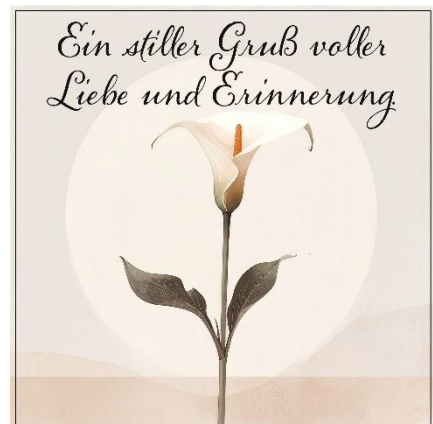
Wir wünschen Ihnen alles Gute zu Ihrem Geburtstag

[Redacted text block]



Wir trauern um unsere Bewohner im Haus Herbstsonne

[Redacted text block]





ASB-Seniorenzentrum „Haus Herbstsonne“ Oberstdorf

7. Mai 2026	evangelischer Gottesdienst
13. Mai 2026	Gemeinsames Frühstück
21. Mai 2026	katholischer Gottesdienst
Juni	Eröffnung der Grillsaison
4. Juni 2026	evangelischer Gottesdienst
17. Juni 2026	Deku Moden shoppen
18. Juni 2026	katholischer Gottesdienst



ASB-Pflegezentrum Bad Hindelang

1. Mai 2026	Maifeier mit Bewohner:innen
6. Mai 2026	Modenschau und Möglichkeit zum Einkaufen
7. Mai 2026	evangelischer Gottesdienst
14. Mai 2026	Vatertagsstammtisch
21. Mai 2026	katholischer Gottesdienst
11. Juni 2026	evangelischer Gottesdienst
25. Juni 2026	katholischer Gottesdienst

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

Alles neu macht der Mai

von H. van Kamp

Alles neu macht der Mai
Macht die Seele frisch und frei,
Lasst das Haus, kommt hinaus
Windet einen Strauß.

Rings erglänzt Sonnenschein
Duftend prangen Flur und Hain
Vogelsang, Hörnerklang
Tönt den Wald entlang.

Wir durchziehen Saaten grün,
Haine, die ergötzend blüh'n,
Waldespracht, neu gemacht,
nach des Winters Nacht.
dort im Schatten an dem Quell,
rieselnd munter, silberhell,
Klein und Groß ruht im Moos,
wie im weichen Schoß.

Hier und dort, fort und fort,
wo wir ziehen Ort für Ort,
alles freut sich der Zeit,
die verjüngt, erneut,
stimmet Jubellieder an!
Singe jeder wie er kann:
Alles neu, frisch und frei
macht der holde Mai.



Kalenderblatt

Mai 2026							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
				1	2	3	01. Tag der Arbeit
4	5	6	7	8	9	10	14. Himmelfahrt
11	12	13	14	15	16	17	24. Pfingstsonntag
18	19	20	21	22	23	24	25. Pfingstmontag
25	26	27	28	29	30	31	

Der Mai ist gekommen ...

Im Mai wird nicht romantisch „Frühling gespielt“ – der Monat ist eher ein Probelauf für den Sommer. Das merkt man sofort: morgens kalt, mittags warm, abends wieder frisch. Wer dann nur nach Gefühl losläuft, steht schnell falsch angezogen da. Praktischer ist der Zwiebellook: etwas zum Ausziehen, etwas zum Überwerfen.

Draußen ist jetzt mehr los, aber der Mai belohnt nicht die Eiligen, sondern die Klugen. Ein kurzer Spaziergang, eine Bankpause, dann weiter – so bleibt die Energie länger. Und auch wenn die Sonne noch freundlich wirkt. Sie blendet stärker und kann die Haut schon ordentlich fordern. Schatten, Hut und ein Getränk sind im Mai einfach gute Planung.

Rückblick: Heute vor 50 Jahren

1976 war das Anschnallen im Auto für viele noch ungewohnt. In der Bundesrepublik wurde die Gurtpflicht eingeführt – und am Stammtisch hieß es schnell: „Das ist doch nur lästig!“ Manche fühlten sich eingengt, andere glaubten, ohne Gurt könne man im Notfall besser reagieren. Doch die Zahlen sprachen eine andere Sprache. Der Gurt rettet Leben, oft ganz unspektakulär – in Sekundenbruchteilen.

Heute, Jahrzehnte später, ist es genau umgekehrt. Wer losfährt, greift fast automatisch zum Gurt. Aus einer umstrittenen Neuerung wurde Alltag – ein kleines Klick-Geräusch, das für mehr Sicherheit sorgt. 1976 starben in der BRD noch 14.820 Menschen im Straßenverkehr – 2025 waren es in Deutschland 2.814. Neben vielen Verbesserungen hat auch die Gurtpflicht dazu beigetragen, dass heute deutlich weniger Verkehrstote zu beklagen sind.

Ebenfalls vor 50 Jahren begann ein neues Kapitel der Luftfahrt. Die Concorde flog erstmals im Linienbetrieb mit Passagieren. Zwei Maschinen starteten fast zeitgleich – British Airways von London nach Bahrain, Air France von Paris über Dakar nach Rio. Mit rund doppelter Schallgeschwindigkeit (nur über dem Meer) verkürzte sich die Reise deutlich. An Bord saßen etwa 100 Gäste – eher wie in einem fliegenden Salon als in einem normalen Flugzeug. Für viele war das ein Blick in die Zukunft: schnell, genial – aber für die meisten unbezahlbar. Zeitungen berichteten vom „weißen Pfeil“ am Himmel.

Sternzeichen



Stier 21.4.–20.5.

Bodenständig, beständig und genussfreudig. Stiere lieben Sicherheit, Natur und die schönen Seiten des Lebens.

Zwillinge 21.5.–21.6

Neugierig, vielseitig und kontaktfreudig. Zwillinge brauchen Abwechslung und sind geborene Gesprächspartner.



Bauernregeln

Ist der Mai kühl und nass, füllt's dem Bauern Scheune und Fass.

Vor Nachtfrost du nie sicher bist, bis Sophie vorüber ist.

Bilder aus Oberstdorf



Erste Sonnenstrahlen

Unsere Bewohner:innen genießen die ersten warmen Sonnenstrahlen bei einem kleinen Spaziergang. Gut gelaunt und entspannt lassen sie den Frühling willkommen heißen und tanken neue Energie an der frischen Luft.

Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag!

Frau Wunsch feierte ihren 90. Geburtstag im Kreise ihrer Angehörigen, Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mitarbeitenden.

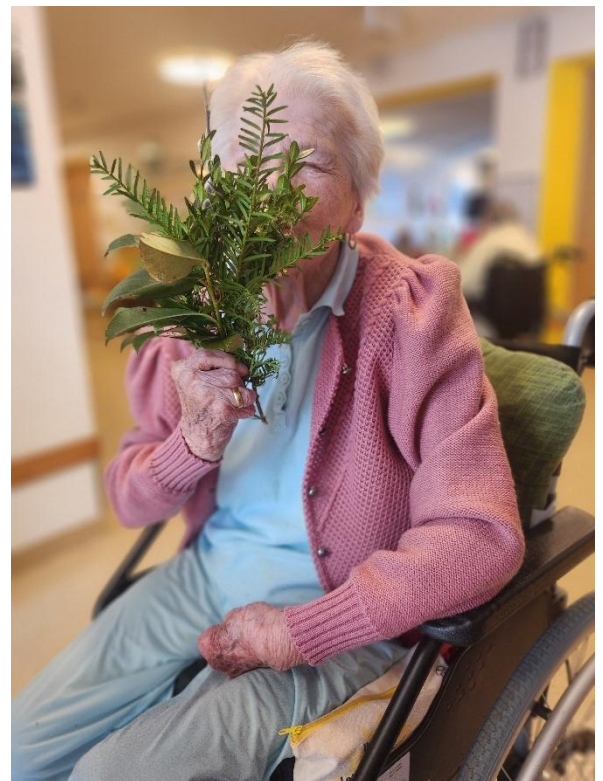
In herzlicher Atmosphäre, bei lieben Glückwünschen und schönen Gesprächen wurde dieser besondere Tag gemeinsam gefeiert.

Wir wünschen Frau Wunsch weiterhin viel Freude und viele schöne Momente.



Gemeinsam durch die Osterzeit

Die Osterzeit begann bei uns mit dem gemeinsamen Dekorieren und dem traditionellen Palmbuschen binden. Mit viel Freude und Kreativität wurde der Frühling ins Haus geholt. Am Gründonnerstag fand ein gemeinsamer Gottesdienst statt, der Raum für Besinnung und Gemeinschaft bot. Abgerundet wurden die Feiertage durch ein gemütliches Osterfrühstück, bei dem alle beisammensaßen und die festliche Atmosphäre genossen.



Bilder aus Bad Hindelang

Dreifache Geburtstagsfreude zum 90. Geburtstag

Gleich dreimal durften wir in unserem Haus einen ganz besonderen Meilenstein feiern: den 90. Geburtstag unserer Bewohnerinnen Frau Rehle und Frau Brutscher und unserem Bewohner Herr Galler. Diese außergewöhnlichen Jubiläen wurden mit viel Herzlichkeit, guter Stimmung und liebevollen Glückwünschen begangen.

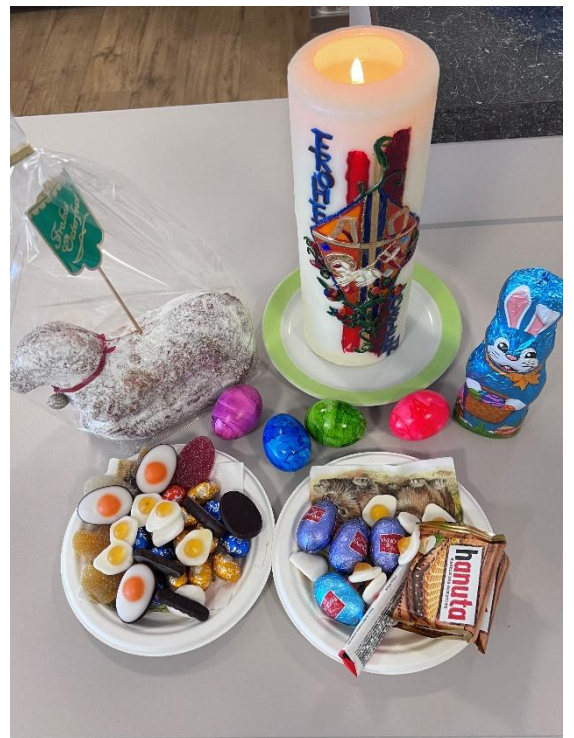
Angehörige waren anwesend und trugen mit ihrer Nähe und ihren guten Wünschen zu unvergesslichen Feiermomenten bei. Wir gratulieren unseren Jubilarinnen und Jubilaren von Herzen und wünschen ihnen weiterhin Zufriedenheit, viele glückliche Stunden und noch zahlreiche schöne Momente in unserer Gemeinschaft.



Frühlings- und Osterzeit gemeinsam erleben

Mit großer Freude haben wir gemeinsam die ersten warmen Sonnenstrahlen genossen und dabei schöne Stunden im Freien verbracht. Unser Garten wurde mit viel Liebe österlich geschmückt und erstrahlte in fröhlichen Farben. Ein vorösterlicher Gottesdienst schenkte Zeit für Besinnung, Gemeinschaft und dankbares Innehalten. An Ostern kamen Bewohnerinnen und Bewohner bei einem gemütlichen, gemeinsamen Frühstück zusammen.



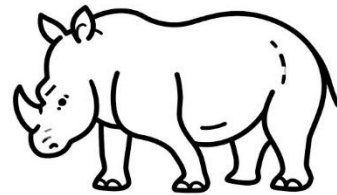


Rätsel

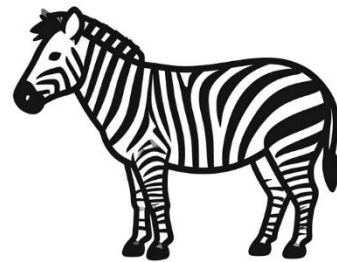
Wort erraten

Die Buchstaben sind durcheinandergeraten. Bringe Ordnung in die Reihenfolge der Buchstaben. Jedes abgebildete Tier steckt in einem dieser „Buchstabensalate“ und verbinde diese.

D	H	U	S	E	E	N



L	F	W	O



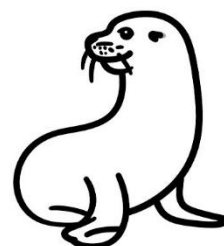
H	R	N	O	N	A	S



R	A	Z	E	B



W	L	E	Ö



Brückenwörter

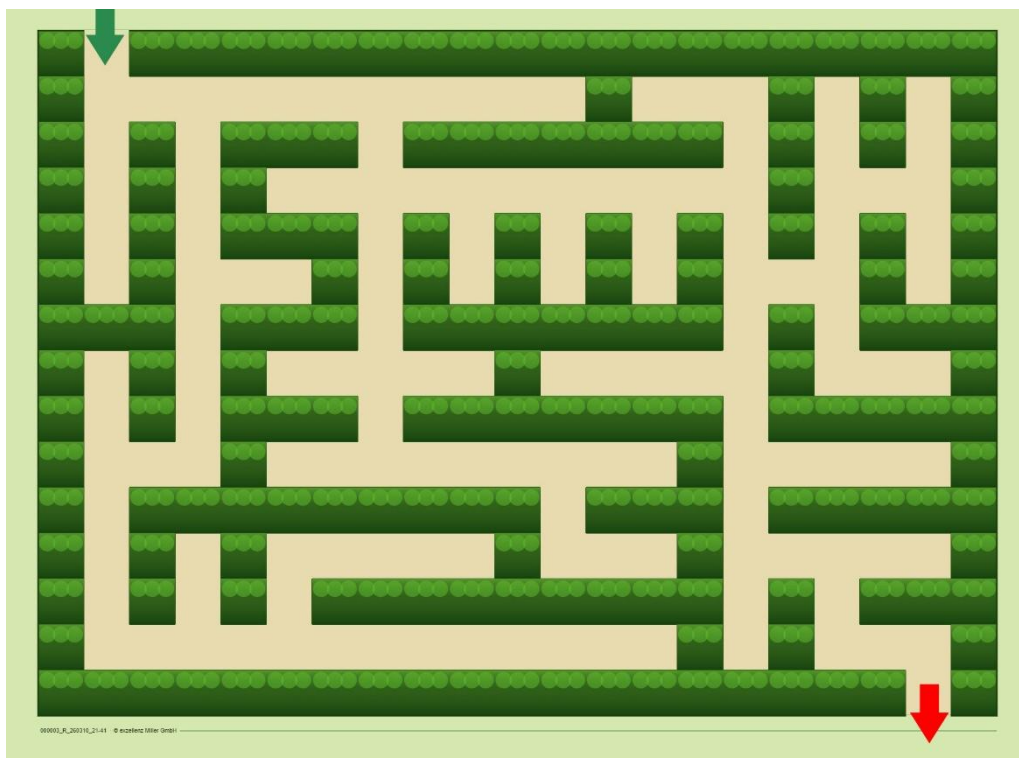
Die folgenden Wörter sind einzufügen: WEIT, HAFT, ZENTNER, BLUT, BODEN, GOTT, BAHN, STOCK

GRAUEN		SCHALE
WARM		EGEL
HALB		ERGEBEN
BERG		WERK
DOPPEL		LAST
TARTAN		DAMM
MUTTER		SENKE
WELT		SPRUNG

Hinweis zum Lösungswort: **historischer Stadtkern**

Labyrinth

Wer findet den Weg vom Eingang (grüner Pfeil) zum Ausgang (roter Pfeil)?



Kreuzworträtsel

Beruf der Filmbranche	großes Blasinstrument	Südostasiat	mit Ideen unterstützen	frühe Jazzform	schubartige Krankheit	eine der Ellice-Inseln	Großstadt an der Loire		
4			R	2	6				
Weißhandgibbon		3	italienische Hafenstadt	E		7			
ostdeutsch: Kunststoff	1		S	französisch: Ende	I				
Nießgeräusch	5			I	französisch, span.: in	italienische Tonsilbe			
pommersich: kleine Insel			wilde Ackerpflanze		L				
8		E		E			8		
unbegrenzt		1	2	3	4	5	6	7	8

Hinweis zur Lösung: Einstellplatz für Autos

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.



Rezept: Erdbeerbowle (ohne Alkohol)

Zutaten:

500 g frische Erdbeeren
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange
2–3 EL Zucker
500 ml roter Traubensaft
oder Erdbeersaft
750 ml Mineralwasser
mit Kohlensäure
500 ml Zitronenlimonade
oder Ginger Ale
Blätter frische Minze
Eiswürfel nach Belieben



Waschen Sie zuerst die Erdbeeren gründlich und entfernen Sie das Grün. Danach werden die Früchte je nach Größe halbiert oder geviertelt.

Die Zitrone und die Orange waschen und sie ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Geben Sie alles in eine große Schüssel.

Streuen Sie Zucker darüber und lassen Sie die Früchte etwa 15 Minuten ziehen. Anschließend gießen Sie den Trauben- oder Erdbeersaft dazu und rühren vorsichtig um.

Kurz vor dem Servieren kommen Mineralwasser und Limonade hinzu. So bleibt die Bowle schön frisch und spritzig.

Zum Schluss können Sie noch Minze und nach Wunsch Eiswürfel dazugeben.

Auf Ihr Wohl! Prost!

Persönlichkeiten: 100 Jahre Königin Elisabeth II.



© Crown copyright (UK Ministry of Defence), 2015 – Foto: Joel Rouse. Quelle: defenceimagery.mod.uk (Wikimedia Commons). File: Queen_Elizabeth_II_March_2015.jpg). Lizenz: Open Government Licence v3.0.

Am 21. April 2026 hätte Königin Elisabeth II. ihren 100. Geburtstag gefeiert. Geboren 1926 in London als Elizabeth Alexandra Mary Windsor, wurde sie 1952 zur Königin des Vereinigten Königreichs und regierte bis zu ihrem Tod im September 2022 – länger als jeder Monarch in der britischen Geschichte. Ihre Regentschaft umspannte sieben Jahrzehnte, in denen sie mehr als 100 Länder bereiste und die Monarchie durch politische, gesellschaftliche und familiäre Umbrüche führte.

Schon früh zeigte sich ihr Pflichtbewusstsein. Während des Zweiten Weltkriegs engagierte sie sich im Frauenhilfs-

dienst und absolvierte eine Ausbildung zur Automechanikerin. 1947 heiratete sie Prinz Philip, mit dem sie vier Kinder hatte – darunter Thronfolger Charles. Ihre Krönung 1953 wurde zum ersten Mal im Fernsehen übertragen und markierte den Beginn einer neuen Ära der Öffentlichkeitsarbeit für das Königshaus.

Elisabeth II. war nicht nur Königin des Vereinigten Königreichs, sondern auch Staatsoberhaupt zahlreicher Commonwealth-Staaten. Sie verstand es, Tradition mit Wandel zu verbinden und blieb dabei stets eine Konstante in einer sich verändernden Welt. Ihre Besonnenheit und ihr diplomatisches Geschick machten sie zu einer respektierten Figur auf internationaler Bühne – auch bei Besuchen in Deutschland, wo sie sich für die Aussöhnung nach dem Krieg einsetzte.

Privat war sie bekannt für ihre Liebe zu Pferden, Hunden und der Natur. Trotz zahlreicher Herausforderungen – von familiären Krisen bis hin zu politischen Skandalen – bewahrte sie ihre Würde und wurde für viele zum Symbol der Stabilität. Ihr Tod im Jahr 2022 auf Schloss Balmoral löste weltweit Trauer aus und hinterließ eine Lücke, die weit über Großbritannien hinaus spürbar war.

Zum 100. Geburtstag erinnern sich Menschen weltweit an sie als eine Frau, die mit Disziplin, Charme und unerschütterlicher Haltung ein Jahrhundert geprägt hat – als Königin, Mutter, Staatsfrau und moralischer Anker einer Nation. Ihre Lebensleistung bleibt unvergessen.

Die Zitterpappel – ein Baum, der leise erzählt



Blätter der Zitterpappel – Baum des Jahres 2026 (Bildautor: H.-R. Müller; Quelle: Baum des Jahres)

Manchmal sind es nicht die großen, mächtigen Bäume, die uns am meisten berühren, sondern die stilleren Gestalten am Wegesrand. Die Zitterpappel, auch Espe genannt, gehört dazu. Sie wurde zum Baum des Jahres 2026 von der Dr. Silvius Wodarz Stiftung gewählt. Und wenn du einmal unter ihr stehst, verstehst du auch sofort, warum. Schon ein leichter Luftzug genügt und ihre Blätter fangen an zu flimmern, zu rauschen und zu zittern. Es ist, als würde

der Baum leise mit seiner Umgebung sprechen. Sie hat ihren Namen von einem ganz besonderen Spiel der Blätter.

Für viele ältere Menschen erinnert dieser Baum vielleicht an Spaziergänge in jungen Jahren, an Feldwege, Waldränder oder an das bekannte Sprichwort vom "Zittern wie Espenlaub". Die Zitterpappel ist kein prahlerischer Baum. Sie steht nicht im Mittelpunkt. Aber gerade das macht sie so sympathisch. Sie wirkt lebendig, fein und beweglich – und zeigt, dass Stärke nicht immer mit Wucht zu tun haben muss. Manchmal liegt es auch in der Anpassung.

Und die Zitterpappel ist auch noch richtig anpassungsfähig. Sie gehört zu den sogenannten Pionierbäumen. Das bedeutet, dass sie dort wächst, wo Neues entstehen muss – auf freien Flächen, nach Sturm oder Feuer, an Waldrändern und in lichten Landschaften. Mit ihren Wurzeläusläufern hilft sie, kahle Stellen wieder zu begrünen und neuen Wald auf den Weg zu bringen. Sie steht für Bewegung, Hoffnung und Neubeginn.

Vielleicht lohnt es sich beim nächsten Spaziergang, einmal bewusst nach ihr Ausschau zu halten. Die Zitterpappel zeigt uns, dass selbst ein leises Zittern etwas Schönes und Kraftvolles sein kann.



Solitär stehende Zitterpappel- Baum des Jahres 2026 - im Botanischen Garten Hamburg (Bildautor: R. Fenner, Quelle: Baum des Jahres)

Verabschiedung

Ende März verabschiedeten wir unsere liebe Mitarbeiterin Christine aus der Sozialen Betreuung, die nach neun Jahren engagierter und herzlicher Arbeit in den wohlverdienten Ruhestand ging.

Mit ihrer offenen, warmen Art, ihrer Geduld und vielen kreativen Ideen hat Christine unser Haus bereichert und zahlreiche schöne Momente geschaffen.

Wir danken Christine von Herzen für ihre langjährige Mitarbeit und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt viel Freude, Gesundheit und viele wunderbare Erlebnisse.

Alles Gute für den Ruhestand!



Erklär mir mal: Influencer

„Influencer“ nennt man Menschen, die in sozialen Medien besonders sichtbar sind und viele Follower, also Abonnenten ihres Kanals, haben. Sie konzentrieren sich oft auf ein bestimmtes Thema – es gibt Fitness-Influencer, Family-Influencer, Reise-Influencer und vieles mehr. Sie zeigen, was sie erleben, was sie mögen, was sie kaufen. Viele folgen ihnen, weil sie unterhalten, inspirieren oder einfach neugierig machen. Ein Influencer kann also Mode vorführen, Rezepte teilen oder über Reisen berichten. Oft wirken sie wie gute Bekannte: nahbar, persönlich, direkt. Und genau das macht ihren Einfluss aus – wenn sie etwas empfehlen, hören viele zu. Für Firmen sind sie also sehr interessante Werbepartner, die deutlich glaubwürdiger wirken als die klassische Werbeanzeige.

Influencer prägen, was online gesehen, gekauft und diskutiert wird. Sie teilen persönliche Einblicke, geben Empfehlungen und machen Themen sichtbar, die viele bewegen. Zwischen Alltagsschnappschuss und Werbebotschaft entsteht so eine neue Form digitaler Präsenz.

Mit freundlicher Unterstützung



Raumgestaltung Schneider

Michael Schneider

Alpgasse 4, 87541 Bad Hindelang

www.raumgestaltung-schneider.de

info@raumgestaltung-schneider.de



**autohaus
ANGERER**

*Auto &
Service*

DIE MARKEN-
WERKSTATT

AUTO DIENST

Kemptener Str. 28-30
87509 Immenstadt

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