



Rot, gelb und golden leuchten Blätter im Herbst, bei sonnig schönem Wetter. Solch schönen Anblick, weit und breit, erschafft nur diese Jahreszeit.

Guido Lehmann

Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,

wie vergeht die Zeit so schnell! Manchmal war es auch wirklich zu heiß und wir haben uns in den Schatten zurückgezogen oder sind angesichts der Hitze doch lieber im Haus oder in der Wohnung geblieben, weil es angenehmer und erträglicher war. Nun hat uns der Wetterumschwung innerhalb kurzer Zeit erreicht. Der Herbst ist da, es ist die Zeit der Ernte und der bunten Blätter und des Blätterfalls. Es ist eine wunderschöne Jahreszeit, die uns anregt, uns auf Veränderungen einzulassen und neue Perspektiven zu entdecken. Leider werden die hellen und sonnigen Tage immer kürzer; am Morgen ist es länger dunkel und am Abend wird es viel schneller Nacht. Da hilft meistens eine Tasse Tee und ein gutes Buch.

Ich wünsche uns allen eine schöne und bunte Herbstzeit.

Thema Herbstzeit - es gibt auch ganz viele ideenreiche Rezepte. Heute möchte ich Euch ein Rezept von Hans-Jörg vorstellen:

Rote-Beete-Brot

Das Brot bekommt durch den Rote-Beete-Saft farblich eine wunderschöne Tiefe und sorgt durch Vollkorn für einen wundervollen Geschmack.

Freue mich von Euch zu hören bzw. wie hat es geschmeckt?

Rezept für Rote-Beete-Brot



Dieses Brot bekommt durch Rote-Beete-Saft geschmacklich wie farblich eine wunderbare Tiefe. Die Zugabe von Vollkorn bringt zusätzlich Vorteile für Geschmack, Haltbarkeit und Gesundheit. Probieren Sie dieses köstliche Brot, das gerade im Herbst perfekt zum Abendessen passt.

Zutaten für 1 Brot:

15 g Hefe
 400 g Rote-Beete-Saft
 100 g Dinkelvollkornmehl

500 g gesiebtetes Dinkelmehl
 Type 1050

2 TL Salz
 |
 Ofenfester Topf mit Deckel,
 5 Liter Volumen

Zubereitung:

Eine Schüssel auf die Waage und die Waage auf null stellen.
 Die Hefe im Rote-Beete-Saft auflösen.
 Die übrigen Zutaten abwiegen: Direkt aus der Packung in die Schüssel geben und die Waage nach jeder Zutat wieder auf null stellen.
 Teig in einer Teigknetmaschine oder einer Küchenmaschine bei niedriger Geschwindigkeit 10 Min. kneten.
 Die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie bedecken.
 Teig bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche stürzen und zu einem runden Laib formen.

Das Brot auf das Backpapier legen. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 230 °C Heißluft vorheizen und einen großen Topf hineinstellen, der mit dem Ofen erhitzt wird.

Wenn der Ofen heiß ist, das Brot in den heißen Topf legen und den Topf mit geschlossenem Deckel auf der untersten Schiene in den Ofen stellen.

Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten backen, anschließend den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten backen.

Gutes Gelingen und guten Appetit

Jetzt möchte ich Euch über die letzten MS-Veranstaltungen berichten:

Am 7. September war ja unser sehr bekanntes Büchenbacher Weiherfest mit der MS-Losbude. Wie immer prall gefüllt mit Preisen, jedes 4.Los war ein Gewinn. Die Hauptakteure waren wie immer Andrea und Hans-Jörg sowie die fleißigen Helfer für den Losverkauf Ilona und Martin. Es gab alles, was das Herz begehrt von Spielzeug, Stofftieren, Haushaltsartikel, Schönheits- und Gesundheitssachen, Pflegemittel für das Auto und viele bunte Blumenstöcke. Der Hauptgewinn (Spende vom ehemaligen Chefarzt der Rother Kreisklinik Dr. Hans Rogenhofer) ein Flug über die fränkische Seenplatte konnte an Peter Kozuszko aus Roth, langjähriges Mitglied und Helfer vor Ort vom Büchenbacher Modelleisenbahn-Club (siehe Bild). überreicht werden.



Der Gewinner



**Andrea und Hans-Jörg
in prall gefüllter Losbude**



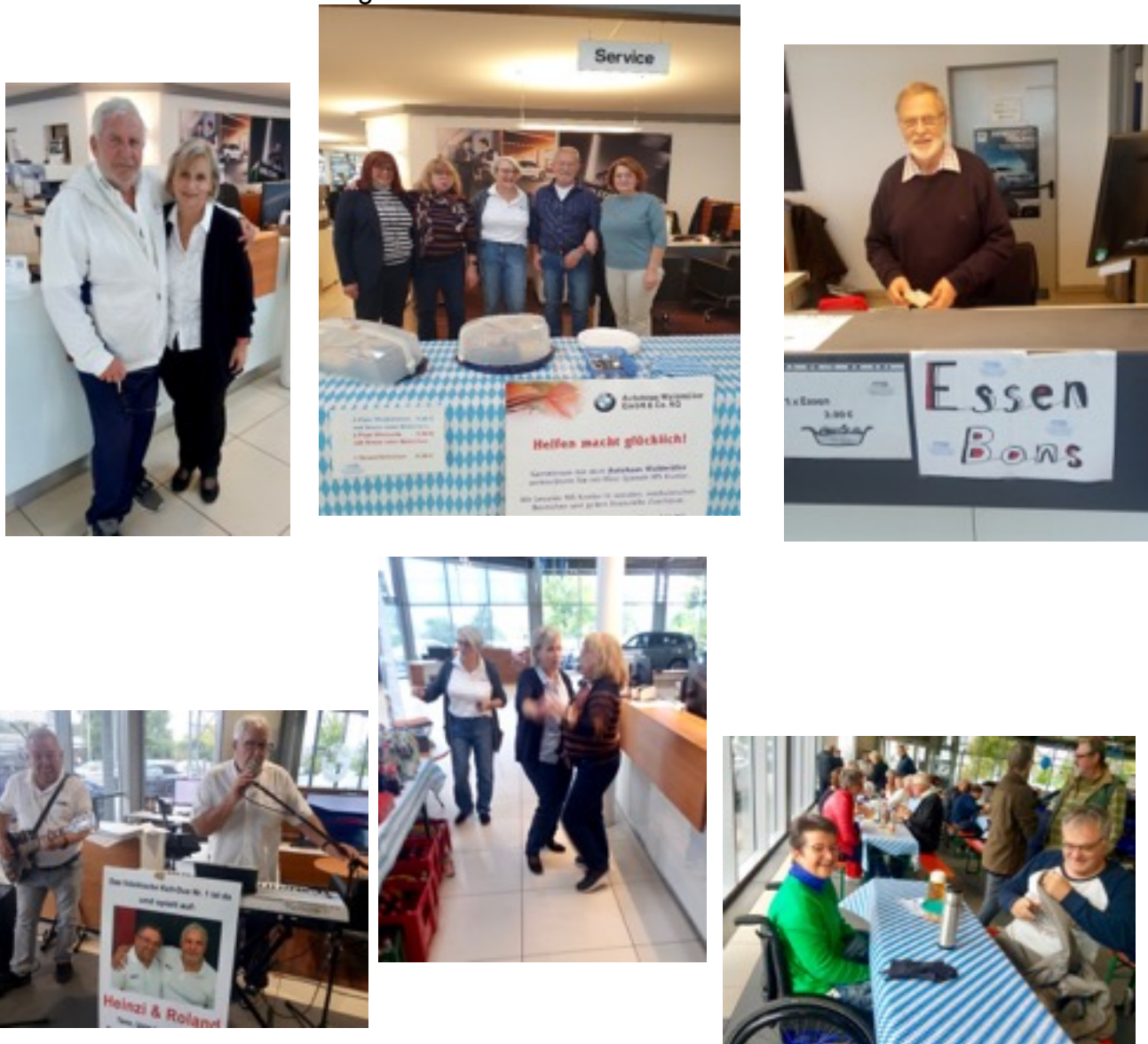
**Martin und Ilona
fleißige Losverkäufer**

Oktoberfest bei BMW-Waldmüller am 5. und 6. Oktober 2024

Den fleißigen Helfern von Samstag und Sonntag sagen wir ganz herzlichen Dank. Unser Angebot von Wienerle, Weißwurst, Hähnchen, Rollbraten und Haxe wurde sehr gut von den Gästen angenommen. Am Nachmittag gab es für den süßen Genuss selbst gebackene Kuchen zur Auswahl. Zur musikalischen Unterhaltung spielte unser Duo „Heinzi & Roland wieder viele bekannte Schlager und so mancher persönlich gewünschter Song wurde erfüllt.

Es wurde sogar das Tanzbein geschwungen. Uns allen hat es viel Freude und Spaß gemacht. Dabei zu sein ist alles – Helfen macht glücklich!

Wir sagen dem Autohaus Waldmüller, Klaus Schmidt ganz herzlichen Dank, dass wir als MS-Verein den Service übernehmen durften und die Gäste einen schönen Aufenthalt im blau-weiß herbstlich geschmückten Autohaus hatten.



Termine der Betroffenen-Gruppe zum Vormerken:

- 19.10.2024 Gesprächsrunde mit Frau Simone Volz-Fuchs
- 16.11.2024 Klanggeschichte mit Frau Hanna Thorbeck
- 14.12.2024 Weihnachtsfeier

Weitere Informationen erteilen gerne:

Gerlinde Regensburger, Tel. 09179/97983, E-Mail g.regensburger@hotmail.de

Gabriele Gräter, Tel. 09171/8358002, E-Mail graeter@ms-unterstuetzung.de

Ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen und sende liebe Grüße

Eure

Marta Dressel, Schriftführerin

Internes aus unseren Vereinsleben:

Heute möchte ich sehr gerne einmal Ihnen berichten, wie wir in unserem Verein für manche öffentlichen Veranstaltungen „aufgestellt“ sind, bzw. natürlich auch sein müssen. Um es gleich am Anfang festzuhalten: Ohne unsere ehrenamtlichen Mitgliedern und Helfer würden wir nichts auf die Beine stellen können. Nehmen wir einmal zwei Beispiele der letzten Wochen. Die sehr beliebte Losbude beim Weiherfest oder unser 2-tägiges BMW-Waldmüller-Oktoberfest. Enorme Vorbereitungen wie Losgewinne einholen, besorgen, Losbude einrichten, die Lose am Samstag anbieten und verkaufen. Beim Oktoberfest den gesamten Service planen und ausrichten mit vielen Helfern für Bewirtung und Verkauf. Eine Herausforderung, die wir sehr gerne annehmen und auch seit Jahren bewältigen.

Das aber ist nur möglich, wenn wir uns auf unsere ehrenamtlichen Helfer verlassen können – im Team sind wir stark.

Ich bin sehr glücklich und froh, dass wir seit Jahren so treue Mitglieder und Helfer haben. Auf diesem Wege möchte ich das einmal öffentlich machen mit einem großen DANKE, dass es Euch gibt.

Mehr gibt es heute seitens der Vorstandschaft nicht zu berichten. Gehen Sie bitte gestärkt und positiv denkend und vor allem gesund in den Herbst – das wünscht Ihnen

Ihr

Roland Dressel, Vorstandsmitglied



Herbstliche Impressionen aus unserem Garten

Leben aus erster Hand

Passend zu meinem oberen Rezept zu einem köstlichen Brot und frei nach Martin Luther: „Unser tägliches Brot gib uns heute!“ Siehe, so will uns Gott zeigen, wie Er sich aller unserer Not annimmt, und so treu und zuverlässig auch für unsere zeitliche Nahrung sorgt. Obwohl Er dies auch den Gottlosen und Spitzbuben reichlich gibt, so will Er dennoch, dass wir darum bitten. Wir sollen erkennen, dass wir das Brot - und alles, was dazu gehört - aus Seiner Hand empfangen und darin Seine väterliche Güte gegen uns verspüren. Denn sobald Er Seine Hand abzieht, kann nichts mehr gedeihen und erhalten werden.

Deshalb sollten wir auch den Dank an unseren Schöpfer nicht vergessen und Ihm Lob singen und lobpreisen. Nicht nur am Erntedankfest am ersten Sonntag im Oktober, sondern täglich.

Hoffnung schöpfen - Leben gestalten

In einer Zeit, in der so viele irritiert und verunsichert sind, braucht es eine hoffnungsvolle Sicht auf unser eigenes Leben und auf die Welt.

In dieser unsicheren Welt geht es darum, dass wir unserem Leben eine gute

Gestalt geben, dass wir ihm mitten in der Zerrissenheit unserer Zeit eine klare und heilsame Ordnung geben. Was kann das heißen: mein Leben gestalten? Es bedeutet, dass ich meine Lebensaufgabe erkenne, dass ich Verantwortung übernehme für mein Leben und für die Menschen um mich herum. Und es heißt, dass ich Hoffnung säen möchte in die Herzen der Menschen.

Nicht nur die jungen, auch die alten Menschen können unserer Gesellschaft Hoffnung vermitteln. Die frühen Christen haben Hoffnung ausgestrahlt. Die Menschen in ihrer Umgebung wurden neugierig auf sie, weil sie in der ausgehenden Antike, die auch eine schwierige Zeit war, hoffnungsvoll waren.

Wäre das nicht auch unsere Aufgabe heute als Christen: dass wir Hoffnung ausstrahlen? Im Oktober ist das Jahr auch schon älter geworden. Wenn die Blätter sich gelb färben, wenn sie nach und nach vom Baum fallen, so ist das für viele ein Bild für das Altern. Das ist kein pessimistisches Bild.

Wir sprechen ja auch vom „goldenen Oktober“: Die farbigen Blätter, von der Sonne beschienen, strahlen zudem etwas von Vollendung, ja von göttlichem Glanz aus. Und von diesem geht Hoffnung aus für uns: dass wir auch als alte Menschen eine Aufgabe haben für unsere Gesellschaft.

Es ist die Aufgabe, Farbigkeit und Milde, Buntheit und Barmherzigkeit auszustrahlen in die Welt und sie so heller, wärmer und liebevoller zu machen. So wünsche ich Ihnen einen gesegneten Oktober als Bild der Hoffnung für das innere Gold, das in jedem von uns ist.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann, 1. Vorstand des MS-Vereines Büchenbach

Unser Spendenkonto: DE09 7656 0060 0000 3606 00 bei der VR-Bank Mir Mitte

