

**Herbstzeit – Kürbiszeit - Erntezeit**

**Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,**

unsere MS-Betroffengruppe hat ihr Sommerprogramm erfolgreich beendet, mit gemeinsamen Ausflug, einer Schifffahrt auf dem großem Brombachsee, Eisessen im Cafe Schmidt und mit abschließender Einkehr im Biergarten.

Gerlinde Regensburger hatte alles wunderbar geplant, die Treffen haben Spaß gemacht und das leibliche Wohl kam auch nicht zu kurz. Es hat allen geschmeckt, die Auswahl war reichlich und für jeden Appetit etwas dabei. In dieser entspannten Atmosphäre waren der gemeinsame Austausch und die Gespräche miteinander sehr unterhaltend „**gemeinsam ist man stark**“.

Ab September finden die Treffen der MS-Betroffengruppe wieder im Bürgersaal des Rathauses statt, dabei sind wieder diverse Veranstaltungen geplant wie z.B. Termine und Jahresplanung in 2026 mit Dozenten zu verschiedenen, auch gesundheitlichen Themen.

Anfang September fand das jährliche Weiherfest in Büchenbach wieder statt. Hierbei sind sämtliche Vereine mit Hütten und Köstlichkeiten rund um den Weiher vertreten. Unser MS-Verein war wieder aktiv mit einer voll gefüllten Losbude. Andrea und Hans-Jörg konnten wieder viele Gewinne ausgeben. Es war wieder ein großer Andrang von Klein und Groß zu einem erschwinglichen Preis: 5 Euro für 6 Lose.

Die Kinder freuten sich besonders über Stofftiere und Spielzeug und so manche/r Loskäufer/in konnte mit einem Blumenstock oder einem anderen nützlichen Utensiel zufrieden nach Hause gehen. Der Einsatz hat sich gelohnt und kommt dem MS-Verein zugute (Förderung von Reittherapien, Hilfsmittel und spezielle Unterstützung).

**„Danke an ALLE“**

Zur Unterstützung für den Losverkauf hatten wir folgende Helfer:





Ilona Leng, Roland und Marta Dressel, Dieter Rosenkranz. Er und seine Frau Ilse (siehe Bild links) kommen alle Jahre extra dafür aus dem fernen Stuttgart (!). Dank der tollen Preise, des fantastischen Wetters und des großen Einsatzes aller waren wir bereits nach etwas mehr als drei Stunden ausverkauft.

Nachdem die Tage bereits kürzer geworden sind und wir überall Kürbisse in allen Variationen sehen und kaufen können, empfehle ich für die kühlere Herbstzeit eine warme Kürbissuppe. Diese ist leicht zu kochen und wenn nicht, dann empfehle ich das nachfolgende Rezept: den Klassiker eine „**Hokkaido-Kürbissuppe**“.



**Zutaten:**

1 Stück Ingwer (walnussgroß), 2 kleine Zwiebeln, 30 g Butter, 200 g Süßkartoffel, 400 g Kürbisfleisch, 350 ml Wasser, Tl. Currypulver, 1 Tl Gemüsebrühe, 200 g Sahne, 1 Tl Salz (nach Bedarf), Tl = Teelöffel

**Garnieren:**

Kürbiskernöl, Kürbiskerne geröstet, saure Sahne

**Zubereitung:**

1. Ingwer und Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden und in der Butter anrösten.
2. Süßkartoffel und Kürbis in kleine Stücke schneiden. (Hokkaido muss nicht geschält werden) Mit Wasser in den Topf geben und zusammen ca. 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
3. Mit dem Pürierstab alle Zutaten zu einer sämigen Suppe pürieren. Gewürze und Sahne zugeben und geschmacklich verfeinern.
4. Garnieren: mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen (geröstet) und einem kleinen Klecks saurer Sahne auf den Tellern anrichten.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Nachkochen und Genießen! Guten Appetit!

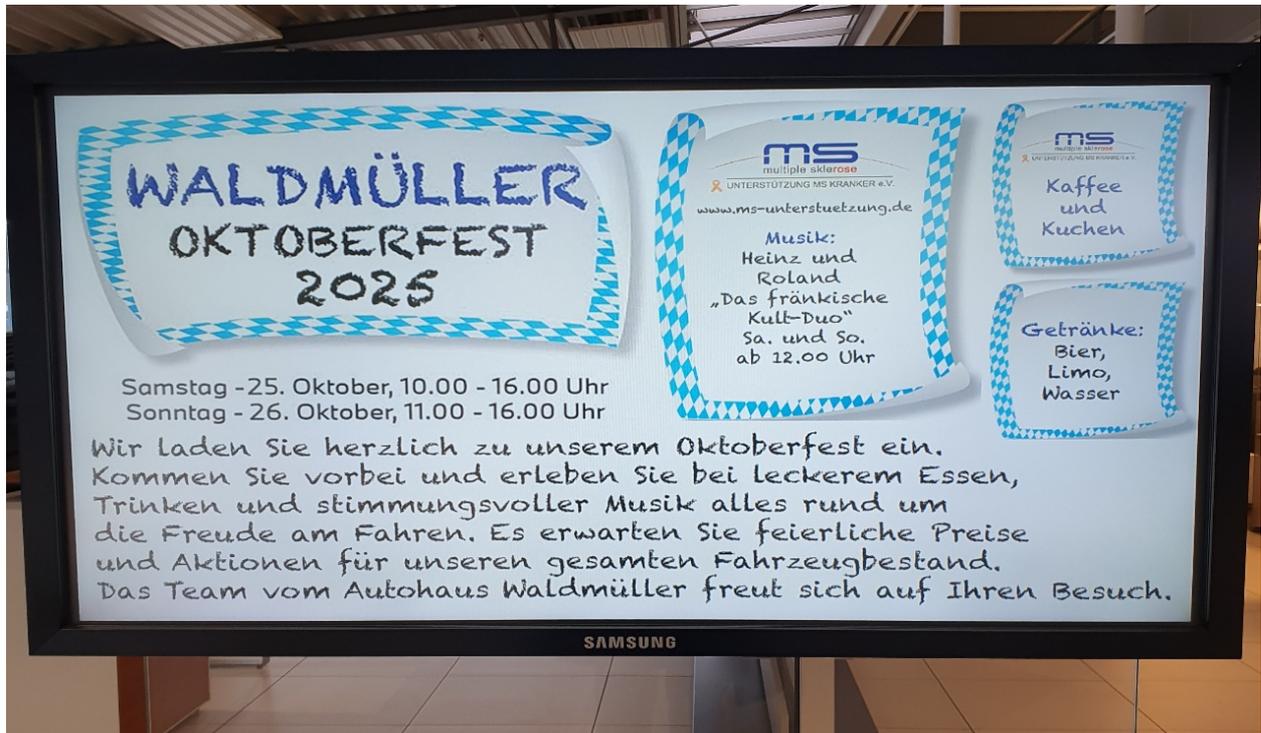
**Termine der Betroffenengruppe zum Vormerken:**

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| <b>18.10.2025</b>       | Gesprächsrunde mit Simone Volz-Fuchs |
| <b>25. + 26.10.2025</b> | Oktoberfest bei BMW-Waldmüller       |
| <b>15.11.2025</b>       | Spielenachmittag – noch offen?       |
| <b>13.12.2025</b>       | Weihnachtsfeier                      |

Weitere Informationen erteilen gerne:

Gerlinde Regensburger, Tel. 09179/97983, E-Mail [g.regensburger@hotmail.de](mailto:g.regensburger@hotmail.de)  
Gabriele Gräter, Tel. 09171/8358002, E-Mail [graeter@ms-unterstuetzung.de](mailto:graeter@ms-unterstuetzung.de)

Ganz besonders möchte ich alle herzlich zum BMW-Oktoberfest einladen. Wir sind wieder aktiv im Service tätig und freuen uns als MS-Verein dabei zu sein.



Also, es ist wieder viel los bei uns. ich bin mir daher sicher, dass wir uns bald persönlich wiedersehen – wie heißt es so schön bei uns:

**„einfach dazu gehören“.**

Es grüßt herzlich Eure

Marta Dressel, Schriftführerin



**Lasst uns gut leben, dann werden die Zeiten gut sein – wir sind die Zeiten!** (Augustinus von Hippo)

Liebe Freunde, Förderer, Mitglieder,

wenn man den Oktober betrachtet, ist er ein Monat voller Feste. Er beginnt mit dem morgigen Erntedankfest und endet mit dem Reformationsfest. Überall finden Weinfeste statt und wir betreuen wieder bei BMW-Waldmüller in Roth das Oktoberfest. Lasst uns die Feste feiern, lasst uns vorher dankbar sein für all die reichen Gaben (Ernte), die uns unser Schöpfer täglich zukommen lässt! Lasst uns gut leben, dann werden die Zeiten gut! Denn wir sind die Zeiten, wie Augustinus von Hippo behauptet.

Liebe Leserinnen und Leser, werdet auch Ihr das Gefühl nicht los, in schwierigen Zeiten zu leben? Die Krisen wollen kein Ende nehmen, und schlechte Nachrichten wechseln einander in atemberaubend rascher Geschwindigkeit ab. Wohin wird das noch führen? Das Einzige, was gewiss scheint, ist Ungewissheit. Sicher ist aktuell nur die Verunsicherung.

Sind wir unverbesserliche Optimisten – ich zähle mich dazu, weil ich weiß, dass mein Erlöser lebt und dass ich nicht tiefer als in Gottes Hand fallen kann -, Euch angesichts dieser Umstände zu einem guten Leben einzuladen? Ist das nicht unangemessen, vielleicht sogar gefährlich naiv? Ich glaube nicht. Das gute Leben ist keine Einladung zum Davonlaufen vor schwierigen Zeiten, sondern zu deren mutigen Gestaltung. Gib alles, nur nicht auf!

Als der neue Papst Leo im späten Frühjahr das erste Mal vor die Journalisten der Weltpresse trat, zitierte er einen beeindruckenden Satz des Augustinus von Hippo (354 – 430): „Lasst uns gut leben, dann werden die Zeiten gut sein – wir sind die Zeiten“. Wir sind nicht einfach nur dabei. Wir sind mittendrin. Mehr noch: Wir selber sind die Zeiten, und unsere Art zu leben entscheidet mit darüber, ob sie nun gut oder schlecht sind. Oder jeder ist seines Glückes Schmied. Also, nur Mut!

Wir als MS-Verein, besonders ich als sein erster Vorstand laden Euch ein. Freut Euch über reiche Ernte und viele gemeinsame Stunden! Habt einen Blick für den Nächsten, den es vielleicht nicht so gut geht wie Dir! Genießt dankbar die Zeit, die Euch gegeben und aufgegeben ist! Lasst uns gut leben, dann werden auch die Zeiten gut sein. Denn wir sind die Zeiten.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann, ein Genussmensch mit viel Freude am Leben  
Vorstand des MS-Vereines



**Gut leben verspricht Genuss, ja das auch**

Da zum Genuss nicht nur feiern, tanzen, springen, gemeinsame Zeiten verbringen gehören, sondern auch Essen und Trinken, hier noch ein weiteres tolles Rezept zum Nachbacken:

### Rezept für Kürbis-Cheesecake

Dieser Kuchen nicht nur ein Dessert – durch seine besonderen Zutaten wie Kürbiskrokant, Orangen und Spekulatius ein kleines Fest für alle Sinne. Herbstgenuss pur.

#### Zutaten für 1 Springform (26 cm):

##### Für den Kürbis-Cheesecake

250 g Spekulatiuskekse, 100 g + 1 EL Butter + etwas zum Fetten der Form, 700 g Kürbis, z. B. Sweet Mama, Ambercup, Celebration oder Hokkaido, Saft einer Orange, 750 g Doppelrahm-Frischkäse, 200 g Puderzucker, Saft einer Zitrone, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 g Maisstärke, 1 Prise Salz, 1 Msp. Pumpkin-Spice-Gewürz, alternativ Zimt, 4 Eier (Größe M)

##### Für das Topping

3 Bio-Orangen, 20 g Puderzucker, 20 g kalte Butterwürfel

##### Für den Kürbiskern-Krokant

1 EL Butter, 1 EL Zucker, 40 g Kürbiskerne, 1 Prise Fleur de Sel



**Zubereitung (1:35 Stunde plus Wartezeit):** Für den Cheesecake-Boden die Spekulatiuskekse in einem Blitzhacker fein zerbröseln. 100 g Butter in einem Topf schmelzen. Die Brösel mit der Butter mischen. Die Springform einfetten. Die Spekulatiumasse gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und fest andrücken. Die Form für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die Cheesecake-Masse den Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Kürbis in 1 EL Butter anschwitzen, den Oran

gensaft zugießen und den Kürbis zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen. Anschließend pürieren und abkühlen lassen. Frischkäse mit Kürbispüree, Puderzucker, Zitronensaft, Vanillezucker, Maisstärke, Salz und Pumpkin-Spice-Gewürz mischen. Die Eier nacheinander zugeben und kurz unterrühren.

Die Cheesecake-Masse auf dem Spekulatiusboden verteilen und die Form leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftbläschen entweichen können. Den Kuchen in der Mitte des Backofens ca. 70 Minuten backen. Weitere 45 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die filetierten Orangen 1 Orange waschen, trocknen und die Schale fein reiben. Anschließend die Orange auspressen und den Saft mit dem Orangenabrieb in einen kleinen Topf geben. Die restlichen Orangen schälen und die Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen ausschneiden und die Orangenfilets beiseitestellen. Den Saft aufkochen, den Puderzucker einrühren, nochmals aufkochen, die Hitze reduzieren und die kalten Butterwürfel unterrühren. Die Sauce cremig binden, den Topf vom Herd nehmen, die Orangenfilets hineingeben und abkühlen lassen.

Für den Kürbiskern-Krokant die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker hineinrieseln lassen und schmelzen. Die Kürbiskerne hineingeben und karamellisieren. Dabei mit einem Holzkochlöffel umrühren. Die Masse auf einem Stück Backpapier verteilen, mit Fleur de Sel bestreuen und abkühlen lassen.

Den fertigen Kuchen aus dem Backofen nehmen, vollständig abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit filetierten Orangen toppen. Das Kürbiskern-Krokant zerbrechen und auf dem Cheesecake verteilen.

*Tipp:* Nach 30 Minuten den Teig mit einem scharfen Messer ca. 2 cm vom Rand entfernt 3 cm tief einstechen. Das verhindert das Reißen des Teiges.

## WICHTIG

Podcast-Interview über „**Glücklich und fit im Alter**“ geplant. Was brauchen wir, um uns für glücklich und fit zu fühlen?

Auch ehrenamtliche Tätigkeit trägt ja auch zu Glück und Zufriedenheit bei. Denn es tut gut, ist sozial und menschenfreundlich, sich mit seinen Talenten zum Wohle anderer einzusetzen. Auch bei uns im Verein werden immer Freiwillige gesucht. Näheres und auch ein Aufnahmeantrag unter [www.ms-unterstuetzung.de](http://www.ms-unterstuetzung.de) bzw. Direktkontakt unter [info@ms-unterstuetzung.de](mailto:info@ms-unterstuetzung.de).

Gerne können Sie uns auch mit einer Spende überraschen auf unser Konto bei der VR-Bank Mir Mitte, DE09 7656 0060 0000 3606 00, GENODEF1ANS. Einen entsprechenden Beleg dafür erhalten Sie von uns.