

Treffen der MS-Betroffenen – einfach dazu gehören – wissen was bewegt



Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,

ausgerechnet bei unserem Treffen im „Chillis“ in Roth regnete es ohne Unterbrechung. Kurzerhand wurde das Treffen einfach nach innen verlegt. Alle waren gut drauf und das würzig / scharfe Essen tat der Stimmung gut. Die private Unterhaltung kam nicht zu kurz, auch wurde sich über künftige Planungen und Veranstaltungen ausgetauscht.

Bevor ich weiter über das nächste Ereignis berichte, möchte ich Euch wieder ein Kuchenrezept zum Nachbacken empfehlen. Dies wieder aus der Küche von „Petra Kowalewicz, Hauswirtschaftsleiterin in der Benediktiner-Abtei Mariendonk.

Saftiger Apfelkuchen

Zutaten: 125 g weiche Butter, 1125 g Zucker, 3 Eier, ½ Packung Backpulver, 250 g Mehl, 1 ½ geschälte und entkernte Äpfel, Fett für die Backform, Butter zum Bestreichen, Zucker / Zimtmischung

Zubereitung: Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig kneten, die Äpfel in Stücke (achteln) und unter den Teig heben. Das Ganze in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 50 min backen. Nach 40 min mit viel Butter bestreichen und mit ei

ner Zucker / Zimtmischung bestreuen. Damit der Kuchen nicht zu braun wird ggf. mit Backpapier abdecken. Frisch gebacken schmeckt der Kuchen besonders gut!

Weitere Termine zum Vormerken:

21./22.10.2023	Oktoberfest bei BMW Waldmüller
28.10.2023	MS-Gruppen-Treffen, Planungskalender 2024
25.11.2023	MS-Gruppen-Treffen, Gesprächsrunde mit Frau Reindl
16.12.2023	Gemeinsame MS-Weihnachtsfeier

Weitere Informationen erteilt:

Gabriele Gräter, Tel. 09171/8358002, E-Mail graeter@ms-unterstuetzung.de
Gerlinde Regensburger, Tel. 09179/97983, E-Mail g.regensburger@hotmail.de

MS-Losbude am Weiherfest

Der nächste große Höhepunkt war am 9. September das Büchenbacher Weiherfest. Die Losbude war wieder prall gefüllt mit vielseitigen Gewinnen wie: Spielsachen, Stofftieren, Haushaltsartikel, Autopflegezubehör, Schönheit- und Gesundheitsartikel sowie verschiedenen Blumenstöcke. Die Hauptlast lag hier bei Hans-Jörg und Andrea Wiedemann (Rekrutierung, Auszeichnen und Einräumen der Preise, sowie Ausgabe der Gewinne). Unterstützt von den Familien Heyder und Kündinger. Als emsige Helfer für den Losverkauf standen Ilona Leng, Mario Bernert und Roland Dressel bis zum Ausverkauf der Lose bereit.

Tolle Lospreise beim Weiherfest

Bei tollem Spätsommer-Wetter war die Losbude des Vereines zur Unterstützung MS Kranker am Büchenbacher Weiherfest mit seinen vielen tollen Preisen wieder eine Attraktion. Besonders begehrt waren die vielen Kuschtiere und hochwertigen Spielsachen, die praktischen Autozubehöerteile, die nützlichen Schönheits- und Gesundheitssachen sowie die bunten verschiedenen Blumenstöcke. Jeder Loskäufer – ob jung oder alt - machte netto einen Gewinn, ebenso der Verein als Losverkäufer. Denn die meisten Preise wurden von Unterstützern und Sponsoren des Vereines zur Verfügung gestellt. Über den Hauptpreis – einen Flug über die fränkische Seenplatte, den wieder der ehemalige Chefarzt der Rother Kreisklinik Dr. Hans Rogenhofer gespendet hatte – konnte sich die achtjährige Manuela aus Schwabach mit ihrer Mutter freuen (siehe Bild nächste Seite).

Die Vorstandschaft bedankt sich nochmals bei allen Spendern und Helfern, die mit



ihren großzügigen Gaben und ihrem Einsatz immer zum Gelingen unserer Verlosung am schönen Weiherfest beitragen. Marta Dressel, Schriftführerin des Vereines



Interessantes über Fasten in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht

Im Rahmen des monatlichen Gruppentreffens durfte unser 1. Vorstand Dr. Hans-Jörg Wie-demann am Samstag, den 16.09. vor zahlreichen Zuhörern über das wichtige und interes-sante Thema referieren. Dabei ging er auf die verschiedenen Gründe des Fastens ein zeigte die vielfältigen Auswirkungen des Fasten für den menschlichen Körper und Vorteile für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf. Die zehn Regeln der Deutschen Ge-sellschaft für gesunde Ernährung händigte er jedem Teil-nehmer persönlich aus. Großen Wert legte er darauf, dass mit dem Fasten nicht nur weniger Nahrungsaufnahme (Essen, Trinken, Alkohol und Süßigkeiten) gemeint ist, sondern auch weniger von alltäglichen Din-gen (Arbeit, Stress, Fernsehen, Internet und Social Media, Spiel, Einkaufen, etc.), die uns gedankenlos in Beschlag nehmen und unsere kostbare Zeit rauben. Wir beklagen uns dann, dass wir keine Zeit hätten.

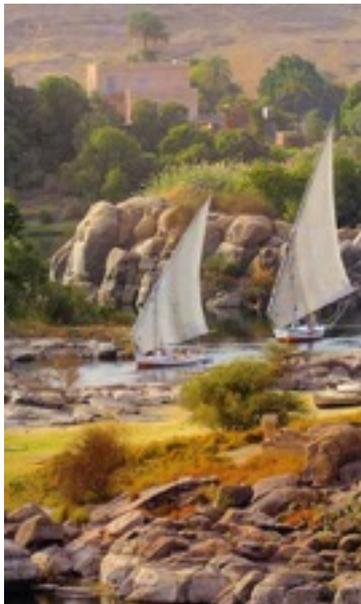


Deshalb sollten wir unseren Blick für die wichtigen und essentiellen Dingen öffnen. Weniger ist mehr! Sich mit seinen Fähigkeiten und Talenten zum Wohle für sich und andere Menschen einbringen (z.B. Ehrenamtliche Tätigkeit) macht glücklich und zufrieden, wie viele wissenschaftliche Studien beweisen. Dazu muss aber jeder erst seine Gaben, mit denen ihn unser Schöpfer ausgestattet und befähigt hat erkennen. Gott beruft nicht die Fähigen, sondern befähigt die Berufenen! Und ER kann jeden von uns brauchen. Wir müssen nur wollen und uns zur Verfügung stellen.

Als Voraussetzung, seine eigenen Stärken zu erkennen nannte der Referent die Ruhe und stille Zeit. In der Ruhe liegt die Kraft! Weniger ist oft mehr! Eile mit Weile! Auch die Schnecke erreichte die Arche Noah. Alle bekannten Entspannungsverfahren sind nützlich, je nach Veranlagung. Denn bei allen Übungen können wir erkennen, wie gehe ich mit mir und meinem Körper und Geist um und wie lass ich mit mir und meinem Körper und Geist umgehen. So lernen wir auch „Nein“ zu sagen. Dabei bleibt das wichtigste „Nein“ das zu mir selber. Freiräume für sich selbst schaffen und Dinge tun, die mir Spass, Freude und Genuss bereiten, ohne sich auf Kosten von anderen Menschen zu profilieren. Denn dabei tanken wir auf. So wecken wir das Göttliche in uns und erkennen oft auch den Sinn unseres Lebens.

Mit einigen Zitaten und Beispielen aus der Bibel bekräftigte Wiedemann seine Thesen und Aussagen. Bei der anschließenden heißen und lebhaften Diskussion wies Dr. Wiedemann nochmals eindringlich darauf hin, sich nicht ständig von den täglichen schlechten Nachrichten und der menschlich unwürdigen Reizüberflutung „zumüllen“ zu lassen. Besser in den „Guten Nachrichten“, der „Frohen Botschaft des Evangeliums“ lesen und sich „tummeln“. Jeder Teilnehmer an diesem kurzweiligen Nachmittag konnte Überraschendes für sich mit nach Hause nehmen. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann



Da wir wie fast alle Vereine auf Spenden angewiesen sind, unser **Spendenkonto** bei der VR-Bank Mittelfranken:

DE09 7656 0060 0000 3606 00
GENODEF1ANS