

## Ausgabe 6 -Dezember 2022

Sehr geehrte Damen und Herren

liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer unserer mbuf Community,

die letzten Tage des Jahres sind angebrochen, der Stress lässt hoffentlich auch bei Ihnen langsam nach und die Vorfreude auf ruhige Feiertage steigt. Lassen Sie uns einen Moment innehalten und den letzten Newsletter des Jahres im neuen Format genießen.

Übrigens, wie gefällt Ihnen das neue Design und die moderne Form? Bitte geben Sie uns hierzu Feedback, damit wir auf Ihre Wünsche besser eingehen können und wertvolle Inhalte und Informationen liefern, die Sie interessieren. Sofern noch nicht geschehen, nehmen Sie bitte aktiv an unserer Umfrage teil!

Ende November war der mbuf Vorstand bei Microsoft im Frankfurter Messeturm und hat einen gemeinsamen Strategietag im Workshopformat durchgeführt. Die Planungen für den Jahreskongress im Darmstadtium laufen auf Hochtouren weiter und wir planen in diesem Rahmen unsere neuen mbuf Awards zu übereichen. Eine spontane mbuf digital lounge wurde organisiert, um den erneut geäußerten Datenschutzbedenken Rechnung zu tragen sowie offene Fragen zu beantworten.

Jetzt wünsche ich viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe, wünsche Ihnen frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Bleiben Sie gesund und herzliche Grüße

Strot Towner

Wie Sie festgestellt haben, ist dieser Newsletter so ganz anders, als Sie es bisher von mbuf kennen. Die Geschäftsstelle fand es an der Zeit für eine Verjüngungskur. Jetzt interessiert sie natürlich brennend, was Sie davon halten! Falls Sie es noch nicht getan haben: Haben Sie zwei Minuten für ein kurzes Feedback?

Umfrage starten



## Wohin soll die Reise gehen?

Am 30.11.2022 trafen sich der mbuf Vorstand inklusive Geschäftsführer Marc Alvarado und Microsoft zur gemeinsamen Strategie-Entwicklung im Frankfurter Messeturm. exclusiv mehr...

#### Citizen Development mit der Microsoft Power Platform

Lange schon haben unternehmens-interne IT-Abteilungen mit der Entstehung von Schatten-ITs zu kämpfen. Wie sind Ihre Erfahrungen bei diesem Thema? mehr...





# Neu ab 2023: Der mbuf community award "mbufy"

Wir fördern und belohnen künftig das Engagement der Community positiv und führen ein mbuf Bonuspunkte-System ein, die mbuf Coins! *exclusiv* mehr...

#### geht zuende

Der Dezember ist die Zeit der Jahresrückblicke. Wir konzentrieren uns hier aber ausschließlich auf das Microsoft Business User Forum. mehr...





Die Geschäftsstelle bleibt vom 23. Dezember bis 6. Januar 2023 geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen guten Jahreswechsel!

#### Kurz gemeldet



mbuf digital lounge
Letzte digital lounge des Jahres zur
Bewertung von M365 durch die DSK mit Rekord-Teilnehmerzahl. mehr...



CRM ist tot lang lebe
CRM!
Der erste
mbuf focus
day seit
COVID-19
initiiert von
unserem
Partner
Objektkultur
und Microsoft.
mehr...



Microsoft
Ignite:
Was passiert
bei Windows
365?
Ein
Fokusbericht
von Roman
Kleyn.
mehr...



AG-Berichte
Hier erfahren
Sie, was in
den letzten
Wochen in den
Arbeitsgruppen
passiert ist.
AG CIO Kreis
AG IT-Security

### TIPPS GEGEN DAS FEIERTÄGLICHE (FR-)ESSKOMA

Gans mit Rotkraut und Klößen oder Kartoffelsalat mit Würstchen, gemischt mit Plätzchen und Stollen - einmal im Jahr sind solche "Fress-Flashs" salonfähig. Hier ein paar Empfehlungen, wie wir - und unser Magen - das dreitägige Spektakel möglichst gut überstehen.

- 1. Richtig Essen: Langsames und gutes Kauen leistet im Mund schon die erste Verdauungsarbeit, das Sättigungsgefühl hat Zeit einzusetzen und es gelangt viel weniger Luft in den Bauch. Wer jetzt noch mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit zu sich nimmt, hat gute Chancen auf eine ruhige Nacht.
- 2. Gegen Sodbrennen und Blähbauch ist ein Kraut gewachsen: Majoran, Rosmarin, Kümmel, Knoblauch, Wacholder, Lorbeer oder Thymian - alles Zutaten, die das Fleisch wesentlich bekömmlicher machen. Sauerkraut und Joghurt helfen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.
- 3. Statt Schnaps lieber Espresso oder Tee: Die Bitterstoffe der Kaffeebohne und Kräuter wie Pfefferminz, Ingwer oder Kümmel fördern die Verdauung, wohingegen der Schnaps eher kontraproduktiv wirkt, weil der Körper dann zuerst den Alkohol abbaut und die restliche Verwertung hintenangestellt wird.
- 4. Spazieren gegen das Völlegefühl: Beim Foodkoma-Schläfchen fährt auch unser Verdauungstrakt seine Tätigkeit herunter, wohingegen die moderate Bewegung ihm hilft, selbst auch aktiv zu bleiben. Extratipp: Gönnen Sie ihrem Magen ruhig einen kleinen Moment Ruhe, bevor Sie loslaufen.
- 5. Wasser und Alkohol im Wechsel: Wasser in kleinen Schlucken mindert den Blähbauch und verhindert, dass der Körper Flüssigkeit verliert, was wiederum den Kater verringert. Doch zu viel getrunken? Sauna am nächsten Tag eignet sich perfekt, um die Gifte über die Poren aus dem Körper zu befördern.

**GUTEN APPETIT!** 







#### Microsoft Business User Forum e.V.

Werner-von-Siemens-Str. 2, 64319, Pfungstadt

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet. Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

**Abbestellen**