



## Rote Linsensuppe

Für 2 Personen

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl leicht dünsten.
2. Linsen und Tomaten hinzugeben und mit dünsten, nach 2 Minuten mit der Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 20 Minuten garen.
3. Nach Belieben mit Pfeffer und Basilikum würzen.
4. Nach Bedarf Schmand mit etwas Mineralwasser cremig rühren und die Suppe im Topf oder auf Tellern angerichtet damit garnieren.

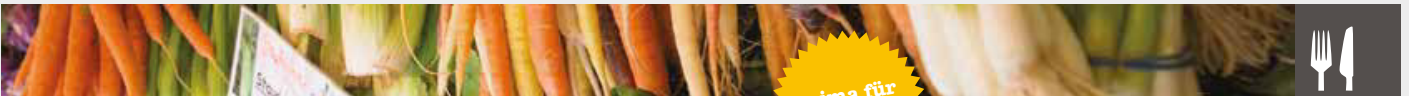
### Tipps und Varianten:

- Anstelle von Pfeffer und Basilikum: während des Dünstens der Zwiebeln mit je 1 Msp. Kurkuma, Koriander und Cumin (Kreuzkümmel) würzen. Dadurch erhält die Suppe eine orientalische Note.
- Die erkaltete Restsuppe kann z. B. am nächsten Tag – mit vorab eingeweichten und anschließend pürierten Sonnenblumen- oder Cashewkernen – als Brotaufstrich verwendet werden (dafür evtl. nachwürzen).

### Zutaten:

2 EL Öl  
1 Zwiebel  
250 g rote Linsen (getrocknet)  
1 Dose stückige Tomaten  
(ca. 450 g)  
1 l Gemüsebrühe  
Prise Pfeffer  
frisches Basilikum

Mineralwasser  
Schmand



## Gemüse-Quiche

Für 4 Personen

Backzeit: ca. 40 Min.

prima für Partys  
sehr gut mit TK-Suppengemüse machbar

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Aus Mehl, Butter oder Margarine, Ei und Salz einen Mürbeteig herstellen, in Folie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und das Gemüse etwa 5 Minuten blanchieren. Anschließend das Wasser abgießen und das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt.
4. Den Teig ausrollen, eine gefettete Springform damit auslegen und den Rand leicht hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und etwa 10 Minuten vorbacken.
5. In der Zwischenzeit die saure Sahne mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Das Gemüse in die Form füllen und die Eimasse über das Gemüse gießen. Im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

### Tipps und Varianten:

- Nach Belieben auch 100 g Schinkenwürfel, 100 g Räucherlachs oder 200 g gebratenes Hackfleisch hinzufügen oder mit Käse bestreuen.
- Für ein Backblech die doppelte Menge Teig und Belag verwenden.

### Zutaten:

Teig:  
200 g Mehl  
100 g Butter oder pflanzliche Margarine  
1 Ei  
Prise Salz

### Belag:

500 g Gemüse (geputzt gewogen):  
z. B. Brokkoli, Blumenkohl,  
Kohlrabi, Möhren, Porree, Pilze,  
Paprika (auch TK-Gemüse)  
200 g Saure Sahne  
10 EL Milch  
2 EL Stärke  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Prise Muskat  
Fett für die Form



warm und  
kalt sehr  
lecker

## Möhren-Cashew-Salat mit Sesam

Für 2 Personen

### Zutaten:

250 g Möhren  
1 - 2 EL Rapsöl  
50 ml Apfelsaft  
1 - 2 TL weißer Sesam  
1 - 2 EL Cashewkerne / -bruch oder  
Walnusskerne  
1 TL Curry  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Möhren waschen, schälen und in ca. 2 cm lange dünne Streifen schneiden oder grob raspeln. Anschließend in Öl ein paar Minuten garen, so dass sie noch bissfest sind.
2. Die Möhren in eine Schüssel umfüllen und mit Apfelsaft, Sesam, Cashewkernen, Curry, Salz und Pfeffer vermischen. Warm oder kalt servieren.

### Tipps und Varianten:

- Schmeckt warm als Gemüsebeilage hervorragend zu den Teigtaschen (S. 14) oder zum Frittierten Hefeteig (S. 12).



anstelle von Äpfeln schmecken auch Birnen, Aprikosen, Pfirsiche oder Stachelbeeren



## Apfel-Himbeer-Crumble

Für 4 Personen

Backzeit: 45 Min.

### Zutaten:

80 g Haferflocken  
60 g Dinkelmehl  
30 g Walnüsse (fein zerkleinert  
oder gemahlen)  
70 g (Rohrohr-)Zucker  
½ TL Zimt  
½ TL geriebener Ingwer oder  
Zitronenschalenabrieb  
1 Prise Salz  
80 - 100 g Butter oder Margarine

500 g Äpfel,  
z. B. Boskop oder Elstar  
400 g Himbeeren (frisch oder TK)  
50 - 100 g (Rohrohr-)Zucker  
1 TL Stärke

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. In der Zwischenzeit Haferflocken, Dinkelmehl, Walnüsse, Zucker, Zimt, Ingwer und Salz mischen, mit der Butter rasch zu Bröseln verarbeiten und kalt stellen.
2. Äpfel waschen, entkernen und z. B. in Würfel oder Scheiben schneiden. Mit Himbeeren, Zucker und Stärke in einer Schüssel mischen.
3. Die Früchte in eine feuerfeste Form füllen und mit den Bröseln bedecken. Im Ofen den Crumble ca. 45 Minuten backen.

### Tipps und Varianten:

- Heiß oder lauwarm servieren – gerne mit einer Kugel Vanilleeis.
- Mit ½ TL zerkleinertem Rosmarin entsteht eine mediterrane Variante. Rosmarin lässt sich mit vielen Obst-/Früchtevariationen kombinieren.
- Nach Wunsch auch mit Vanilleeis oder Vanillesoße kombinierbar.





## REVIEW: HÔTELS & RESTAURANTS

### NOTRE SÉLECTION D'ÉTABLISSEMENTS ACCESSIBLES EN FAUTEUIL ROULANT

Nous remercions tous les lecteurs qui participent à cette page en nous envoyant leurs bonnes adresses ou en nous faisant part de leurs commentaires par rapport à des adresses publiées. Ce sont eux qui font vivre cette rubrique !



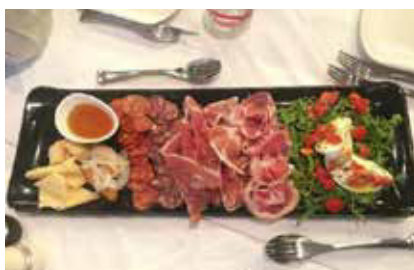
CAFÉS - BRASSERIES  
RESTAURANTS



HÔTELS



VISITES ET  
ACTIVITÉS TOURISTIQUES



RESTAURANT  
ROSSO DI SERA

123, rue d'Esch - L-4440 Sanem  
T. 26 59 02 19

Accès moyennant ascenseur, WC pour handicapés très bien aménagé au même étage, bons repas copieux, service prévenant, testé par les participants au Fridays in Esch.



RESTAURANT  
PIZZERIA DA LEONI

168, route de Pétange - L-4645 Niedercorn  
T. 26 58 20 38

Testé et approuvé par les participants au Fridays in Esch.



HÔTEL  
DOMAINE POLDERWIND

Polderwind 4, B-8377 Zuienkerke  
T. +32 50 23 07 50 | [www.domeinpolderwind.be](http://www.domeinpolderwind.be)

Hôtel 4 étoiles situé à mi-chemin entre Bruges et la côte. Tout l'hôtel, sauna inclus, est adapté aux personnes à mobilité réduite.



HÔTEL  
INNDEPENDENCE

Gleiwitzer Str. 4, D-55131 Mainz  
<https://inndependence.de>

Hôtel accessible géré en partie grâce à des personnes handicapées. Service aimable. Centre de Mainz facilement accessible en tram.



HÔTEL  
MIDDELPUNT

Westendelaan 37, B-8430 Middelkerke  
<https://middelpunt.be>

Hôtel accessible situé à la côte belge, proche de la mer. Possibilité de soins en collaboration avec la Croix Jaune et Blanche.





# ÉTUDES ET ENQUÊTES

## VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

MSL est régulièrement sollicité par des autorités ou chercheurs à donner son avis ou celui des personnes atteintes de SEP sur des sujets en lien (de près ou de loin) avec la maladie. Actuellement deux enquêtes sont en cours :

**1** Enquête en ligne d'une chercheuse de l'université de Loughborough en Grande-Bretagne sur l'aggravation de certains symptômes de la SEP suite à l'exposition à la chaleur ou au froid et les méthodes qu'utilisent les patients pour y faire face.

Cette enquête en langue anglaise, qui s'adresse à toute personne de plus de 18 ans atteinte d'aggravation de symptômes suite à la chaleur ou le froid dans le cadre d'une sclérose en plaques peut être trouvée sur internet sous : <https://lboro.onlinesurveys.ac.uk/temperature-sensitivity-in-multiple-sclerosis-online-survey1>

**2** Etude du Ministère de la Santé au Luxembourg sur les professions médicales et les professions de santé : à côté d'une enquête quantitative et qualitative dans le secteur des soins et le secteur social, cette étude s'intéresse également aux besoins recensés par les associations de/pour patients.

MSL a décidé de contribuer à cette étude en communiquant (de manière anonyme) les observations de ses membres aux personnes chargées de l'étude.

1. Quelles sont les spécialités médicales concernées par les maladies dont votre association s'occupe ? (Exemple : médecin psychiatre, médecin pédiatre, médecin rhumatologue,...)
2. Quel est le délai moyen pour avoir une consultation chez les médecins généralistes qui suivent les personnes représentées par votre association si elles présentent un problème de santé?
3. Quel est le délai moyen pour avoir une consultation chez le médecin spécialiste qui suit les personnes représentées par votre association si la maladie se complique ? (Si plusieurs types de médecins spécialistes, répondre par type)
4. Quel a été le délai moyen pour avoir un 1er rendez-vous chez le médecin spécialiste en 2018 pour les personnes nouvellement malades en 2018 ? (Si plusieurs types de médecins spécialistes, répondre par type)
5. Pour les personnes que vous représentez, quelles sont les compétences ou qualités attendues chez les médecins généralistes qui suivent vos adhérents ?
6. Pour les personnes que vous représentez, quelles sont les compétences ou qualités attendues chez les médecins spécialistes qui suivent vos adhérents?
7. Quelles compétences ou qualités attendez-vous chez les soignants en hôpital (Exemple : infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes,...) ?
8. Quelles compétences ou qualités attendez-vous chez les soignants des réseaux de soins à domicile (Exemple : infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes,...)?
9. Dans leur parcours de soins ou leur parcours de prise en charge, quelles sont encore en 2019 les principales difficultés rencontrées par les personnes représentées par votre association ?
10. Qu'attendez-vous de l'autorité publique en ce qui concerne les professions de santé pour la prise en charge des personnes représentées par votre association ?
11. Autres points que vous souhaiteriez mettre en valeur pour cette étude

### REMARQUES / COMMENTAIRES

Si vous avez des observations / réponses à apporter aux questions ci-dessous, n'hésitez pas d'en faire part à MSL avant le 29.03.19 par E-mail : [msslux@pt.lu](mailto:msslux@pt.lu). Nous vous remercions de votre collaboration !



# M E R C I

MIR SINN DANKBAR DASS SI UN EIS GEDUECHT HUNN.



## “FRAEN A MAMMEN HEISCHENT” SPENDEN 5.000€ IHRES BAZARS

Heiderscheid: Der traditionelle Basar in der Adventszeit in Heiderscheid, organisiert von den „Fraen a Mammen Heischent, Toodler, Réngel, Merscheet an Héischtergronn“ hat sich erneut gelohnt. Mit der Zubereitung von Mahlzeiten, dem Verkauf von Weihnachtsarrangements, Gebäck und einer reichhaltigen Tombola sowie der Unterstützung von Gönnern, konnten die eifrigen Frauen und Mütter, dank der tatkräftigen Mithilfe freiwilliger Männerhände, vor kurzem den Erlös in Form von gleich zwei Schecks im Gesamtwert von 5 000 Euro für wohltätige Zwecke überreichen. Den Scheck über 2 500 konnten Anne Leurs, Direktionsbeauftragte und Anne- Marie Pauly- Pitz für „Multiple Sclérose Lëtzebuerg“ dankend in Empfang nehmen. Diese Spende werde für das Projekt – Klangmassage- zum Wohl von MS- erkrankten Patienten eingesetzt werden. Den gleichen Betrag nahm, Jean- Paul Karpen, Direktionsbeauftragter im „Kannerduerf Lëtzebuerg“ mit aufrichtigem Dank, entgegen. Dieser Betrag wird die Finanzierung eines Kompetenz- Zentrums im Kinderdorf in Mersch, ermöglichen. Abbé Marco Wehles unterstrich die Wertschätzung und das freiwillige Engagement der ACFL- Damen, die dank einer perfekten Organisation, sich traditionsgemäß mit ihren Aktivitäten einsetzen, um Projekte zugunsten bedürftiger Menschen zu unterstützen.

**Luxemburger Wort**

*Text/Photo: Charles Reiser*

2.500€



Den 21ten Dezember hat d'asbl “d'Liewen ass kee Kichelchen” eis op hire Chrëschtmaart invitéiert fir eis en Deel vum Erléis vun hiren Aktiounen ze iwwerrechen. 2500€ hu bei dëser Geleeënheet de Propriétaire gewiesselt.

2.000€



## 2.000€ VUM ENSEMBLE VOCAL VIVACE

Eine Spende in Höhe von 2.000 € überreichte das Ensemble Vocal Vivace während der Generalversammlung am 1. Februar an Frau Tilly Metz, Präsidentin von MS Lëtzebuerg und Sophie Gidt, freiwillige Mitarbeiterin im MS Day Center "Um Bill" und Mitglied des Ensemble Vocal Vivace.

Frau Metz bedankte sich recht herzlich beim Ensemble Vocal und lobte das soziale Engagement des Chores.



2.500€

## D'GEMENG BETZDER HËLLEFT

Am Kader vun der Aktioun "d'Gemeng Betzder hëllef" hat eise Vize-President, de Jacques Steffen déi grouss Freed e Chèque vun 2500€ entgéint ze huelen. Mir soen nach eng Kéier villmools Merci fir dëse generéis Geste.

Bei dëser Geleeënheet soe mir och deene ville Gemengen déi eis Aktivitéiten am vergaangene Joer mat méi oder manner grouse Subsidien ënnerstëtzt hunn en décke MERCI. Si beweisen domadder hier Solidaritéit mat den MS Betraffenen an hirer Gemeng an doriwwer eraus.

2.000€



Den 28te Januar hu mir am centre culturel Martialis zu Elleng un der Generalversammlung vun de Fraen a Mamme vun Elleng deelgeholl a konnten eis vun der Dynamik vun deem Veräin iwuerzeegen. Den Erléis vun hirem Basar ass duergaange fir Multiple sclérose Lëtzebuerg, Trisomie 21 an der asbl Autisme Luxembourg e Chèque vu jee 2000€ ze iwuerreechen.

# TOUS SOLIDAIRES !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



www.digicash.lu

#1 Scannez ce QR Code DIGICASH

#2 Indiquez le montant de votre don

#3 Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Faites un don en 6 secondes grâce à votre app mobile DIGICASH



« Multiple sclérose Lëtzebuerg (MSL) » ist eine De-Facto-Vereinigung welche aus der Vereinigung ohne Gewinnzweck « Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) » und der « Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL) » besteht. Die vielen Initiativen der MSL im Interesse der MS Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Vertretung ihrer Interessen können nur Dank der moralischen und finanziellen Unterstützung unserer Mitglieder und Spender stattfinden.

*Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MSL) est une association de fait regroupant l'asbl Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) et la Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL). C'est grâce au soutien moral et financier de ses membres et donateurs que MSL peut garantir ses nombreuses activités en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches et représenter leurs intérêts.*


**Multiple Sclérose Lëtzebuerg**  
BCEE IBAN LU25 0019 3055 2224 5000  
(steuerlich absetzbar - *déductible fiscalement*)

**Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques**  
CCPL IBAN LU73 1111 0668 8249 0000  
(steuerlich nicht absetzbar - *non déductible fiscalement*)

## CONTACT

www.msweb.lu

T. 26 61 05 56 | mslux@pt.lu

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg

## BEITRITTSERKLÄRUNG DEMANDE D'ADHÉSION

nur für Neu-Mitglieder - *uniquement pour les nouveaux membres*

Name / Vorname - *Nom / Prénom*

Strasse + Nr - *Rue et N°*

Postleitzahl - *Code postal*

Wohnort - *Lieu*

Email - *Email*

Geburtsdatum - *Date de naissance*

Datum - *Date*

Unterschrift - *Signature*

Telefonnummer (*fakultativ*)- *Téléphone (facultatif)*

Als Mitglied erhalten Sie 4x/Jahr die Zeitschrift MS-Kontakt.

*En tant que membre vous recevrez automatiquement le trimestriel MS Kontakt 4x/an.*

**MS-betroffen?** (*fakultativ*)

**Concerné par la SEP?** (*facultatif*)

Nein  
Non

Ja  
Oui

Seit:  
Depuis:

Ich möchte regelmässig Informationen über Aktivitäten für MS-Betroffene erhalten

*Je désire recevoir régulièrement des informations sur des activités à l'intention de Sepiens*

per mail  
par email

per Post  
par courrier



Den Betrag von  
**Le montant de**

.....  
MINIMUM 20€



**habe ich auf das Konto überwiesen  
a été viré sur le compte**

Ligue Luxembourgeoise de la sclérose en plaques CCPL LU73 1111 0668 8249 0000  
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“ - *avec la mention « cotisation »*

**Päiperléck**

S.à r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



**EE RESEAU FIR ALL GENERATIONUNEN**

**24/24 & 7/7 FIR IECH DO**

**ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG BEI IECH DOHEEM**

**FOYERS DE JOUR / VAKANZENBETTER / NUETS PÄIPERLÉCK**

**PALLIATIV FLEEG / ËNNERSTÛTZUNG AN ALLDEEGLECHEN ERAUSFUERDERUNGEN**

**WWW.PAIPERLECK.LU/10JOER**

**TEL: 26 65 86-01**



### SCOOTER ZE VERKAFEN



Mise en circulation le 23.02.2015.

Marque: 4730 Invacare

Type usine: Comet

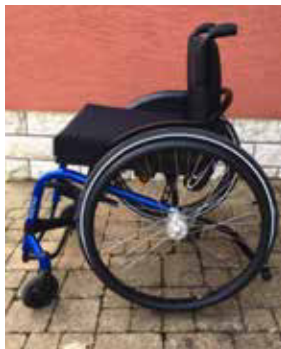
carburant: 4 électrique

Masse propre: 136

Masse maximum autorisée: 293

**Prix: 1.200 € à discuter**

### AKTIV-ROLLSTUHL ZE VERKAFEN



#### KÛSCHALL K-SERIES

BJ: 2017 NEUWERTIG, wurde nur gelegentlich benutzt | Farbe: Mercury-Blau | Rückenlehne: höhenverstellbar, nach vorne klappbar, mit Schiebegriffen, Bügel u. Rückentasche | Sitzbreite: 42 cm | Schwerpunkt: einstellbar | Antriebsräder: leicht abnehmbar für Transport | Greifringe: Aluminium pulverbeschichtet, mit grifffestem Gummi überzogen, schwarz u. abnehmbar | Reifen: mit Pannenschutz „Schwalbe Marathon Plus“ - 24 Zoll | Kleidungspritzschutz: schwarz, höhenverstellbar | Kippschutz links: ein- oder ausklappbar | Gewicht komplett mit Rädern: ca. 7,9 kg | Kleiner Wendekreis, leichtes Antreiben, sportliches Design

**Preis: 1.800 €**

Lieferung innerhalb Luxemburgs ist möglich

T. 691 70 45 83 oder Email: mothill@pt.lu

Witry Monique

#### PROTECTION DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Les données personnelles que vous nous confiez nous sont indispensables pour vous tenir informés de nos manifestations et actions. Elles sont conservées sur fichiers informatisés dans nos bureaux pour servir pendant un délai raisonnable et ne sont pas partagées. Vous disposez d'un droit d'accès, de suppression ou de rectification des données vous concernant en nous contactant sous [mflux@pt.lu](mailto:mflux@pt.lu).





# SAVE THE DATE

16/06

## GRILL UM BILL

Mir invitéieren Iech elo schon op  
den traditionelle Grill um Bill

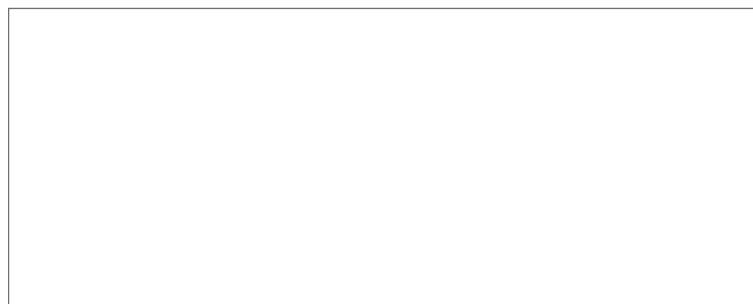
**Sonnes, den 16te Juni 2019**  
am MS Day Center "Um Bill"

Fir Essen, Gedrénks an Ënnerhalung  
ass beschtens gesuergt!

Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

[www.msweb.lu](http://www.msweb.lu) | T. 26 61 05 56 | Email: [mslux@pt.lu](mailto:mslux@pt.lu)

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023