

Sonderangebote vom 22.11. bis 28.11.2021. Frische, die man schmeckt, aus eigener Wurstküche, aus besten Zutaten - bei uns in Zappendorf hergestellt!

 <p>Preisbeerleberwurst mit leckeren Wildpreisbeeren - ein besonderer Genuss -,99 €/100g</p>	<p>Schlesische Weißwurst nach altem schlesischen Originalrezept - mit frischer Zitrone -,99 €/100g</p>	<p>Bauernknacker ohne Darm frisch aus dem Buchenholzrauch - in reiner Handarbeit hergestellt -,70 €/Stück (100g)</p>	<p>Fleischsalat aus eigener Salatküche - täglich frisch -,79 €/100g</p>	<p>Frikadelle aus unserem mageren Hackfleisch - mit Kartoffeln und Gemüse 5,90 €/Portion</p>	 <p>Genießer Gläser viele verschiedene Sorten</p>
--	--	--	---	--	---

Sie finden uns im: Paunsdorf-Center, Löwenzentrum, Lindenau Vorkassenzonen Kaufland - Solange der Vorrat reicht - Abgabe in handelsüblichen Mengen - Druckfehler vorbehalten - Johae GmbH & Co. KG Fleischprodukte, Landwirtschaftsring 19, 06188 Salzdahl OT Köllme/Zappendorf - www.zappendorfer.de

Spielzeug und Süßes für arme Kinder

LEIPZIGER VEREIN will in der Adventszeit arme Familien in Albanien und dem Kosovo materiell unterstützen

LEIPZIG. Der Leipziger Verein „Perspektiven für Kinder auf dem Westbalkan“ will zur Weihnachtszeit eine Geldspende sowie Süßigkeiten und Spielzeug dem albanischen Kinderheim „Reze Dielli“ übergeben. Die Einrichtung in der Stadt Peza, eine halbe Autostunde von Tirana entfernt, wird nicht vom Staat unterstützt. Außerdem will der Verein mit Hilfe von Spendengeldern 30 albanischen Familien, die aufgrund eines schweren Erdbebens immer noch in Zelten und Containern untergebracht sind, Lebensmittel und Hygieneartikel übergeben sowie im Slum von Fushe Kosove im Kosovo Brennholz, Lebensmittel und Medikamente

für arme kinderreiche Familien kaufen. „Dort herrschen katastrophale Zustände in der gesundheitlichen Versorgung“, sagt Vereinsvorsitzender Ralph Rüdiger und betont: „Die Spenden kommen zu 100 Prozent bei den Notdürftigen an. Transport- und Übernachtungskosten finanzieren wir privat. Bei uns gibt es keine Verwaltungskosten.“ In der Nähe von Peza verteilen die drei Männer im Juli schon an 30 Familien Lebensmittel und Hygieneartikel, die wegen eines schweren Erdbebens im November 2019 immer noch unter unmenschlichen Bedingungen hausen. „Wir hätten viel mehr Lebensmittel und Brennholz

austeilen können, doch das Spendengeld reichte nicht aus“, bedauert Rüdiger. Dass die Summe diesmal geringer ausfiel, erklärt er mit dem hohen Spendenaufkommen für die Opfer der Hochwasserkatastrophe in Westdeutschland. Und dennoch: Rüdiger und seine Truppe sind für jeden Cent dankbar.

Spenden können auf folgendes Konto überwiesen werden: Perspektiven für Kinder auf dem Westbalkan e.V., IBAN: DE26 8605 5592 1090 0884 57 (Sparkasse Leipzig), Verwendungszweck: Hilfe für Kinder im Kosovo/Albanien. Es können Spendenbescheinigungen ausgehändigt werden. www.kinder-westbalkan.de



Drei Mitglieder des Leipziger Vereins "Perspektiven für Kinder auf dem Westbalkan" sind im Juli nach Kosovo und Albanien gereist. Sie verteilten unter anderem Brennholz an arme Familien. Foto: Verein



Sauna - Wohltat für Körper und Seele

Einen Kurzurlaub vom Schmuddelwetter bieten Sauna und Dampfbad. Dort kann man Wärme tanken, die Abwehrkräfte stärken und entspannen. Ob finnische Sauna oder römisches Dampfbad - den Unterschied machen Temperatur und Luftfeuchte aus. In der Sauna herrschen Temperaturen von 70 bis 80 Grad Celsius, im Dampfbad ist es mit höchstens 50 Grad Celsius kühler. Dafür ist dort die Luftfeuchtigkeit höher. Die milde Variante der Sauna ist die Bio-Sauna, bei der die Raumtemperatur um die 55 Grad Celsius beträgt.

Doch egal, welche Form gewählt wird, alle Varianten regen Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel an und senken den Blutdruck. Außerdem kann Wärme gegen Kopf- und Rückenschmerzen helfen, Muskelverspannungen lösen und rheumatische Beschwerden sowie Gelenk- und Gliederschmerzen lindern. Durch den Wechsel von Heiß und Kalt gewöhnt sich der Körper außerdem an die Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen. Daher ist Saunieren im Winter besonders gut. Und auch der Haut tut es gut. Beim Schwitzen erweitern sich die Poren und überschüssiger Talg tritt aus. Dadurch weichen Verhornungen auf und die Haut wird besser durchblutet. Sie sieht rosig aus und fühlt sich zarter an.

Um die positiven Effekte des Saunierens zu nutzen, sollten Anfänger eher mit einer milden Saunavariante starten. Folge falschen Ehrgeizes kann ein Kreislaufkollaps sein. Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten vorher beim Hausarzt abklären, ob der Besuch in Sauna oder Dampfbad schadet. Auf keinen Fall in die Sauna dürfen Menschen mit Fieber oder erhöhter Temperatur, da sonst die körpereigene Temperaturregulation aus dem Gleichgewicht gerät und der Körper zu stark belastet wird.

Richtig schwitzt, wer für drei Saunagänge etwa zwei Stunden Zeit einplant, nicht mit leerem Magen aber auch nicht direkt nach dem Essen in die Sauna geht und vor dem Betreten der Sauna geduscht hat - und zwar nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch um den gestörten Fettschicht der Haut zu entfernen. Nach Verlassen der Sauna immer kalt oder lauwarm duschen, wenn möglich, zwei Minuten an die frische Luft gehen und dann für 20 bis 30 Minuten

ruhen. Nach dem intensiven Schwitzen muss der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen werden, deshalb nach dem letzten Gang viel Wasser oder Saftschorlen trinken. Ihre Apotheke hat besonders empfehlenswerte Saunadüfte sowie die entsprechende Körperpflege für die Haut. Gern beraten wir Sie.

Kalender-Gutschein

Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie den **curadies Jahreskalender 2022**.*

Solange der Vorrat reicht.

* Im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Nur ein Gutschein pro Person.



EIN FAMILIENGEFÜHRTES UNTERNEHMEN DER SPEZIALIST FÜR KLEINE WOHNÄRÄUME

EINE NEUE KÜCHE

KAUFT MAN **JETZT** AM BESTEN!



2021 Preise EXTRAVORTEILE

Auch bei Lieferung im Jahr 2022!

Bauherren, Renovierer & Umzügler

Spezial

- ✓ Lieferung **GESCHENKT**
- ✓ Montage **GESCHENKT**
- ✓ 0% bei bis zu 36 Monaten
- ✓ Preisgarantie bis 2022

Wir wissen wie Möbel geht!

25% Rabatt auf alle Wohn- & Schlafraumprogramme

20% Rabatt auf alle Systemgarnituren und Couch-Tische



Umgehen Sie eventuelle Preiserhöhungen im neuen Jahr! Ideal für alle Bauherren, Renovierer & Umzügler!



WOHNTREND in Grünau hinter Pizza-Turm
Küchen- & Polsterfachmarkt Grünau
04209 Leipzig • Brünner Straße 8b • Telefon 0341 420519-50
Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr, Samstag 9-14 Uhr • www.wohntrend-leipzig.de



AKTUELLE ANGEBOTE: Für Preisbewusste: hier finden Sie immer wieder neue Angebote für alle Wohnbereiche. Greifen Sie schnell zu und sparen bei unseren ausgewählten Angebotsartikeln!

*EEK = Energie-Effizienzklassen der Elektrogeräte Kühlschrank und Geschirrspüler reichen von einer Skala von A - G, Herde von A+++ - D und Dunstabzüge von A+ - F.