

## Hallo, liebe Leute

Man will es ja immer nicht so recht wahr haben. Aber wenn einem in der vierten Etage mit Einkaufskorb vorm Bauch und Hund an der Leine die Lunge pfeift, man sich auf der 100-Meter-Distanz kenianischen Läufern geschlagen geben muss oder wenn einem ein Titel von Heino gefällt, dann hat man die Mitte des Lebens überschritten. Untrüglichstes Zeichen sind unangeforderte Reiseangebote von der Volkssolidarität, in denen man die Schönheiten des Gardasees mit dem Bus besichtigen kann. Wenn ich so ein Ding im Briefkasten finde überkommt mich immer das pure Verlangen, den nächsten Seniorenbus in einer spitzwinkligen Tornanti, also einer italienischen Kurve, rechts mit 100 Sachen zu überholen. Aber das würde der Computer, in dem die mein Geburtsdatum gespeichert haben, vermutlich nicht registrieren und das nächste Angebot für den barrierefreien Zugang irgendeines Pools auf Malle wäre schon unterwegs. Andererseits finde ich es genauso nervig, wenn mich die Kassiererin im Supermarkt als „junger Mann“ betitelt. Da sucht man doch automatisch nach dem Ausweis um nachweisen zu können, dass man schon Bier kaufen darf. Momentan sind wir Jung-Älteren ja wieder besonders umworben. Von Politikern, die in der Regel ein ähnliches Alter haben wie unsereins. Mit dem Unterschied, dass sie sich entschlossen haben, ihren Lebensabend im Bundestag zu genießen. Möchte mal wissen, ob sich inzwischen eine Berliner Bestattungsunternehmen auf diese Klientel spezialisiert hat. Dieser Tage habe ich gelesen, dass ich mit den anderen langsam grau werdenden ein Zünglein darstelle. Und zwar das an der Waage. Auf dem Wahlbenachrichtigungsschein findet sich dazu zwar kein Vermerk, aber es ist so. Wir könnten die Wahlentscheidungen mit unserem Altersstarrsinn. Forscher haben nämlich herausbekommen, dass man beim Alterwerden nicht automatisch verblödet, also Politiker wählt, vor denen es einem vor Jahren noch gegraut hat. Eine Wissenschaftlerin behauptet gar, dass für das Wahlverhalten die Erfahrungen als Erstwähler prägend sind. Demzufolge werde ich diesmal keine Wahlurne aufsuchen sondern unter den Blicken des Genossen Wahllokal-Leiters so lange suchen, bis ich die Kandidaten der Nationalen Front gefunden habe. Und zwar am frühen Morgen, um den einst obligatorischen Blumenstrauß als Erstschienener abzustauben. Zugegeben, das wird schwierig, weil sich einige, die sich damals auf der Liste der Nationalen Front befanden heute für andere Parteien bewerben. Und so breit streuen kann ich meine zwei Stimmen ja nun auch wieder nicht.

# Ehepaar baut Kunst-Galerie

Das Plauener Ehepaar Andrea und Peter Horlomis wollen die Kunstlandschaft in der Stadt bereichern. Eine öffentliche Kunstgalerie wollen die beiden in Reißig errichten lassen. Noch in diesem Jahr soll Baustart sein.

Von Martin Reißmann

**Plauen** – Die Plauener Kunstmalerin Andrea Horlomis schafft einen neuen Platz für Kunst in der Stadt. Auf dem Familienanwesen in Reißig wird neben der bestehenden Praxis, Werkstatt und des Wohnhauses ein öffentliches Atelier entstehen. „Die Baugenehmigung ist erteilt. In der nächsten Woche soll es losgehen“, sagt die Malerin, Allgemeinmedizinerin und FDP-Stadträtin. Noch in diesem Jahr wollen die Horlomis Richtfest feiern.

„Die Baugenehmigung ist erteilt. In der nächsten Woche soll es losgehen.“

Andrea Horlomis

Der Neubau wird nach der Harmonielehre Feng Shui erbaut und soll vielfältig genutzt werden. So richtet die Malerin hier nicht nur ihren kreativen Arbeitsplatz ein, sondern bietet die rund 80 Quadratmeter große Atelier-Fläche auch Künstlern an, die ihre Bilder ausstellen möchten. Veranstaltungen und Malkurse werde es ebenfalls künftig geben, um den neuen Ort auch in der Kunstszene zu etablieren.

Eröffnet werden soll das so genannte „Malplus-Haus“ voraussichtlich Anfang des kommenden Jahres mit einer Eröffnungs-Vernissage. Die Idee zur eigenen Galerie im heimi-



Andrea und Peter Horlomis stehen im Garten ihres Grundstücks mit dem Architektenplan einer neuen Kunstgalerie in der Hand. Das „Malplus-Haus“ soll im Hintergrund der beiden gebaut werden und bis Anfang 2014 fertig sein. Foto: mar

schen Grundstück habe sich in den letzten Jahren entwickelt, sagt die 55-jährige Plauenerin.

Die bisherigen Arbeitsräume der Künstlerin seien an ihre Grenzen gestoßen und ein angemietetes Atelier konnte nicht weiter genutzt werden. Für das Kunsthaus haben die Horlomis ihren langjährigen Architekten Volker Peetz aus Oberfranken wieder engagiert. Er hat bereits 1998 die Werkhalle, zwei Jahre später das Wohnhaus und 2001 das Praxisgebäude in Reißig geplant. Mit dem Entwurf der Werkstatt habe Peetz so-

gar einen Architektenpreis erhalten. Die drei Gebäude beim Gewerbegebiet Reißig sind nicht die einzigen markanten Immobilien des Architekten in Plauen. So stammt aus seiner Hand auch das Wohn- und Geschäftshaus des Plauener Tätowierers Andreas Kuthe.

„Malen ist auch Entspannung“, sagt Andrea Horlomis. Vor einigen Jahren hat sie die Kunst für sich entdeckt. Ihr Verständnis zur Malerei habe sich seither deutlich weiter entwickelt.

Vor ihrem ersten Bild schämt sich

die Künstlerin aber heute dennoch nicht. Es hängt im Hauseingang ihres Wohnhauses. „Heute würde ich nicht mehr so dick aufspachteln“, lacht die Malerin beim Blick auf das gemalte Bergpanorama.

Die Entwicklung in ihren Bildern ist deutlich zu sehen. Detailreicher und feingliedriger ist der Malstil geworden.

Erst vergangene Woche konnte sich davon Außenminister Guido Westerwelle überzeugen. Die Malerin überreichte dem FDP-Politiker ein eigens für ihn gemaltes Kunstwerk.

## Sigmar Gabriel verliert Wette und besucht Plauen

Der Fraktionsvorsitzende der SPD im Bundestag, Sigmar Gabriel, hat am kommenden Freitag einen Termin in Plauen. „Eingebrockt“ wurde der ihm von Benjamin Zabel.

**Plauen** – Der Direktkandidat der vogtländischen SPD, Benjamin Zabel, hat gewonnen. Er hatte mit dem Fraktions-Chef im Bundestag, Sigmar Gabriel, gewettet, dass er es bis zur Bundestagswahl schaffen würde, 20 neue Parteimitglieder zu werben. Wenn er das hinkommt, käme er zu einem Besuch nach Plauen, hatte Gabriel erwidert. Und nun ist es soweit. Kommenden Freitag wird er,

Wettsschulden sind Ehrenschulden. Sigmar Gabriel hält sein Versprechen und kommt nach Plauen.



aus Quedlinburg kommend, einen einstündigen Zwischenstopp in Plauen einlegen. Von 12 bis 13 Uhr wird er am Tunnel auf einer eigens aufgebauten kleinen Bühne zu den Plauernern sprechen und vor allem den neu geworbenen Mitgliedern ihr Parteibuch überreichen. Unter ihnen auch Zabels Mutter, eine bislang eher unpolitische Frau, wie Zabel lächelt. Allerdings hätte er seine Wette auch ohne familiäre Schützenhilfe gewonnen, fügt er an. Die neuen SPD-Mitglieder sind zwischen 17 und 93 Jahre alt und kommen aus den verschiedensten Schichten. Gabriel, der tags zuvor übrigens Geburtstag feiert, reist nach Salzgitter weiter – und zwar mit dem Auto, denn die Flugbereitschaft ist Regierungsmitgliedern vorbehalten. tp

## Dirk Heinze wird Plauens Kulturreferent

Dirk Heinze ist der neue Kulturreferent für Plauen. Der 43-Jährige gebürtige Leipziger hatte sich auf eine Stellenausschreibung der Stadt beworben und konnte sich gegen 126 Mitbewerber durchsetzen.

**Plauen** – Heinze werde die Stadt Plauen im Kulturraum Vogtland-Zwickau sowie in verschiedenen kulturellen Organisationen vertreten, heißt es in einer Pressemitteilung der

Stadtverwaltung. Neben der wichtigen konzeptionellen Arbeit zählen die Sponsorenakquise, Werbung und die Planung kultureller Veranstaltungen zu seinen Aufgaben. Erfahrungen auf diesen Gebieten bringt der studierte Kulturmanager aus seiner langjährigen Tätigkeit für ein großes Kulturmanagement-Netzwerk mit, welches er mit einem Geschäftspartner aufgebaut hat.

Heinze, der von Weimar nach Plauen ziehen wird, konnte die Spitzenstadt aufgrund familiärer Bindungen in den vergangenen Jahren gut kennen lernen. Er freut sich darauf, sein Wissen und seine Erfah-

rungen in den Dienst der Plauener Kultur stellen zu können. Dirk Heinze: „Ich freue mich, für Plauen künf-

„Ich werde das Gespräch mit allen Akteuren des Kulturlebens suchen.“



tig das Kulturmanagement verantworten zu dürfen. Die Stadt bietet dafür sehr gute Gestaltungsmöglich-

keiten. Gern bringe ich dafür meine umfassenden Erfahrungen ein. Dabei setze ich von Anfang an auf Dialog und werde das Gespräch mit allen Akteuren des Kulturlebens suchen. Gerade für das Gelingen eines Kulturentwicklungsplans, der vorhandene Potenziale entdecken und zukunftsfähige Strukturen beschreiben soll, ist dies unabdingbar. Ein wichtiges Ziel meiner Arbeit wird außerdem die Erweiterung finanzieller Spielräume für Kultureinrichtungen und -projekte sein“, so Heinze.

Seinen ersten offiziellen Arbeitstag hat der neue Kulturreferent am 14. Oktober.

## Wahlforum der Evangelischen Allianz Plauen

**Plauen** – Die Evangelische Allianz Plauen hat für den nächsten Dienstag sechs Direktkandidaten des Bundestagswahlkreises Vogtland zu einem Wahlforum in die Erlöserkirche eingeladen. Ihre Teilnahme zugesagt haben die Kandidaten von SPD, Grünen, FDP und Piraten. Für Janina Pfau (Linke) hat sich Sabine Zimmermann angekündigt. Robert Hochbaum (CDU) hat eine eigene Veranstaltung und kommt unter Umständen später. Auf eine Einladung des Kandidaten der NPD habe man verzichtet. Beginn 19 Uhr.

ANZEIGE



Regeneration – Beweglichkeit – Schmerzfreiheit

## Physiotherapie

ANZEIGE

## Rücken stärken für mehr Lebensqualität

Mit Physiotherapie vorbeugen und behandeln

Rückenschmerz im Büro und im Alltag – rund 69 Prozent der Bevölkerung in Deutschland können davon ein Lied singen. Denn sowohl bei Frauen als auch bei Männern aller Altersgruppen sind Rückenschmerzen die häufigste Schmerzform. Gründe dafür gibt es viele: Sowohl das stundenlange und bewegungsarme Sitzen vor dem Computer, das falsche Aufheben und Tragen von Gegenständen und der mangelnde Ausgleich durch Bewegung – unser Rücken muss viel aushalten und bekommt nur selten die Pflege, die er braucht. Wie wichtig es ist, den Rücken im Alltag zu stärken, weiß der Physiotherapeut Günther Lehmann, Mitglied des Deutschen Verbands für Physiotherapie (ZVK).

Aktiv gegen Rückenschmerzen

„Bewegung ist das A und O für einen gesunden und starken Rücken, deshalb ist es am besten, mit ausreichend Bewegung im täglichen Leben dem Rückenschmerz bereits präventiv entgegenzuwirken“, erklärt der Physiotherapeut. Wer sich ein- bis zweimal in der Woche sportlich betätigt, stärkt seine Rückenmuskulatur. Im Grunde eignet sich dafür jede Sportart, denn die Rückenmuskulatur ist bei fast jeder Bewegung des Körpers beteiligt und wird somit trainiert. Empfehlenswert sind Schwimmen oder gezielte Rückenübungen, welche auch in den Alltag einzubauen sind. Sportliche Höchstleistung oder ein Sieben-Tage-Programm im Fitnessstudio sind gar nicht nötig, um den Rücken gesund zu halten.

Rückenfit auch im Büro

Für Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen, ist es besonders wichtig, den Rücken gezielt zu stärken. Um die richtige Sitzposition einzunehmen, kann zum Beispiel ein ergonomisch angepasster Bürostuhl oder ein spezielles Keilkissen helfen. Wer lange sitzt, sollte zudem darauf achten, zwischendurch die Körperhaltung zu wechseln und ab und an aufzustehen.

Steigt man zudem noch Treppen, anstatt mit dem Aufzug zu fahren, lässt sich im Alltag ganz einfach etwas für seine Gesundheit tun. „Bereits kleine Verhaltensänderungen in Beruf und Freizeit können dazu beitragen, Fehlhaltungen und die daraus resultierenden Folgen zu vermeiden“, betont Günther Lehmann.

Hilfe für Patienten mit Rückenschmerzen

Hat sich der Schmerz rund um die Wirbelsäule erst einmal festgesetzt, ist es wichtig einen Experten aufzusuchen. „Wir müssen so früh wie möglich etwas gegen die Schmerzen tun, damit das Rückenleiden nicht chronisch wird“, rät der Physiotherapeut. Wichtig ist es, trotz der Schmerzen aktiv zu bleiben. Viele Betroffene haben Angst davor, sich zu bewegen. „Und genau das ist der falsche Weg, denn eine ungesunde Schonhaltung kann die Schmerzen verstärken, da sie die Rückenmuskulatur schwächt, was schließlich zu noch mehr Schmerzen führt“, erläutert der Physiotherapeut. Bei starken Muskelverspannungen kann ein Physiotherapeut dabei helfen, den Rücken zu entlasten.

**Silke Aedtner**  
Praxis für Physiotherapie

Wartburgstr. 8  
D-08525 Plauen  
Tel.: 03741 - 52 55 85  
Fax: 03741 - 55 41 27

Max-Planck-Str. 100  
D-08525 Plauen  
Tel.: 03741 - 52 17 94  
E-Mail: physiotherapie@aedtner.de  
Internet: physiotherapie.aedtner.de

Unsere Extras:

- Rückenschule
- Babyschwimmen
- Wassergymnastik
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Manuelle Therapien auch nach Dorn & Marnitz

Praxis für Physiotherapie  
**Ursula Schöndorfer**

Brunnengasse 2  
07973 Greiz  
Telefon (03661) 37 55  
Fax (03661) 455 699

www.physio-greiz.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 7.00-18.00 Uhr  
Fr 7.00-12.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung