

Vogtletter



In dieser Ausgabe:

Einen **Ausflugstipp nicht nur für Sportler** gibt es auf Seite 2.

Dass **die Reformen wirken**, wird auch dem letzten Skeptiker auf Seite 2 klar werden.

Nachdenkliches gibt es im Kommentar von Rolf Schwanitz auf Seite 2.

Für ein **besseres Bildungssystem** sprach sich der SPD-Landesparteitag am vergangenen Wochenende in Oschatz aus. Mehr dazu auf Seite 3.

An dieser Stelle kündigt Rolf Schwanitz zudem eine verstärkte **Aids-Prävention** an.

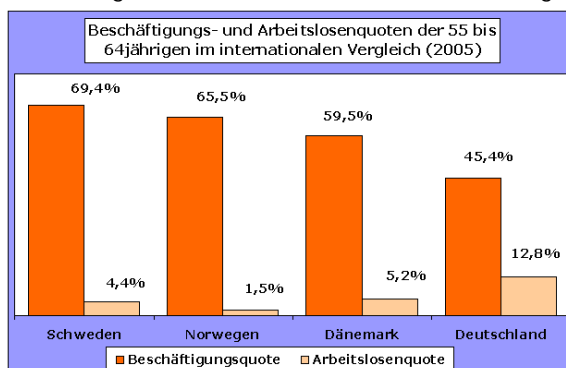
Auf der Seite 4 geht es um die **Weihnachtsmärkte im Vogtland** und **gesundheitsgefährdende Zimtprodukte**.

Auf Seite 5 wird es schön warm mit dem **CO2-Gebäudesanierungsprogramm**. Daneben gibt es hier einige **weihnachtliche Impressionen aus Berlin**.

Auf der letzten Seite schließlich gibt Rolf Schwanitz einige **Tipps für ein gesundes neues Jahr**. Und die **frechen Strolche** verteilen schon mal Weihnachtsgeschenke an vogtländische Prominente. Außerdem ist dort natürlich auch wieder der Termin der nächsten **Bürgersprechstunde** zu finden.

Beschäftigungschancen Älterer verbessern

Der Deutsche Bundestag debattierte gestern erstmals über die „Initiative 50plus“ der Bundesregierung. Ziel der Initiative ist es, die Beschäftigungschancen älterer Menschen zu verbessern. Damit soll auch ein Signal an Gesellschaft und Wirtschaft gegeben werden, dass nicht nur eine Umorientierung in der Haltung zur Rolle der Älteren in Gesellschaft und Wirtschaft notwendig ist, sondern dass dieser Umorientierung auch konkrete Verhaltensänderungen folgen müssen. Die Initiative beinhaltet folgende Maßnahmen:



• Künftig sollen in Betrieben mit bis zu 250 Arbeitnehmern für Beschäftigte ab 45 Jahren die Weiterbildungskosten erstattet werden.

• Kombilohn für ältere Arbeitnehmer, bei Anspruch auf Arbeitslosengeld von mindestens 120 Tagen teilweiser Ausgleich der Differenz zwischen dem Nettentgelt vor der Arbeitslosigkeit und dem einer neuen sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung. Außerdem werden die Beiträge zur Gesetzlichen Rentenversicherung aus der neuen Beschäftigung durch einen Zuschuss auf 90 Prozent der früheren Beiträge aufgestockt.

• Arbeitgeber können künftig Eingliederungszuschüsse erhalten, wenn sie Arbeitnehmer ab 50 einstellen und mindestens ein Jahr beschäftigen. Voraussetzung ist, dass die Eingestellten in den letzten sechs Monaten arbeitslos waren oder an bestimmten arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen teilgenommen oder persönliche Vermittlungshemmnisse haben.

• Die Regelung über befristete Arbeitsverträge mit Arbeitnehmern ab 52 Jahren wird neu gestaltet. Künftig ist Voraussetzung für die sachgrundlose Befristung des Arbeitsvertrages, dass die älteren Arbeitnehmer unmittelbar vor Beginn des befristeten Arbeitsverhältnisses mindestens vier Monate beschäftigungslos waren, Transferkurzarbeitergeld bezogen oder an einer öffentlich geförderten Beschäftigungsmaßnahme teilgenommen haben. Die Höchstbefristungsdauer bei dem selben Arbeitgeber soll fünf Jahre betragen.

Rolf Schwanitz begrüßt die Initiative ausdrücklich: "Das ist der richtige Weg. Vorrangiges Ziel muss es sein, ältere Menschen wieder in Arbeit zu bringen. Frühverrentungsanreize, wie eine längere Bezugsdauer des Arbeitslosengeldes für Ältere, sind das falsche Signal."

Reformtag im Bundesgesundheitsministerium

"Innovationspotenziale im deutschen Gesundheitswesen" war das Thema eines Reformtages, zu dem Bundesministerin Ulla Schmidt am 1. Dezember Gesundheitsfachleute aus verschiedenen Disziplinen und aus der Praxis geladen hatte. Mit rund 250 Gästen und den Fachleuten auf dem Podium diskutierte die Ministerin die Zukunftsthemen der gesundheitlichen Versorgung und erörterte die Frage, inwiefern gesundheitspolitische Weichenstellungen Innovationen fördern können, die den Patientinnen und Patienten direkt zugute kommen. In ihrem Eingangsstatement wandte sich Ulla Schmidt gegen alle, die jede Art der Veränderung ablehnen, um ihren Status quo zu halten: "Ich möchte Sie alle ermuntern, die Dynamik der Gesundheitsbranche und deren Beherrschung als Herausforderung zu begreifen und als Chance für diejenigen, um die es eigentlich geht: die Patientinnen und Patienten."



Journalisten-Gespräche: Bundesministerin Ulla Schmidt auf dem Reformtag im Bundesgesundheitsministerium

deren Beherrschung als Herausforderung zu begreifen und als Chance für diejenigen, um die es eigentlich geht: die Patientinnen und Patienten."



Ausflugstipp nicht nur für Sportler



Landrat Dr. Lenk und Rolf Schwanitz testen das Wie-Li

Noch kann niemand sagen, ob es zu Weihnachten Schnee geben wird. Aber die Vogtland-Arena dürfte sich unabhängig vom Wetter zu einem Besucher-

magneten entwickeln. Mit der Übergabe des Transportsystems "Wie-Li" ist die Vogtland-Arena nunmehr komplett fertig gestellt. Rolf Schwanitz gehörte zu den ersten Fahrgästen des neuen Liftes. Nach 300 Metern Fahrt, bei der 100 Höhenmeter überwunden wurden, genoss er die Aussicht vom Anlaufurm. Rolf Schwanitz zeigte sich begeistert: "Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf die umliegende reizvolle vogtländische Landschaft.

Und Dank des Aufzuges wird es auch Familien mit Kindern und Senioren möglich sein, diesen wundervollen Ausblick zu genießen". Auch die Talfahrt hat ihre

Reize. Über 500 Meter geht es in engen Kurven durch den Wald bergab. Diese Fahrt vollzieht sich beinahe geräuschlos, da die Wagen mit Hilfe moderner Wirbelstrombremsen hinabgleiten. Gemeinsam mit allen Beteiligten hofft nun auch Rolf Schwanitz, dass die Arena zahlreiche Gäste ins Vogtland locken wird, sei es mit sportlichen Höhepunkten oder kulturellen Veranstaltungen. Doch auch für Vogtländer lohnt sich der Weg an die Falkensteiner Straße in Klingenthal. Wo sonst im Vogtland hat man die Möglichkeit, auf so bequeme Weise eine solche Aussicht zu genießen. Die Anlage ist täglich von 10.00 bis 16.00 Uhr für Besucher zur Besichtigung geöffnet.

Kurz kommentiert

Nachdenkliches

von Rolf Schwanitz

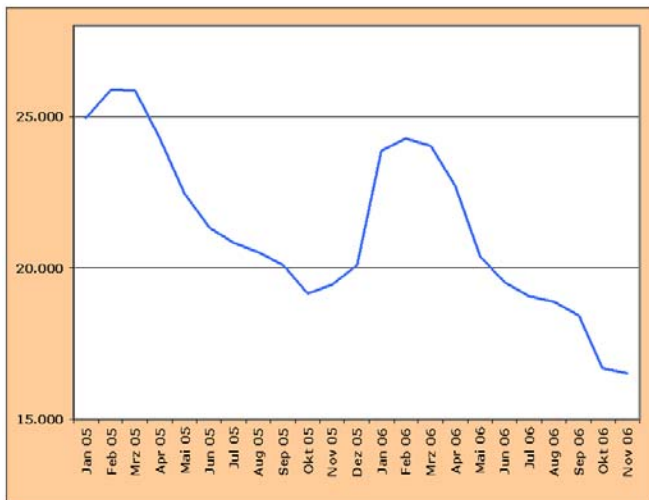
Dezember mit Frühlingstemperaturen und neue Skipisten ohne Schnee. Ist das ein Bild, an das wir uns gewöhnen müssen? Ich fürchte, ja. Noch gut erinnere ich mich an das Streitgespräch der Kandidaten im letzten Wahlkampf, als genüsslich über die Verspargelung der Landschaft und die sogenannten „Ökofreaks“ hergezogen wurde. Die anwesenden Journalisten amüsierten sich prächtig - platte Sprüche auf Stammtischniveau, so etwas nimmt man gern. Heute, reichlich ein Jahr später, beginnt sich das Bewusstsein zu wandeln. Wir bekommen einen Vorgeschmack dessen, was uns die Veränderung des Klimas bescheren wird. Und dennoch ist dies erst der Anfang. Und es geht nicht nur um das ferne Bangladesh oder andere Entwicklungsländer, wo unsere ökologischen Sünden existenzielle Folgen haben werden. Auch bei uns stehen einschneidende Änderungen ins Haus, für Natur, Wirtschaft und Konsum ebenso wie für unser gewohntes, tägliches Leben. Vielleicht ist die Weihnachtszeit auch geeignet, uns allen unsere globale Verantwortung stärker bewusst zu machen. Dies jedenfalls wäre ein Geschenk zum Nutzen aller.

Die Reformen wirken

Im November 2006 lag die Arbeitslosenzahl in Deutschland erstmals seit 2001 in einem November wieder unter vier Millionen. Von Januar bis September 2006 ist die Zahl der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten um rund eine Million gestiegen. Zu dieser guten Entwicklung tragen nicht nur die anziehende Konjunktur und das milde

Herbstwetter bei. Auch die immer bessere Betreuung der Langzeitarbeitslosen in den Jobcentern wirkt sich zunehmend aus. Und die Perspektiven für einen weiteren Rückgang der Arbeitslosigkeit sind gut. Die OECD erwartet für 2007 ein Wachstum von 1,8 und für 2008 von 2,1 Prozent. Das 25-Milliarden-Investitionsprogramm des Bundes hat

geholfen, Arbeitsplätze bei Handwerk und Industrie zu schaffen. Das verbesserte Steueraufkommen bringt zusätzliche Mittel für Bund, Länder sowie Kommunen und wirkt so als zusätzlicher Konjunkturimpuls. Das macht sich auch im Vogtland bemerkbar. So ist die Zahl der registrierten Arbeitslosen seit Inkrafttreten der Arbeitsmarktreform im Jahr 2005 hier um über 30 Prozent zurückgegangen. Für Rolf Schwanitz zeigen die Arbeitsmarkt- und Konjunkturdaten, "dass die von Gerhard Schröder und der rot-grünen Koalition begonnenen Reformen richtig sind". Schwanitz weiter: "Ich freue mich, dass die Anstrengungen der vergangenen Jahre langsam Früchte tragen. Wir dürfen uns mit hoher Arbeitslosigkeit nicht abfinden. Dafür lohnt es sich zu kämpfen - auch gegen den erbitterten Widerstand von Medien und angeblich linken Politikern."



Seit Inkrafttreten der Arbeitsmarktreform ist die Arbeitslosigkeit im Vogtland um 30 Prozent zurückgegangen





Für ein besseres Bildungssystem



Präsidium des SPD-Landesparteitages

In Vorbereitung der 4. Sächsischen Landesgartenschau 2006 in Oschatz wurde die Stadthalle, das "Thomas-Müntzer-Haus", auf historischem Grund neu errichtet. Am 9. Dezember richtete Sachsens SPD hier ihren Landesparteitag aus. Ideale Bedingungen, wie der gastgebende SPD-Unterbezirksvorsitzende Henning Homann vor den

120 Delegierten aus ganz Sachsen hervorhob. Diese hatten an diesem Tag in Oschatz ein umfangreiches Programm abzuarbeiten. So wurde Thomas Jurk

erneut zum Vorsitzenden der 4583 Mitglieder starken SPD in Sachsen gewählt. Staatssekretär Rolf Schwanitz wurde in seiner Funktion als Stellvertreter bestätigt. Neu an seiner Seite ist die Landrätin Petra Köpping. Seit vergangenem Wochenende gibt es auch wieder einen Generalsekretär in der SPD Sachsen. Seine Aufgabe wird es sein, Posi-

tionen der SPD besser in der Öffentlichkeit zu vertreten. Der Zwickauer Bundestagsabgeordnete Andreas Weigel wurde von Thomas Jurk für diese Funktion vorgeschlagen und gewählt. Neben dem Wahlmarathon berieten die Delegierten noch 63 Anträge. Die vogtländische SPD hatte den Antrag "Mehr Gemeinsamkeit und Bundeseinheitlichkeit in Bildungsfragen" beigesteuert. Mit dem einstimmigen Beschluss fordert nunmehr die SPD Sachsen innerhalb der Debatte um das neue Grundsatzprogramm der SPD mehr Koordination und einheitliche Bildungsstandards in den Bundesländern. Denn es passt nicht zu einer mobilen Gesellschaft, dass Eltern schulpflichtiger Kinder in jedem Bundesland andere Schulsysteme vorfinden.

Kurz gemeldet

Durchbruch bei Korb II

Die Bundesregierung hatte sich im Jahr 2001 im von Rolf Schwanitz mit ausgehandelten Solidarpakt II verpflichtet, von 2005 bis 2019 - neben Bundesergänzungszuweisungen in Höhe von 105 Milliarden Euro (Korb I) - weitere 51 Milliarden Euro (Korb II) in Form überproportionaler Leistungen für den Aufbau Ost einzusetzen. Die zum Korb II gehörenden Leistungen wurden seinerzeit nicht näher konkretisiert. Nun haben sich die neuen Länder mit dem Bund auf die Verwendung der Korb-II-Mittel für bestimmte Bereiche geeinigt. Die genaue Ausgestaltung der überproportionalen Leistungen soll nicht für den gesamten Zeitraum exakt festgeschrieben werden, um in Hinblick auf neue Bedarfssituationen flexibel zu bleiben. Der Bund beteiligt sich auch stärker an den Kosten der DDR-Zusatzrentenversorgungssysteme. Der Bundesanteil wird hier schrittweise auf 40 Prozent ab 2010 aufgestockt. Dadurch werden die Länderhaushalte deutlich entlastet.

Niedrigste Neuverschuldung seit 1990

Der Bundeshaushalt für 2007 steht. Die Nettoneuverschuldung sinkt dank der erwarteten Steuermehreinnahmen auf 19,6 Milliarden Euro. Die Investitionen steigen dagegen auf fast 24 Milliarden Euro. Damit entspricht der Haushalt der Verfassung. Diese schreibt vor, dass die Kreditaufnahme nicht höher sein darf als die Investitionen. Nach der Bestätigung durch den Bundesrat am 15. Dezember und der Verkündung im Bundesgesetzblatt soll der Bundeshaushalt dann zum 1. Januar 2007 in Kraft treten.

Bund verstärkt Aids-Aufklärung

Anlässlich des Welt-Aids-Tages am 1. Dezember kündigte die Bundesregierung an, die Aids-Prävention weiter zu verstärken. Zuletzt stieg die Zahl der Neuinfektionen in Deutschland wieder an. Rolf Schwanitz, Parlamentarischer Staatssekretär im Gesundheitsministerium, sagte im Bundestag, dass künftig mehr für die Aids-Aufklärung getan werde. Derzeit sind rund 56 000 Menschen in Deutschland mit dem HI-Virus infiziert, allein in diesem Jahr stieg die Zahl der Neudiagnosen schätzungsweise um 2700 Fälle. „Im internationalen aber auch europäischen Vergleich sind das vergleichsweise niedrige Zahlen. Aber: jeder, der sich neu infiziert hat, ist einer zuviel. Die steigenden Infektionsraten führen uns vor Augen, dass wir in unseren Anstrengungen nicht nachlassen dürfen,“ so Rolf

Schwanitz in seiner Rede. Dabei müssten auch Migranten verstärkt aufgeklärt werden. Allen Menschen, die in Deutschland leben, soll unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund der gleiche Zugang zu Information, Prävention, Beratung und Versorgung ermöglicht werden. Hauptbetroffene sind aber bei uns weiter homosexuelle Männer. Hier gebe es eine höhere Risikobereitschaft und eine "gewisse Präventionsmüdigkeit", so Rolf Schwanitz. Darüber hinaus müsse man bei

jeder neuen Jugendgeneration wieder tätig werden. Im Haushalt 2007 des Gesundheitsministeriums stehen für die Aids-Aufklärung 12,2 Millionen Euro zur Verfügung. Das sind rund drei Millionen Euro mehr als in den Vorjahren. Für Februar 2007 kündigte die Bundesregierung einen Aktionsplan zur Aids-Prävention an.





Weihnachtsmärkte im Vogtland



Weihnachtsmarkt in Auerbach

Was wäre die Adventszeit ohne die beliebten Weihnachtsmärkte! Hier kann man bei Glühwein und Lebkuchen, gebrannten Mandeln und Schokoäpfeln so manche Stunde verbringen und sich mit Musik und liebevoller Dekoration in vorweihnachtliche Stimmung versetzen lassen. Doch ein Weihnachtsmarkt eignet sich nicht nur zum Schlem-

men. Hier hat man auch eine große Auswahl an Ideen, wenn noch das eine oder andere Geschenk für die Lieben fehlen sollte. Von erzgebirgi-

schen Pyramiden, Leuchtern, Räuchermännchen und Schwibbögen über Weihnachtsbaumschmuck bis hin zu Tischdecken und Spielzeug reicht das Angebot. Nur warme Socken, Mützen, Schals und Handschuhe sind angesichts der milden Temperaturen derzeit wenig gefragt. Doch auch hier lohnt sich ein Blick auf die Angebote,

denn der Winter kommt bestimmt noch. Wer jetzt Lust bekommen hat, das dritte Adventswochenende für einen Ausflug auf einen Weihnachtsmarkt zu nutzen, der kann dies noch in Adorf, Klingenthal, Netzschkau und Neumark tun. Ein Weihnachtsmarkt der besonderen Art erwartet Besucher in Elsterberg. Hier wird zur mittelalterlichen Burgweihnacht eingeladen. Auch der Auerbacher Weihnachtsmarkt hat an diesem Wochenende noch einen Höhepunkt zu bieten: Eine Bergparade am Sonntag um 15 Uhr. Und alle, die die Vorweihnachtsstimmung bis zum letzten Tag genießen wollen, sollten sich auf den Weg nach Plauen machen. Der Plauer Weihnachtsmarkt ist sogar noch bis zum 23.12. geöffnet.

Kurz gemeldet

Rekordumsatz

Wie das statistische Landesamt mitteilte, erreichte das sächsische Verarbeitende Gewerbe im September mit einem Gesamtumsatz von 4,6 Milliarden Euro einen neuen Umsatzrekord. Auch für die ersten neun Monate 2006 konnte eine positive Bilanz gezogen werden, das Umsatzergebnis lag um 14,5 Prozent über dem des Vorjahreszeitraumes. Dabei wurde beim Auslandsumsatz mit plus 29,9 Prozent ein beachtliches Ergebnis erzielt. Auf dem Binnenmarkt betrug der Zuwachs 7,8 Prozent. Dementsprechend erhöhte sich die Exportquote, d.h. der Anteil des Auslandsumsatzes am Gesamtumsatz, auf 34,1 Prozent (Januar bis September 2005: 30,0 Prozent).

Weihnachten ohne Zimtsterne?

Diese Nachricht dürfte so manchem den vorweihnachtlichen Appetit verdorben haben: Zimt enthält leberschädigendes Cumarin. Untersuchungen von zimthaltigen Lebensmitteln zeigten schon Anfang 2006 extrem hohe Cumarinwerte in Zimtgebäck. Sie lagen bis zu vierzigmal höher als die in der Aromaverordnung festgelegte zulässige

Höchstmenge von 2 mg pro kg Lebensmittel. Cumarin ist ein natürlich vorkommender Aroma- und Duftstoff, der in vielen Pflanzen enthalten ist. In höheren Konzentrationen kommt der Stoff in bestimmten Zimtsorten (Cassia-Zimt) vor. Cumarin kann Leberschäden verursachen und steht im Verdacht, krebserregend zu

sein. Aufgrund der gesundheitsschädlichen Wirkung größerer Mengen darf Cumarin im Lebensmittelbereich nur als Bestandteil von Aromen verwendet werden.

Der Cumarin Gehalt verschiedener Zimtsorten unterscheidet sich aber deutlich. Der hier handelsübliche Cassia-Zimt aus Südkina und Indonesien enthält viel Cumarin. Weitaus niedriger - und damit weniger schädlich - ist der Anteil in Ceylon-Zimt (Kaneel), der in Reformhäusern, Naturkostläden oder Apotheken erhältlich ist. Welche Sorte in Zimtprodukten enthalten ist, kann der Verbraucher allerdings nicht erkennen, weil es üblicherweise keine Hinweise auf den Verpackungen gibt. Die Verbraucherminister der Bundesländer geben deshalb folgende Empfehlung, die vor allem Kin-

Zimtsterne

Zutaten:

3 Eiweiß
250g Puderzucker
275g gemahlene Haselnüsse
oder Mandeln
2 EL Ceylon-Zimt
1 EL Rum
Zucker zum Ausrollen

Das Eiweiß sehr steif schlagen und dabei den Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. Von dieser Masse etwa eine Tasse für die Glasur beiseite stellen. Nüsse/Mandeln, Zimt und Rum vorsichtig unter die restliche Eiweißmasse heben. Diesen Teig auf einer mit Zucker bestreuten Fläche fingerdick ausrollen. Die ausgestochenen Sterne auf ein Backblech legen, mit Eiweiß einstreichen und bei 90 Grad 35 bis 40 Minuten trocknen.

der schützen soll: Kinder, die 15 Kilogramm wiegen, sollten pro Tag höchstens vier Zimtsterne essen oder einen Lebkuchen. Oder aber: Einfach die Zimtsterne selber backen und dabei Ceylon-Zimt verwenden.





Schön warm mit dem CO2-Gebäudesanierungsprogramm

Ab Januar 2007 werden die Fördermöglichkeiten für die energetische Gebäudesanierung im Rahmen des CO2-Gebäudesanierungsprogramms ausgeweitet. Neben der Zinsförderung mit neuen Kreditvarianten werden erstmals auch Investitionszuschüsse angeboten. "Diese sind besonders für Eigentümer von selbst genutzten oder vermieteten Wohnungen in Wohneigentumsgemeinschaften interessant, da Kredite für Wohneigentümergeinschaften oftmals nicht in Frage kommen", so der vogtländische SPD-Bundestagsabgeordnete

Rolf Schwanitz, „Zuschüsse gibt es aber auch für Eigentümer von selbst genutzten oder vermieteten Ein- und Zweifamilienhäusern.“ Gefördert werden Maßnahmen zur energetischen Gebäudesanierung mit Zuschüssen zwischen 5 und 17,5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten. Nach Ansicht von Schwanitz "ein echtes Weihnachtsgeschenk". Besonders zu begrüßen ist aus seiner Sicht zudem, dass nun auch Kommunen in das Förderkonzept mit einbezogen werden. Für sie bietet die KfW-Förderbank zinsgünstige Kredite über

die gesamten Investitionskosten der energetischen Sanierung von öffentlichen Gebäuden wie Schulen, Turnhallen, Kindertagesstätten aber auch Vereinsräumen.

Das CO2-Gebäudesanierungsprogramm soll die energetische Gebäudesanierung beschleunigen und dadurch die CO2-Emissionen verringern sowie gleichzeitig Arbeitsplätze in Handwerk und Bauindustrie schaffen. Details zu den Förderbedingungen finden Interessierte auf der Homepage der KfW-Förderbank www.kfw-foerderbank.de.

Kurz gemeldet

EU-Kommission genehmigt Investitionszulagengesetz 2007

Rechtzeitig vor Auslaufen der bislang bis Ende 2006 befristeten Investitionszulagenförderung hat die EU-Kommission das Investitionszulagengesetz 2007 genehmigt, das eine Geltungsdauer bis Ende 2009 hat. Damit erhalten die neuen Länder Planungssicherheit bis Ende 2009. Für Erst- und Erweiterungsinvestitionen wird unverändert eine steuerfreie Investitionszulage von in der Regel 25 Prozent bei kleinen und mittleren Unternehmen und 12,5 Prozent bei Großunternehmen gewährt. Erfasst sind Unternehmen des verarbeitenden Gewerbes, der produktionsnahen Dienstleistungen und nunmehr auch Unternehmen des Beherbergungsgewerbes, die in den neuen Ländern investieren. Die an investierende Unternehmen ausgezahlte Investitionszulage erhöht direkt die Eigenkapitalbasis und stärkt damit auch die Kapitalbasis für weiteres Wachstum.

Positive Finanzentwicklung bei der GKV

Die finanzielle Lage der GKV hat sich vor allem aufgrund der günstigen Ausgabentwicklung im Arzneimittelbereich deutlich verbessert. Insgesamt hatten die Krankenkassen in den ersten drei Quartalen 2006 Einnahmen von 108,7 Mrd. Euro und Ausgaben von 109 Mrd. Euro. Da inzwischen der zweite Teil des diesjährigen Bundeszuschusses von 4,2 Mrd. Euro an die Krankenkassen ausgezahlt wurde und im 4. Quartal die Beiträge aus Einmalzahlungen fällig sind, wird für das Gesamtjahr 2006 mit einem Jahresüberschuss von deutlich über 1 Milliarde Euro gerechnet.

Weihnachtliche Impressionen aus Berlin



Weihnachtliche Stimmung herrscht nicht nur im Vogtland sondern auch in Berlin. Vor dem Brandenburger Tor erstrahlt ein großer Weihnachtsbaum. Der Boulevard Unter den Linden und die Friedrichstraße sind festlich geschmückt und laden zum Weihnachtsbum-



mel ein. Und natürlich geht das bevorstehende Fest auch nicht an den Gebäuden des Bundestages spurlos vorüber: Im Reichstag, Paul-Löbe- und Jakob-Kaiser-Haus verbreiten viele in unterschiedlichen Farbtönen geschmückte Weihnachtsbäume ein fest-



liches Flair. Auch wenn der sehnlich erwartete Schnee noch fehlt: Weihnachten kann kommen!





Rolf Schwanitz MdB

Platz der Republik 1
11011 Berlin
Tel: 030-22777937
Fax: 030-22776937
rolf.schwanitz@bundestag.de

Freiheitsstr. 13
08523 Plauen
Tel: 03741-134118
Fax: 03741-708486
rolf.schwanitz@wk.bundestag.de

Sie finden mich auch im Internet:

www.rolf-schwanitz.de

Aus dem Terminkalen- der von Rolf Schwanitz:

11.1.2007, Klausurtagung
der SPD-Arbeitsgruppe Ge-
sundheit in Berlin

12.1.2007, 10 Uhr, Klau-
surtagung der SPD-Bun-
destagsfraktion in Brüssel

15. bis 19.1.2007, Sit-
zungswochen des Deutschen
Bundestages in Berlin

16.1.2007, 15 Uhr, SPD-
Bundestagsfraktion

17.1.2007, 9 Uhr, Aus-
schuss für Gesundheit

23.1.2007, 10 Uhr, Präven-
tionskongress in Berlin

24.1.2007, 18 Uhr, SPD-
Ortsverein Plauen

26.1.2007, 18 Uhr, Landes-
vorstand der SPD-Sachsen

27.1.2007, 18 Uhr, Grün-
dung des SPD-Ortsvereins
Elstertal in Coschütz

Die nächste Bürger- sprechstunde:

25.1.2007, 14-18 Uhr

Alle Sprechstunden im
Plauener Wahlkreisbüro in
der Freiheitsstraße 13.
Telefonische Anmeldungen
unter 03741-134118.

Bewegung stärkt Körper und Seele

*Tipps von Rolf Schwanitz für ein
gesundes neues Jahr*

Gerade nach der genuss-
vollen Weihnachtszeit fasst
sich so mancher für das
neue Jahr den guten Vor-
satz, gesünder zu leben
und sich mehr zu bewe-
gen. Dabei muss man
nicht unbedingt sportliche
Höchstleistungen erbrin-
gen oder sich mit Spitzen-
sportlern messen, bereits
kleine Bewegungen im All-
tag zahlen sich aus. Wer
etwa täglich 200 Treppen-
stufen steigt, stärkt bereits
Herz, Kreislauf und Stoff-
wechsel. Bewegung ist ein
wahres Wundermittel,
wenn es um gesundheitli-
che Prävention geht, denn
Herz, Organe und Musku-
latur kommen damit in
Schwung. Zusätzlich wer-
den Endorphine ausge-
schüttet, auch Glückshor-
mone genannt, welche
dann die Laune merklich
steigern. Körperlich aktive
Menschen sehen daher
nicht nur frischer aus, sie
sind auch im Alltag belast-
barer und fühlen sich
deutlich besser. Bewegung
lässt zudem den Fettstoff-
wechsel verstärken und
senkt so unter ande-
rem die Cholesterin-Werte.

Daneben werden vermehrt
Abwehrzellen produziert
und das Immunsystem ge-
stärkt. Jede Aktivität ist
wirksam und positiv. Wer
allein schon jede Chance
auf Bewegung im Alltag
nutzt, verbrennt zusätzli-
che Kalorien. Einfach die
Treppen steigen statt den
Fahrstuhl benutzen, ein-
fach mit dem Rad fahren
statt mit dem Auto. Wer
dann noch jeden zweiten
Tag eine halbe Stunde zü-
gig spazieren geht, sorgt
aktiv vor - zum Beispiel
gegen Herz-Kreislauf-
Erkrankungen. Aller An-
fang ist schwer. Besonders
wenn es darum geht, der
eigenen Trägheit weniger
Chancen zu geben. Sport-
mediziner raten, die neue
Lust an der Bewegung mit
Augenmaß zu starten. Es
reicht erst einmal, eine
Haltestelle früher auszu-
steigen oder das Auto wei-
ter entfernt zu parken. So
können wir uns schnell an-
gewöhnen, täglich ein
paar Schritte zusätzlich zu-
rück zu legen. Wer körper-
lich aktiv ist, sorgt ganz
von allein für ein gutes,
gesundes und frohes Jahr.

Freche Strolche



He Maxe, was hast'n
da drin in dein fetten
Rucksack?

Da sind de Weih-
nachtsgeschenke für
unnere Promis drin,
Moritz!

Na erzähl mal Maxe,
wer grischtn was?

Also: Der Hinz grischt
ne Jahresendfigur mit
Flügeln für sei Stabil-
zelt. Für'n Räch gibt's e
paar OB-Kandidaten
mit Niveau un für'n
Stubenrauch den Gut-
schein für'n Aufstieg.
Der Schwanitz grischt
endlich seinen Els-
terradweg un der
Hochbaum nen neien
Rasierabbarad. Der
Oberdorfer grischt den
Titel OB auf Lebenszeit
un der Landrat grischt
nisch, denn der hat ja
schon de Namensrech-
te vom Schunk bekom-
men!

Na dann frohes Fest
Maxe.

Wünsch ich Dir och
Moritz!

**Rolf Schwanitz wünscht allen Vogtletterlesern
ein frohes Weihnachtsfest und
ein gesundes neues Jahr.**