



Auf ins Tal der Burgen[®]



Bilz-Route

Unterwegs in der Bilz Gesundheits- und Aktivregion
rund um Burgstädt, Lunzenau und Penig



SACHSEN. LAND VON WELT.



Die Bürgermeister Thomas Eulenberger (Penig), Lars Naumann (Burgstädt) und Ronny Hofmann (Lunzenau) laden in die Bilz Gesundheits- und Aktivregion ein.



Herzlich willkommen in der Bilz Gesundheits- und Aktivregion!

Rund um die Rochsburg, als eine der markanten Burgen im Muldental, liegen unsere Städte Burgstädt, Lunzenau und Penig, die sich dem Erbe der Naturheilkunde nach Friedrich Eduard Bilz angenommen haben. In Arnsdorf bei Penig 1842 geboren, basierte sein Wirken maßgeblich auf der Lehre von einem aktiven Leben und Bewegungen an der frischen Luft. Die Kraft der Natur wollte er seiner Nachwelt erlebbar vermitteln.

Was läge da nicht nahe, diese Intension auf die Idylle, die Natur und die saubere Luft des Muldentales und seiner Seitentäler herunter zu brechen und für uns alle zum Erlebnis zu machen? Egal ob Sie in der Bilz-Region zu Hause sind oder sich ihr von außerhalb nähern, Sie treffen auf Möglichkeiten, in die Natur einzutauchen und sich, wie man heute so schön sagt, zu entschleunigen.

Sie werden merken, dass Sie sich beim Wandern oder Radfahren auf den verschiedenen Wegeangeboten durchaus anstrengen müssen. Die überwiegend asphaltierten Straßen halten die eine oder andere Steigung für Sie bereit. Dafür bieten der Waldboden oder die Feldwege einen entspannenden Untergrund, der Sie wesentlich weiter laufen bzw. fahren lässt, als Sie sich vorher vielleicht zugetraut haben.

Nutzen Sie also die verschiedenen Angebote, Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Sie werden nach geraumer Zeit merken, der Körper gibt es Ihnen doppelt zurück.

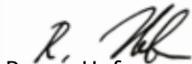
Lassen Sie sich einfach verwöhnen, bei uns steht Ihre Seele im Mittelpunkt.

Nebenbei können Sie in den typisch gewachsenen, sächsischen Kleinstädten den Details der Geschichte begegnen und die Neuzeit erleben.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Aufenthalt und seien Sie uns herzlich willkommen.

Ihre Bürgermeister




 Thomas Eulenberger Lars Naumann Ronny Hofmann



Hinweis: Nähere Informationen zu den besonderen „Freizeittipps“, die Sie in dieser Broschüre finden, erhalten Sie bei der Tourist-Information „Rochlitzer Muldental“.

Der Streckenverlauf der Bilz-Route ist in zwei Fahrtrichtungen (Burgstädt-Lunzenau-Penig-Burgstädt bzw. Burgstädt-Penig-Lunzenau-Burgstädt) ausgeschildert.



Diese Publikation wird im Rahmen des "Entwicklungsprogramms für den ländlichen Raum im Freistaat Sachsen 2007-2013" unter Beteiligung der Europäischen Union und dem Freistaat Sachsen, vertreten durch das Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft, durchgeführt.

„Die Natur war mein Leitstern,
möchte sie auch der Leitstern
der Nachwelt sein.“

Mit diesen Worten brachte Friedrich Eduard Bilz seinen Lebensinhalt auf den Punkt. Sein großes Anliegen war es, den Menschen die Naturheilkunde verständlich zu vermitteln. Er verfasste mehrere Schriften zu dem Thema und sein Hauptwerk, „Bilz, das neue Heilverfahren, ein Lehr- und Nachschlagebuch für Jedermann in gesunden und kranken Tagen“, verkaufte sich insgesamt mehr als 3,5 Millionen Mal.



Geburtshaus F. E. Bilz in Arnsdorf

Geboren wurde Friedrich Eduard Bilz 1842 in Arnsdorf bei Penig. Hier entwickelte sich in den letzten Jahren die Bilz Gesundheits- und Aktivregion. Die drei Kommunen Burgstädt, Lunzenau und Penig greifen gemeinsam die Gedanken des berühmten Sohnes der Region auf und bieten aktive Möglichkeiten, um sich gesund zu ernähren und an der frischen Luft in Bewegung zu sein.

Verbunden werden die drei Städte durch die Bilz-Route, die allen Radfahrern unabhängig von Alter oder Fitnessstand Möglichkeiten zur aktiven Betätigung bietet. Ihr Streckenverlauf ist abwechslungsreich und nutzt Wege und Straßen durch die Städte und Ortschaften, vorbei an vielen Kleinodern. Geübte Radler können die Gesamtstrecke von 35 Kilometern absolvieren, wer es kürzer mag, nutzt verschiedene Ausweichrouten.

Ein idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der Bilz-Route ist die ÖPNV-Schnittstelle am **Bahnhof in Burgstädt**. Nach Überwinden einer steilen Treppe kommen Sie zur Mittweidaer Straße.

Burgstädt: Eine sportliche Kleinstadt vor den Toren von Chemnitz

Mit einem neu gestalteten, aber dennoch historischen Marktplatz, vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten und dem Erholungsgebiet **Wettinhain** mit dem Wahrzeichen der Stadt, dem Taurasteinturm, ist Burgstädt ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt.



Markt Burgstädt

Die Stadt kann auf eine langjährige Geschichte verweisen. Zwischen 1270 und 1301 wurde sie als Marktort planmäßig angelegt. Der denkmalgeschützte Stadtkern empfängt die Gäste mit engen anheimelnden Gassen, Bürgerhäusern, einem spätbarocken Rathaus und einem schönen Marktplatz, der charakteristisch geprägt ist durch den Blick auf ein **Ensemble dreier unterschiedlicher Türme**. Der neue in Rochlitzer Porphyrgestaltete Märchenbrunnen stellt Heimatsagen der Stadt Burgstädt dar.

Weithin sichtbar ist der **Taurasteinturm**. 1913 als Wasser- und Aussichtsturm übergeben, erhebt er sich inmitten des Wettinhains. Die ausgedehnte Parkanlage ist die grüne Lunge von Burgstädt mit Minigolfanlage, Barfußweg und Freilichtbühne. Das **Heimatmuseum**, die **historische Arztpraxis**, das **Feuerwehrmuseum** und die **Stadtkirche** bieten Interessantes und Wissenswertes über die Geschichte der Stadt und darüber hinaus. Stadion, Sportzentrum am Taurastein sowie Reit- und Tennisanlagen sind in Burgstädt beispielhaft für ein **Sportangebot**, das sich ganz besonders an die Jugend und jung Gebliebene richtet.



Taurasteinturm



Von hier aus haben Sie die Möglichkeit zu einem Abstecher in den **Wettinhain mit Barfußweg und Taurasteinturm** oder zum **Kräutergarten Burgstädt** in der Kleingartenanlage „Mitte“.

Schon gewusst?

Wenn Friedrich Eduard Bilz über seinen Schriften saß, hielt er sich ständig den Kopf kühl, um geistig besser arbeiten zu können. Dafür hatte er einen Holzeimer mit kaltem Wasser in seiner Stube stehen. Aller 15 bis 20 Minuten tränkte er ein Handtuch in dem kalten Wasser, das jede Stunde durch frisches ersetzt wurde. Das nasse Handtuch schlang er sich wie einen Turban um den Kopf.¹



Barfußpfad Burgstädt

Bilz schwor außerdem auf das Barfußlaufen. In seinem Bilz-Sanatorium begann jeder Tag auf der Barfußwiese. Hier stapfte er selbst jeden Morgen zusammen mit den Patienten rund 50 Mal kreisrund über die Wiese.²

Und in seinem Hauptwerk schreibt er: „Eine besondere, überaus wirksame Art des Barfußgehens ist das Gehen im nassen Grase. Je nasser das Gras ist, je länger die Übung fortgesetzt und je öfter dieselbe wiederholt werden kann, desto vorzüglicher wird der Erfolg sein. In der Regel dauert der Graslauf eine Viertelstunde.“³

Die Bilz-Route führt nach Überqueren der Hauptstraße in die Lindenstraße und hier ein Stück entlang dem markanten, mehr als 400 Meter langen **Eisenbahnviadukt**. Nachdem Sie die Brücke durchquert haben, führt die Strecke vorbei am Stadion bis in die Nähe des **Sportzentrums am Taurastein**.

„Sportbar-Fitnesssteller“

mit im Sesammantel gebratenen Putenfiletstreifen

*empfohlen von der Sportbar im Sportzentrum am Taurastein in Burgstädt
Internet: www.sportzentrum-am-taurastein.de,
Telefon: (03724) 66 89 27*

Zutaten:

1/4 Eisbergsalat	120g Putenbrustfilet
1 Tomate	Salz und Pfeffer, Zucker
1/4 Salatgurke	Keimöl, Kräuternessig
je 1/2 Paprika rot, gelb, grün	Honig
1 Möhre	20ml Sojasauce
100g Weißkraut	Margarine
1 Zitrone	25g Sesam
1 Salatblatt (Lollo Rosso)	Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe	20g Sonnenblumenkerne
2 Radieschen	
frischer Dill, Petersilie	

-  Das Gemüse putzen, waschen und trocknen. Tomate achteln, Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, Paprika und Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.
-  Für den Weißkrautsalat das Weißkraut in feine Streifen schneiden und mit je 1 TL Keimöl, Essig, Zucker und einer Prise Salz und etwas klein gehacktem Dill gut vermengen. Für den Möhrensalat die Möhre raspeln und mit je 1 TL Keimöl, Zucker und Honig ebenfalls gut vermengen.
-  Für das Dressing etwas Joghurt mit je 1 EL Zucker und Essig, kleingehacktem Knoblauch und Petersilie sowie Pfeffer und Salz verrühren.
-  Aus den Radieschen Röschen ritzen und Lollo Rosso zur Rosette formen.
-  Die Putenfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesam wälzen und unter häufigem Wenden in Margarine anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.
-  Alles Gemüse dekorativ auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten, das Dressing darüber verteilen und die Putenbruststreifen sternförmig auf dem Salat platzieren.

Nach Belieben mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Weiter geht es durch eine beschauliche Eigenheimsiedlung hindurch in Richtung **Lunzenau**.

In **Mohsdorf** radeln Sie den Berg hinauf, bis vor der Eisenbahnbrücke nach rechts ein Radweg abzweigt. Dieser führt entlang der **Bahnstrecke Chemnitz-Leipzig** und eröffnet einen herrlichen Ausblick über die weiten Felder und Wälder der Umgebung.

1



Hier lohnt es sich, einmal inne zu halten und nach hinten zu schauen, um den schönen Blick zum **Taurasteinturm** zu genießen.

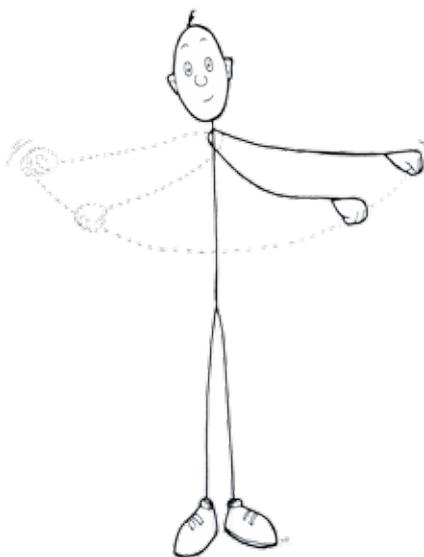


Unterwegs entlang der Bahngleise

Schon gewusst?

Bilz schrieb in seinem Hauptwerk: „Jedermann müsste sich eine mindestens 10 Minuten dauernde tägliche Gymnastik zur Pflicht machen.“⁴ Dafür gab er viele Anregungen, von denen wir Ihnen im Verlauf dieser Broschüre einige veranschaulichen möchten.

Wichtig für die Gesundheit und das effektive Durchführen der Gymnastikübungen ist laut Bilz das „Tiefatmen“: „Man versteht darunter zunächst ein gänzlich Ausatmen, wobei man gewöhnlich, die Arme in Hüftstützhaltung, zählend ausatmet, bis der Atem ausgeht, dann Mund zu, Schulter hoch, Brust heraus und nun lässt man die Luft durch die Nase einströmen, darauf hält man den Atem so lange als möglich inne und dann wieder ausgeatmet, wie oben.“⁵



Armwerfen seitwärts nach rechts und links

„Der Rumpf ist beim Armwerfen nach rechts und links [...] im Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten.“

Diese Bewegung ist heilsam und belebend, besonders auf die Leber, Milz und Rückenmuskeln.“⁶

Nach Querung des Bahnübergangs verläuft die Strecke weiter nach rechts über die Hauptstraße nach **Lunzenau**.



Wegkreuzung Bilz-Route

Wer nur eine **kleine Runde auf der Bilz-Route** drehen möchte, hat an der Straßenkreuzung die Möglichkeit, bereits hier nach links abzubiegen und über die Heiersdorfer Straße bis zum Mühlauer Forst zu radeln. Hier geht es dann nach links weiter die Hauptstrecke entlang, auf der Sie dann schon bald wieder Burgstädt erreichen.

2



Die Hauptroute führt, nachdem Sie ein Stück über die Hauptstraße nach **Lunzenau** geradelt sind, nach rechts in den Wald hinein. Hier schlängelt sie sich über einen idyllischen Radweg.

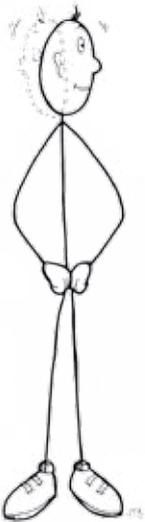


Nordic Walking zwischen Burgstädt und Berthelsdorf

Schon nach kurzer Zeit zweigt auf der rechten Seite die so genannte **Kirschallee** ab, eines der schönsten Teilstücke der Bilz-Route.



Kirschallee vor Hohenkirchen



Kopfwenden nach rechts und links

„Beim Kopfwenden suche man die Drehung des Kopfes im Halsgelenk so weit zu ermöglichen, daß das Kinn fast über die Schultern zu stehen kommt.“⁷

„Kopfwenden [...] ist bei Steifheit und Lähmung im Nacken, sowie bei nervösem Schwindel anzuwenden.“⁸

Später erreichen Sie wieder die Hauptstraße und biegen nach rechts ab. Nach einem kurzen Stück führt die Strecke nach links in eine kleine Straße hinein.

Schon gewusst?

Friedrich Eduard Bilz und seiner Frau Marie Auguste war ein reicher Kindersegen beschert. Aufgrund von Krankheiten verstarben zur damaligen Zeit jedoch viele Kinder sehr früh oder wurden schon tot geboren. Insgesamt bekamen Bilz und seine Familie zwölf Kinder. Aber nur sechs von ihnen erlebten den Welterfolg ihres Vaters.⁹

Bilz war mit Karl May befreundet. Karl May und seine zweite Ehefrau Klara Auguste Wilhelmine nahmen beispielsweise mehrmals an Festen im Bilz-Sanatorium teil. Außerdem waren beide Männer von dem damals in Mode gekommenen Spiritismus angetan. Bilz

veröffentlichte 1918 sogar eine Schrift mit dem Titel „Tote leben und umgeben uns“.

Die Grabstätten von Bilz und May liegen auf dem Hauptfriedhof in Radebeul direkt nebeneinander.¹⁰



Bilz-Grab in Radebeul



Kirschallee

3



Während Sie den malerischen Feldweg entlangradeln, eröffnen sich Ihnen herrliche Aussichten auf den Lunzenauer Ortsteil **Hohenkirchen** (geradeaus), den Wechselburger Ortsteil **Göhren** mit seiner markanten St. Katharinenkirche und den **Rochlitzer Berg** (rechts). Im weiteren Verlauf der Kirschallee können Sie außerdem sehr schön das romantische **Schloss Rochsburg** sehen (links).

Am Ende des Weges kommen Sie direkt nach **Hohenkirchen** und fahren nach rechts. Vorbei an schönen **Fachwerkhäusern** führt die Route nach der Kirche weiter nach links aus dem Ort hinaus.

Auch hier lohnt es sich, einmal anzuhalten und auf der rechten Seite den Blick über die **idyllische Landschaft**, auf den Rochlitzer Berg, Göhren und Lunzenau zu genießen.



Blick zum Rochlitzer Berg und Göhren

Im weiteren Verlauf der Straße gelangen Sie nach **Lunzenau**, wo Sie nach links abbiegen.

An der Kreuzung haben Sie auch die Möglichkeit, kurz nach rechts abzubiegen. Dann finden Sie sofort auf der linken Straßenseite die **Muldenterrasse** mit den so genannten „Stielaugen“.

4



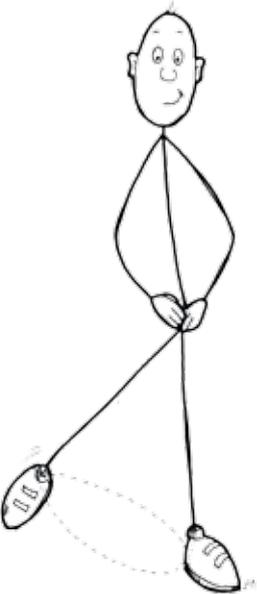
Muldenterrasse mit dem großen Buch der Sage

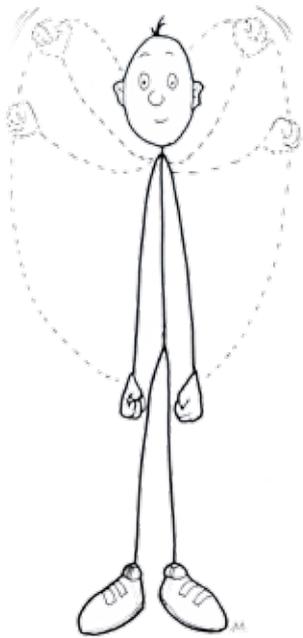


Beinkreisen

„Beinkreisen [...] wird abwechselnd erst mit dem einen, dann mit dem andern Bein ausgeführt. Der Kreis, welchen das Bein in der Richtung von vorn nach hinten beschreibt, soll ein möglichst weiter und hoher sein, der Oberkörper soll dabei in möglichst unverrückbarer Stellung bleiben.“

Die Bewegung wirkt lindernd und heilend bei gichtischen und rheumatischen Leiden in der Kugelgelenkgegend [...], sowie bei Muskel- lähmung dieser Partien.“¹¹





Armkreisen

„Beim Armkreisen [...] beschreiben beide straff gestreckten Arme einen möglichst weiten Kreis, auch achtet man hierbei darauf, daß die Arme möglichst dicht am Kopfe vorbeigehen, was gewöhnlich erst nach und nach erreicht wird. Diese Bewegung wird erst von vorn nach hinten und dann umgekehrt ausgeführt.“¹²

Durch dieselbe wird besonders das Atmen befördert, sowie das Schultergelenk frei gemacht.“¹²

Der große Besucherparkplatz an der Muldenterrasse könnte ebenfalls ein idealer Ausgangspunkt für ihre Tour entlang der Bilz-Route sein. Hier kann im **großen Buch der Sage** nachgelesen werden, wie die Stadt zu ihrem Namen kam und Sie haben einen herrlichen Blick von der Ufermauer aus in das Tal der Zwickauer Mulde und auf die Silhouette der Stadt mit der historischen Muldenbrücke von 1863.



Blick zur Rochsburg

Ruhe und Entspannung bietet der **Heinrich-Heine-Park**, der unmittelbar am Wanderweg nach Rochsburg gelegen ist und durch den der **Bilz-Wanderweg** führt. Ein Poeten- und Baumpfad laden zum Erkunden ein. Sehenswert ist auch die mächtige „Heinrich-Heine-Buche“, eine über 200 Jahre alte Rotbuche. Einen Besuch wert ist aber auch das **Kräuterzentrum Lunzenau** mit seinem umfangreichen Kräuter- und Bauerngarten.



Stadtkirche Lunzenau

Lunzenau: Entdecken Sie ein romantisches Schloss, spannende Geschichten und wilde Kräuter

Zentrum von Lunzenau ist der Marktplatz mit seinem „**Prinz-Lieschen-Brunnen**“, der das Stadtwappen und Tafeln aller eingemeindeten Ortschaften zeigt. An der Südseite des Marktes befindet sich die **Kirche St. Jakob**, die durch ihren hohen Turm ins Auge fällt.

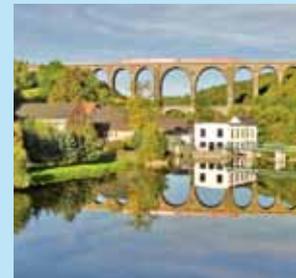
Auffällig sind bei einem Rundgang durch die Innenstadt aber auch die engen Gassen und Bürgerhäuser aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Das vermutlich älteste ist das **Heimathaus**, das ein kleines Museum beherbergt. Erwähnenswert ist an dieser Stelle auch der „Prellbock“, das **wohl kleinste Eisenbahnmuseum Deutschlands**.



Heimathaus

In den Ortsteilen von Lunzenau ist vor allem Rochsburg mit seinem Wahrzeichen, **Schloss Rochsburg**, von großer Bedeutung. Es thront romantisch und märchenhaft auf einem Bergsporn über der Zwickauer Mulde und ist zu Fuß – beispielsweise aus Richtung Penig und Amerika oder Berthelsdorf – gut über die **Hängebrücke** in Rochsburg erreichbar.

Sehenswert sind aber auch die Dorfkirchen in Rochsburg, Oberhohenkirchen und Oberelsdorf sowie das **Göhrener Viadukt**, das den Lunzenauer Ortsteil Cossen mit dem Wechselburger Ortsteil Göhren verbindet. Die Brücke überspannt das Tal der Zwickauer Mulde in einer Länge von 381 Metern und einer Höhe von 68 Metern in zwei Etagen. Die Einweihung erfolgte bereits 1871.



Göhrener Viadukt

Vorbei am **Eisenbahnmuseum „Prelbock“** geht es weiter über die **Muldenbrücke** und den **Markt**.



Eisenbahnmuseum



Hinter dem Rathaus von Lunzenau finden Sie eine **offizielle Ladestation für E-Bikes**. Hier können Sie Ihr E-Bike unkompliziert unterwegs aufladen. Melden Sie sich einfach während der Öffnungszeiten der Verwaltung im Rathaus.



Markt Lunzenau

Sie folgen dem Straßenverlauf und biegen an der **Papierfabrik** nach rechts ab.

Schon gewusst?

Von 1856 bis 1859 absolvierte Bilz in Lunzenau in der Weberei des Chemnitzer Fabrikanten Wilhelm Vogel seine Weberlehre. Über die Landstraße kam er jeden Tag von Arnsdorf nach Lunzenau. Die „Vogelsche Weberei“ stand neben der Papierfabrik, existiert heute aber nicht mehr.

Bilz begann bereits im Alter von 14 Jahren seine Weberlehre und wurde mit schlechten Arbeitsbedingungen wie engen Räumen und schlechter Luft konfrontiert. Vermutlich waren sie es, die den Grundstein für sein Streben nach einer gesunden Lebensweise legten. ¹³

Später, zu seiner Zeit als Kolonialwarenhändler, war Friedrich Eduard Bilz ein pfiffiger Geschäftsmann und versuchte immer wieder, mit geringem Aufwand einen großen Nutzen zu erzielen. So röstete er beispielsweise selbst Kaffee und verfeinerte ihn mit etwas Olivenöl, wodurch die Bohnen schön glänzten. Er zog Flaschenbier vom Fass und nutzte ein Pfandsystem, um seine Kunden an sich zu binden. Außerdem stellte er selbst verschiedene Schnäpse und Liköre her. Aus Speck und frischer Sahne soll er damals das köstlichste Speisefett von Meerane zusammengemührt haben. ¹⁴

Nach der Papierfabrik geht es nach wenigen Metern links weiter in Richtung **Rochsburg**.

An dieser Stelle lohnt es sich aber auch, noch ein Stück weiter geradeaus zu radeln und das **Kräuterzentrum Lunzenau** zu besuchen. Wenn Sie schon an der Papierfabrik weiter geradeaus fahren, können Sie auch eine Pause im idyllischen **Heinrich-Heine-Park** einlegen.



Kräuterzentrum Lunzenau



Hühnerkeule mit geschmorter Tomate

empfohlen vom Eldo-Biohof in Lunzenau

Internet: www.eldo-biohof.de, Telefon: (037383) 8 00 70

Zutaten für 1 Portion:

1 Hühnerkeule	Pfeffer, Salz
2 Tomaten	etwas Kresse
1 Teelöffel Öl	1 Roggenbrötchen
1 Esslöffel Honig	

-  Die Hühnerkeule im heißen Fett von beiden Seiten anbraten, würzen und 20 Minuten weiterbraten. Gewaschene Tomaten über Kreuz einritzen und in den letzten fünf Minuten mitbraten.
-  Hühnerkeule mit Honig einpinseln, Tomate mit Kresse bestreuen.

Dazu schmeckt ein Roggenbrötchen.

Gerichte herzhaft und süß

in Anlehnung an Friedrich Eduard Bilz

empfohlen von „Hendler's – Das Restaurant im Grünen“ in Lunzenau

Internet: www.hendlers-restaurant.de,

Telefon: (037383) 6 81 90

Sauerkrautauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

500g Hendlers Sauerkraut	1 Zwiebel
Zitronenlimonade	500g mehlig kochende Kartoffeln
Fleischbrühe	3 Eier
Salz, Zucker	200g Reibekäse
Majoran, Kümmel, Muskat	

-  Hendlers Sauerkraut wird mit etwas Zitronenlimonade und Fleischbrühe gedünstet und mit Salz und Zucker abgeschmeckt. (Bei der Verwendung von herkömmlichem Sauerkraut dieses mit etwas Koriander, Wacholderbeeren und gemahlenem Kümmel würzen, mit ein wenig klein geschnittenen Möhren und Zwiebeln vermengen.)

-  Nach dem Dünsten den Saft abtropfen lassen. Mit etwas Majoran (nach Geschmack) und gemahlenem Kümmel, sowie der in Butter glasig gedünsteten, klein geschnittenen Zwiebel vermischen.
-  Die Kartoffeln weich kochen und durch eine Kartoffelquetsche drücken. Den Kartoffelteil mit etwas Muskat würzen, mit den Eiern vermischen sowie den Reibekäse dazugeben.
-  Nun das abgetropfte Sauerkraut sowie den Kartoffelteil gleichmäßig vermengen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Bei 140 Grad im vorgeheizten Ofen eine Stunde backen.

Holundersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Teller Holunderbeeren	4 Esslöffel Apfelmus
1/2 Teller Weintrauben	1 Esslöffel Kartoffelmehl
Saft einer Zitrone	etwas Wein
Zucker	

-  Holunderbeeren von den Stielen lösen und zusammen mit den Weintrauben eine Stunde lang in 1,5 Litern Wasser kochen.
-  Danach alles durch ein Sieb streichen, wieder zum Kochen bringen und mit dem in etwas Wein aufgelösten Kartoffelmehl abziehen.
-  Den Apfelmus, den Saft einer Zitrone und je nach Geschmack etwas Zucker hinzufügen.

Dazu reicht man Zwieback.

Freizeittipp:

Genießen Sie wilde Kräutergerichte, frische Teegetränke, knackiges Wintergemüse und mehr bei einem leckeren Schlemmerbüfett.

Nachdem Sie den steilen Anstieg in Richtung **Rochsburg** überwunden haben, können Sie weiter geradeaus die Bilz-Route entlang fahren.

5



Nach links zweigt hier die Straße nach Rochsburg ab, wo das gleichnamige **Schloss** ein lohnendes Ausflugsziel ist.



Kostümausstellung Schloss Rochsburg



Im Hotel & Restaurant „Muldenschlösschen“ in Rochsburg können Sie auf Voranmeldung und gegen Gebühr sechs **Stadtfahrräder** (mit sechs Gängen) und zwei **E-Bikes ausleihen**.

Kurz nach dem Ortseingang von **Arnsdorf** geht es einen steilen Berg hinunter. Auf halber Berghöhe haben Sie die Wahl, kurz nach rechts in den **Eduard-Bilz-Weg** einzubiegen, um einen Blick auf das **Geburtshaus des Naturheilkundlers** zu werfen, oder gleich weiter geradeaus auf der Bilz-Route zu bleiben.



Arnsdorf

Nach ein paar Metern geht es an der Straßenkreuzung nach links.

In Höhe des Garagenhofes lohnt es sich, eine kleine Rast am „**Obstgarten Kaltes Tal**“ einzulegen, wo der Feuerwehrverein Arnsdorf/Amerika e.V. ein schönes Kleinod geschaffen hat. Umgeben von Obstbäumen können Sie hier ein wenig verschnauften und die Seele baumeln lassen.



Knieheben nach vorn

„Bei dieser Bewegung [...], wo immer ein Bein um das andere abwechself, ist der Nachdruck auf den Moment des Hebens zu legen, wobei jedoch der Körper thunlichst unbeweglich bleiben soll.“



Dieselbe wirkt sehr vorteilhaft auf die Verdauung und löst Verstopfungen, ist überhaupt bei Trägheit und Stockung der Unterleibsfunctionen sehr zu empfehlen.“¹⁵

Weiter geht es die Dorfstraße entlang vorbei an vielen Eigenheimen in Richtung Amerika. Am Ende der Straße gelangen Sie geradeaus auf den Radweg, dem Sie bis nach **Amerika** weiter folgen.



Amerika

Um in Amerika weiter der Hauptroute zu folgen, biegen Sie nach rechts in den Wanderweg zur „Höllmühle“ ein. Hier müssen Sie Ihr Fahrrad ein Stück schieben. Wieder auf der Straße angekommen, haben Sie die Möglichkeit, nach links einen kleinen Abstecher zur **Historischen Werkstatt** zu machen. Nach rechts gelangen Sie ganz idyllisch muldeaufwärts in die Stadt **Penig**. Hier biegen Sie nach links und an der nächsten Kreuzung noch einmal nach links in Richtung Glauchau ab.



Brücke Amerika

6



Von Amerika aus lässt sich die Bilz-Route über eine Nebenstrecke abkürzen. Nach Überqueren der Brücke fahren Sie ein Stück die Zwickauer Mulde flussabwärts. Dann biegen Sie rechts ab und kommen den Höllbach entlang zur „Höllmühle“ nach **Chursdorf** (Achtung: Die Strecke ist für Radfahrer nur eingeschränkt nutzbar!), wo Sie wieder Anschluss an die Hauptstrecke in Richtung **Burgstädt** finden.

Schon gewusst?

Friedrich Eduard Bilz gab den Patienten seines Sanatoriums den folgenden Spruch mit auf den Weg: „Frohen Sinnes mäßig essen, Kauen dabei nicht vergessen, Heißes und sehr Kaltes meiden, schützt uns vor vielen Leiden.“

Sein „Bilz‘ Gesundheits-Kochbuch“ aus dem Jahr 1910 wurde schnell zum beliebten Begleiter der gesundheitsbewussten Hausfrau. Es enthält Speise-Empfehlungen für jeden Kalendertag und die dazugehörigen Rezepte – darunter beispielsweise folgende:

Linsenschnitten:

200g Linsen, 2 Eier, 1 Hand voll geriebene Semmel, 1 Zwiebel, Petersilie, Salz, 1/2 Möhre und etwas Porree
Die Linsen kocht man mit der Möhre und dem Porree in wenig Wasser weich, streicht sie durch ein Sieb, vermengt dies dann mit den Eiern, Semmel, der feingewiegten Zwiebel und Petersilie, würzt mit Salz, formt und paniert sie und bäckt sie goldgelb in heißer Butter. ¹⁶

Gebackener Blumenkohl:

Ist der Blumenkohl in Salzwasser nicht zu weich gekocht, nimmt man ihn heraus, lässt ihn gut abtropfen und stellt ihn kalt, währenddem bereitet man von Eiweiß, Mehl und Salz einen dünnfließenden Brei, dreht den Blumenkohl darin um, bestreut ihn von allen Seiten mit Semmel und bäckt ihn schwimmend in heißem Palmin. ¹⁷

Schnittlauchfeier:

Hartgekochte Eier werden geschält, der Länge nach geteilt, mit etwas Salz bestreut, mit gewiegtem Schnittlauch reichlich übersät, darnach mit kochender Butter heiß zu Tisch gegessen. ¹⁸



Stadtkirche Penig

Penig: Nur einen Steinwurf von Amerika entfernt
 Weithin sichtbar erhebt sich die für ihre wertvolle Bilderdecke mit biblischen Motiven berühmte **Stadtkirche „Unser Lieben Frauen Auf Dem Berge“** über die Dächer der Stadt. Das älteste Gebäude ist die auf der anderen Seite der Mulde gelegene **Altpeniger Kirche „St. Aegidius“**.

Um eine weitere Sehenswürdigkeit der alten Handwerkerstadt kennenzulernen, muss man jedoch unter die Erde steigen. Am nördlichen Stadtrand von Penig befinden sich die **Kellerberge**, die sich tief unter dem Erdboden in einem riesigen Areal auf über zwei Kilometern Länge labyrinthartig in zwei Etagen erstrecken.

Der historisch gewachsene Stadtkern mit seinem **Marktplatz** bildet das Zentrum von Penig. Typisch für die Stadt sind die vielen engen Gassen links und rechts der Mulde. Ein ganzes System von schmalen Gassen verbindet die höher gelegene Stadtkirche mit den tiefer gelegenen Straßen.



Stadtansicht Penig mit Rathaus

In Penig gibt es in unmittelbarer Nähe der Mulde gelegen zwei **Schlösser** („Altes Schloß“/„Neues Schloß“). Ein weiteres beachtliches Bauwerk ist das dreigeschossige **Rathaus** im Baustil der Sächsischen Frührenaissance. Wie der gesamte Altstadtbereich steht es unter Denkmalschutz.

Der **Große Topf von Penig** am Rande des Stadtzentrums ist ein Wahrzeichen der Stadt, das an die einstige Töpfertradition erinnert. Aber auch die **Weißer Spitze** oder der **Naturpark Köbe** sind einen Besuch wert.



Der Große Topf von Penig

Für weitere Erlebnisse muss man sich auch nicht sehr weit vom Stadtzentrum entfernen. Die Ortsteile von Penig sorgen ebenfalls für Aufsehen - sei es durch Namen wie **Amerika** oder eine ganze Herde von **Büffeln**, die sich in Chursdorf präsentiert. In Markersdorf und Niedersteinbach sind die kleinen Dorfkirchen einen Besuch wert.



Naturpark Köbe

Vor der Muldenbrücke haben Sie die Möglichkeit, nach rechts abzubiegen und einen rund 1,3 Kilometer langen Abstecher zum **Naturpark Köbe**, dem wohl kleinsten Zoo Sachsens zu machen. Oder Sie fahren, bevor Sie nach der Muldenbrücke nach rechts abbiegen, noch ein Stück weiter und besuchen die **Kellerberge zu Penig**. Die Bilz-Route führt mit einem schönen Blick auf die **Stadtkirche Penig** über die **Muldenbrücke** hinweg und



Kellerberge zu Penig





Schützenhausweg Penig

gleich danach nach rechts. Von hier aus radeln Sie weiter den idyllischen Flusslauf der Zwickauer Mulde hinauf.

Die Strecke verläuft immer geradeaus. Dabei kommen Sie u. a. am **Freibad Penig** vorbei und Sie durchqueren die neue Autobahnbrücke der A72. Vorbei an Kleingärten gelangen Sie bald zu einer malerischen Muldenaue. Hier empfiehlt es sich ganz besonders, kurz anzuhalten, durchzuatmen und das Gezitscher der Vögel zu genießen.



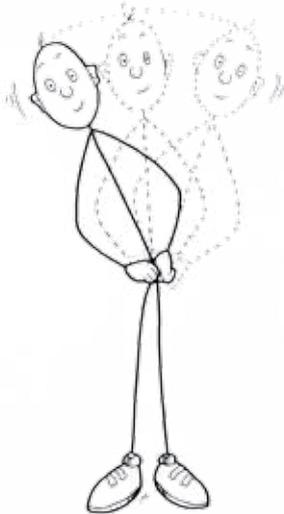
Zinnberger Straße

Rumpfbeugen seitwärts

„Rumpfbeugen nach rechts und links [...] soll ohne gewaltsame Anstrengung geschehen.

Es fördert den Blutlauf und alle anderen Verrichtungen der Unterleibsorgane, ist gegen chronische Leber- und Milzkrankheiten, überhaupt gegen alle derartigen krankhaften Zustände, welche mit Stockung des Pfortadersystems im Zusammenhang stehen, anzuwenden.“¹⁹

In seinem Hauptwerk schreibt



Bilz: „Sowie das Tier in den Waldkräutern seine beste Nahrung findet, so spielen auch im Haushalte des Menschen die Kräuter eine sehr wichtige, bis jetzt leider noch den meisten verkannte Rolle.“²⁰

Gästeführerin Ines Keller:

„Mit Wildkräutern lassen sich viele Gerichte verfeinern und sie schmecken vor allem in Salaten sehr lecker. Geben Sie zum Beispiel in normalen Salat einige Wildkräuter wie junge Blätter vom Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe oder Vogelmiere. Blüten von Gänseblümchen, Klee, Obstbäumen wie Apfel und Kirsche, Taubnessel, Schnittlauch, Thymian und Salbei schmecken nicht nur gut, sondern sehen im Salat auch noch schön aus. Und im Frühjahr können Sie sogar ganz junge Blätter von Rotbuche (schmeckt leicht säuerlich), Linde oder Ahorn verwenden.“

Freizeittipp:

Entdecken Sie die Bilz-Region mit ihren (Wild-)Kräutern und das Leben von F.E.Bilz bei einer geführten Wanderung.



„Kräuterhexe“ Christine

Heinig:

„Ein feiner frischer Kräutertee schmeckt besonders gut, wenn man verschiedene Minzen (mindestens drei) mit Zitronenverbene und ein wenig Duftpelargonie mischt. Das zitronige Aroma der Duftpelargonie und der Zitronenverbene nehmen der Minze ein wenig die Schärfe. Aus der gleichen Teemischung lässt sich auch wunderbar ein feines Minzgelee zubereiten.

Minzgelee ist ebenfalls ganz einfach herzustellen. Einen frischen Kräutertee wie oben beschrieben kochen. Dabei die Kräuter nicht mit heißem Wasser übergießen, sondern 5 bis 10 Minuten in sprudelndem Wasser kochen lassen. Die Kräuter abseihen, dann die Flüssigkeit mit Gelierzucker (nach Anweisung) aufkochen und in Gläser füllen. Schmeckt sehr gut auf Brot, man kann das Gelee aber auch wieder mit heißem Wasser aufgießen, wenn man keinen Tee zu Hand hat.

Für Kräutersalze eignen sich besonders gut Schnittlauchblüten, Basilikumblüten oder Brennesselsamen. Die Blüten gut trocknen und dann mit Meer- oder Steinsalz mischen, in eine Gewürzmühle füllen, fertig.“



Freizeitipp:

Ideen, wie Sie selbst leckere Zutaten für Ihren Tee sammeln können, erfahren Sie bei einer Teeverkostung.

Joachim Zwintzsch, radelnder Gästeführer:

„Um sich bei einer längeren Radtour zu erfrischen, ist kalter Wildkräutertee ideal – zum Beispiel Pfefferminz- oder Melissentee. Sehr wohltuend ist es aber auch, seine Hände einfach mal in einen kalten Bachlauf zu tauchen. Und bei Bedarf gibt es eine leichte Übung, um zwischendurch mal die Wadenmuskulatur zu lockern: Dafür einfach an einen Baum oder Mitradler anlehnen, die Beine nacheinander leicht anziehen und entspannen und die Waden leicht schütteln und massieren.“

Freizeitipp: Erleben Sie eine geführte Radwanderung auf der Bilz-Route mit illustren Anekdoten.



Durch **Zinnberg** und an Feldern entlang fahren Sie weiter in Richtung **Tauscha**.

Radler unterwegs zwischen Zinnberg Tauscha



An der Straßenkreuzung haben Sie die Möglichkeit, die Strecke durch eine kleine Rundfahrt durch Niederfrohna zu verlängern.



Auf der Hauptroute geht es nach links durch **Tauscha** und an der nächsten Kreuzung nach rechts. Nach der Querung der Hauptstraße geht es weiter in Richtung **Chursdorf**.



Landgutweg Chursdorf

Auf diesem Streckenabschnitt eröffnet sich Ihnen ein **herrlicher Rundumblick** über die gesamte Umgebung. Besonders gut sind der **Rochlitzer Berg** (links) sowie **Burgstädt mit Taurasteinturm und Stadtkirche** (rechts) zu sehen.



Am Ortseingang von **Chursdorf** halten Sie sich links und fahren weiter über den Plattenweg. Bei einem malerischen Blick über Chursdorf und in Richtung Burgstädt geht es in den Ort hinein. Dort halten Sie sich rechts und sehen bald auf der rechten Seite das **historische Schulgebäude**, das heute als Bürgerhaus genutzt wird. Es beherbergt eine Kräuterschule und die Heimatstube des Ortes. Gleich danach erreichen Sie das **Landgut Chursdorf** mit seinen mächtigen **Wasserbüffeln**.



Hier lädt eine Bank unter mächtigen Kastanien zu einer Rast ein.



Die imposanten Wasserbüffel können Sie in Chursdorf das ganze Jahr über erleben – sei es bei einem Spaziergang an der frischen Landluft beim Grasens auf den Weiden oder bei einem Besuch in den Ställen.



Freizeittipp: Lernen Sie die Büffel und ihre Ställe bei einer Führung kennen und verkosten Sie eine Auswahl an Büffelprodukten.



Wasserbüffel liefern uns wertvolle Produkte. Ihr Fleisch ist beispielsweise fettärmer als das von Rindern und auch ihre Milch ist sehr schmackhaft. Sie verfügt über einen hohen Gehalt an Calcium, Eisen und Zink sowie die Vitamine A, C und B1. Gegenüber der Milch anderer Tiere ist ihr Cholesteringehalt bis zu 25 Prozent niedriger. Die Milch kann nicht nur pur getrunken, sondern auch in Form von Mozzarella, Frisch-, Weich- und Schnittkäse, Joghurt oder Quark genossen werden.



Mehr über die Haltung von Wasserbüffeln und ihre Produkte erfahren Sie im Internet unter www.bueffeldorf.de und beim Landgut Chursdorf, Internet: www.landgut-chursdorf.de, Telefon (037381) 5252. Hier können Sie auch in der Schaukäserei mitverfolgen (auf Voranmeldung), wie die Milch zu Käse verarbeitet wird.

Guter Rat der Kräuterfrau

von Jenny Oehme, ärztlich geprüfte Kräuterberaterin, Penig OT Chursdorf, www.alrunawurz.de

Spitzwegerich – natürliche Wundversorgung für unterwegs

„Die Bezeichnung ‚Wegerich‘ stammt noch aus germanischer Zeit und bedeutet ‚König der Wege‘. Fast überall findet und schätzt man ihn. Der Saft der frischen Blätter wirkt entzündungshemmend, keimwidrig, abschwellend und leicht schmerzstillend. Bei Insektenstichen oder leichten Verletzungen wie kleinen Schürfwunden oder Schrammen kaut man aus den frischen Blättern einen Brei und gibt ihn auf die betroffene Stelle. So hat man immer ein natürliches Wundheilmittel zur Hand.“

Essbare Wildkräuter am Wegesrand

„Mutter Natur umgibt uns mit allem, was wir brauchen. So versorgt sie uns auch mit wildwachsendem Salat. Probieren Sie einmal die Blüten und Blättchen eines Gänseblümchens, die gelben Blütenköpfe und die jungen Blätter des Löwenzahns oder junge Schafgarben- oder Spitzwegerichblätter. Auch die Brennnesselblätter, -blüten und -samen können Sie essen. Sie schmecken einzeln gepflückt und gekostet, als Wildkräutersalat, zu Frischkäse oder aufs Butterbrot gelegt.“



Freizeittipp: Beleben Sie Ihre Feierlichkeiten mit dem Witz und Charme der Kräuterfrau, die Ihnen Wissenswertes über Kräuter und das Leben einer historischen Heilkundigen erzählt. Oder genießen Sie einen entspannten Kräuterurlaub, aus dem Sie viele Tipps für die richtige medizinische Verwendung von Wildkräutern mit nach Hause nehmen können.

Sie fahren weiter den Berg hinunter und halten sich rechts. An der Kreuzung biegen Sie links ab und fahren den Berg hinauf in Richtung **Burgstädt**.



Auf der Anhöhe lohnt sich ein Blick über die linke Schulter, denn von hier aus bietet sich wieder eine schöne Sicht zum **Schloss Rochsburg**. Direkt dahinter ist außerdem der **Rochlitzer Berg** gut zu erkennen.

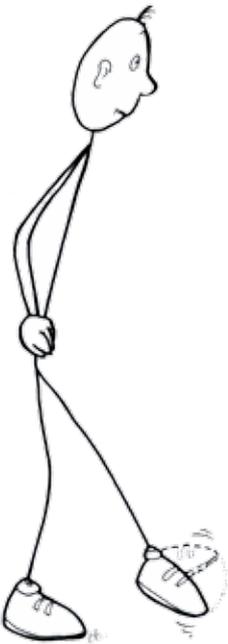


Blick zu Schloss Rochsburg und den Rochlitzer Berg

Fußstrecken und –beugen

„Diese Bewegung [...] geschieht nur im Knöchelgelenk und ist mit einem kräftigen Strecken und Beugen der Fußzehen zu verbinden, sie wird erst mit diesem, dann mit jenem Fuß ausgeführt. Dieses Heben und Senken der Fußspitzen kann man auch mit kreisförmigen Bewegungen abwechseln.“

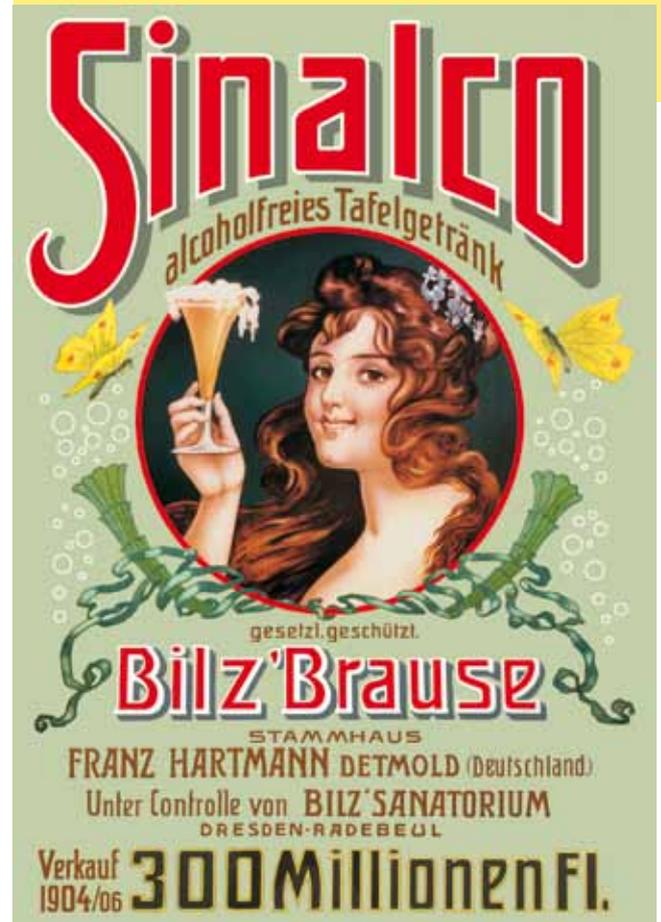
Durch diese Bewegungen sind die Gelenke der Knöchel, Fußwurzel und Zehen frei zu machen und Lähmungen und leichtere Kontraktionen (Steifigkeit und Schrumpfung der Gelenke) zu beseitigen. Ferner ist diese Bewegung auch ein Ableitungs-, sowie ein gutes Fußerwärmungsmittel.“ ²¹



Schon gewusst?

Mit ihrer „Bilz-Brause“ waren Friedrich Eduard Bilz und Franz Hartmann die Schöpfer der ersten internationalen, alkoholfreien Getränkemarkte mit Ursprung in Europa. Ihr Erfolg war riesig. 1902 verkaufte man 3 Millionen Liter, 1903 7 Millionen und 1904 25 Millionen.²²

Der Markenname „Sinalco“ entstand 1905. Er war das Ergebnis eines Preisausschreibens. So wurde aus der „Bilz-Brause“ der bis heute urheberrechtlich geschützte Name „Sinalco“. Er leitet sich aus dem Lateinischen von „sine alcohole“ (ohne Alkohol) ab.²³



Werbeanzeige aus dem Jahr 1907



Schule mit Idee

Die Friedrich-Eduard-Bilz-Oberschule in Penig lehrt nach dem Vorbild ihres Namensgebers. Dazu gehören vor allem eine abwechslungsreiche Ernährung und Spaß an Bewegung. Außerdem gibt es Klassenzimmer, Lesecken und Rückzugsmöglichkeiten im Grünen, einen Pfad der Sinne, Sportgeräte im Freien, eine moderne Zweifeldturnhalle sowie einen Gemüse- und Kräutergarten.

Friedrich-Eduard-Bilz-Oberschule Penig

Vorbei an Feldern und einem Waldstück führt die Bilz-Route weiter in Richtung **Burgstädt**.



Hier haben Sie die Möglichkeit, ein kleines Stück auf der Nebenroute in Richtung Heiersdorf den Berg nach unten zu radeln, um bei einer Sitzgruppe von Ihrer Tour zu verschnauften.

Auf der Hauptroute radeln Sie kurz vor Burgstädt durch eine **lange Allee von Pappeln**, deren beruhigendes Blätterrauschen Sie bei einem **schönen Blick auf die Stadt** mit Stadtkirche und Gymnasium genießen können.

Blick nach Burgstädt



Pastinakensuppe

Empfohlen vom Gemüsebetrieb Landgarten Burgstädt
Yvonne Unger
Internet: www.bio-landgarten.de, Telefon: (03724) 83783

Zutaten für 4 Personen:

ca.700-800g Pastinaken	150ml Sahne
750ml Gemüsefond	trockener Weißwein
2 große Zwiebeln	Muskat
2 Zehen Knoblauch	



Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Pastinaken schälen, reinigen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsefond erwärmen oder (bei Pulver) Wasser aufsetzen.



Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Nach ein paar Minuten die Pastinaken hinzugeben und die Mischung weiter dünsten. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind (Achtung, nicht anbrennen lassen), mit reichlich Weißwein ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und den Topf mit einem Deckel verschließen.



Dann ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Danach die Suppe pürieren und gegebenenfalls noch passieren. Die pürierte Suppe noch mal auf die Herdplatte geben und mit der Sahne auffüllen. Ein paar Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und Muskat hinzugeben. Abschmecken.

Am Ende der schönen Pappelallee biegen Sie links in Richtung Stadt ab und kurze Zeit später nach rechts. Über die Kirchentreppe gelangen Sie nach rechts zur **Stadtkirche** und durch ein Tor direkt auf den Burgstädter **Markt**. Hier fahren Sie links zum **Brühl**.

Im Fahrrad-Center-Klante in Burgstädt stehen am Brühl sechs **Fahrräder zum Ausleihen** zur Verfügung.



Armwerfen vor- und rückwärts

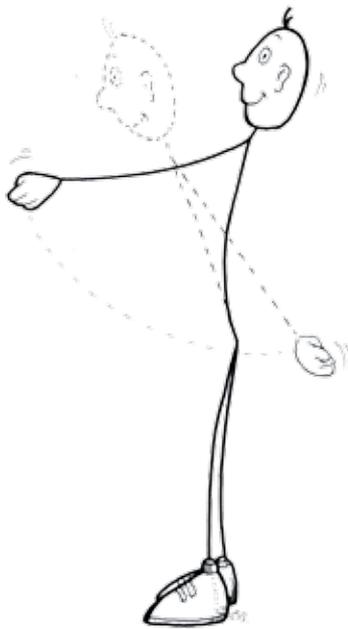
„Beim Armwerfen vor- und rückwärts [...] ist die Faust geschlossen und der Rumpf im Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten.“

Diese Bewegung fördert 1. den Blutumlauf des ganzen Körpers; 2. wird sie gegen Trägheit und Stockung der Unterleibsfunctionen und 3. gegen Lähmungen der Unterleibs-, Rücken- und Armmuskeln angewandt und ist auch ein gutes Erwärmungsmittel.

Führt man die Bewegungen so aus, daß die Arme nicht gleichlaufend, sondern der eine vor-, der andere rückwärts geschleudert wird, so wird dadurch der Körper noch etwas mehr erschüttert und die gesamten Rumpfmuskeln zu durchgreifenderer Wirkung angeregt.“²⁴

Links neben dem **Rathaus** geht es weiter durch eine Gasse. An der Promenade führt die Strecke nach rechts in eine enge Gasse und von hier aus immer geradeaus den Berg hinauf. Nach Querung der Hauptstraße biegen Sie kurze Zeit später nach links ab und gelangen zur ÖPNV-Schnittstelle, dem **Ausgangspunkt** Ihrer Tour.

Burgstädter Rathaus



Friedrich Eduard Bilz

Friedrich Eduard Bilz wurde **am 12. Juni 1842 im Peniger Ortsteil Arnsdorf geboren**. Die große Familie wohnte in einem kleinen Fachwerkaus, das noch heute - leider verlassen - in Arnsdorf steht.



Friedrich Eduard Bilz verlor bereits früh seine Eltern. Damals war es an sich üblich, dass der jüngste Sohn die Wirtschaft des Vaters übernimmt. Da er beim Tod des Vaters aber mit 16 Jahren noch sehr jung war, erbte der älteste Sohn das Anwesen. Friedrich Eduard Bilz schlug den Weg eines Webers ein, auf den ihn sein Vater bereits zu Lebzeiten geführt hatte.

Von 1856 bis 1859 absolvierte er **in Lunzenau eine Weberlehre**. Hier wurde er schon früh mit den harten Arbeitsbedingungen der damaligen Zeit konfrontiert. Es ist anzunehmen, dass schon in diesem jungen Alter der Grundstein für sein Eintreten für eine gesunde Lebensweise gelegt wurde. Nach seiner Lehre und der ungesunden Zeit hielt ihn nichts in Lunzenau. Er ging von 1859 bis 1860 auf die Walz, die ihn schließlich nach Meerane führte. Doch auch in Meerane griffen die Arbeitsverhältnisse die Gesundheit von Bilz an, er bekam Probleme mit Lunge und Magen. Daher begann er bald, sich mit einer **naturorientierten Weltanschauung** und den Naturwissenschaften zu befassen.

Friedrich Eduard Bilz lernte damals seine Frau Marie Auguste kennen. Am 25. April 1868 bekamen die Beiden unehelich ihr erstes Kind, am 28. Juni 1868 heirateten sie. Zusammen machten sie sich mit einer **Familien-Weberei** selbstständig. Und als ihnen der Schwiegervater Johann August Kreil ein kleines Reihenhaus kaufte, verbesserten sich ihre Lebensumstände deutlich.

Bilz hörte mit der Weberei auf und eröffnete einen kleinen **Kolonialwarenladen**. Als pfiffiger Geschäftsmann erzielte er gute Umsätze und konnte seine Familie so finanziell absichern. Er begann, sich für die Schriftstel-

lerei zu interessieren und wurde Mitglied im „Verein für Gesundheitspflege und Naturheilkunde“ in Meerane.

Mit Begeisterung sammelte Bilz Anleitungen zur Behandlung von Krankheiten und zur gesunden Lebensweise. Er schlief, wann immer es möglich war, mit weit geöffnetem Fenster. Außerdem nutzte er Wasseranwendungen, um sich zum Beispiel bei der geistigen Arbeit den Kopf kühl zu halten.

Im Juni 1882 veröffentlichte Bilz erstmals eine Schrift über eine naturbezogene Weltanschauung. Nachdem er dafür einen Verleger fand, folgten noch zwei weitere Auflagen. Sein Hauptwerk für volkstümliche Naturheilkunde lag im Frühjahr 1888 in erster Auflage vor: **„Bilz, das neue Heilverfahren, ein Lehr- und Nachschlagebuch für Jedermann in gesunden und kranken Tagen“**. Dank der Unterstützung sächsischer Naturheilvereine war es bereits nach wenigen Monaten vergriffen.

Die Familie Bilz war dem großen Interesse an dem Buch nicht gewachsen und stellte deshalb einen Buchhandlungsgehilfen ein. Als der Schriftsteller Wilhelm Ressel vorschlug, eine Familienzeitschrift mit naturkundlichen Themen herauszugeben, entschloss sich die Familie, nach Dresden umzuziehen.

Die Zeitschrift war jedoch nicht von Erfolg gekrönt, es fanden sich kaum Abonnenten. Der „Bilz-Buch“-Verlag entwickelte sich aber immer weiter. Das Erfolgsgeheimnis seines Buches lag darin, dass es in **volkstümlicher Sprache** geschrieben war. Es vermittelte auf einfache Art komplizierte medizinische Sachverhalte. Die Heilungsempfehlungen waren leicht nachzuvollziehen und mit billigen Mitteln umzusetzen.

Schon 1888 hatte Bilz erkannt, dass er den größten Nutzen aus dem Werk nur ziehen kann, wenn die Vermarktung in der Familie liegt. So wurde im Juli 1888 die **„F.E. Bilz Verlags-Buchhandlungs GmbH“** gegründet. Dank raffinierter Absatzmethoden wie zum Beispiel Haustürgeschäften, für die Bilz mitunter auch Kritik erntete, viel Werbung und der Übersetzung des Buches in zwölf Sprachen stieg die Auflagenhöhe rasant an. Wurden 1894

200.000 Bücher verkauft, waren es 1895 schon 250.000 und 1897 fast 500.000. Die 100. Auflage 1900 wurde mehr als 750.000 Mal gedruckt, 1902 näherte man sich der Millionengrenze. Bis zum Jahr 1938 konnten insgesamt rund 3,5 Millionen Exemplare des Bilz-Buches vertrieben werden.

Dass die Dresdner Stadtwohnung der Familie in der dritten Etage lag, war für den Transport der Bücherballen ungünstig. Deshalb begann Bilz 1890 mit der Suche nach einem eigenen Grundstück. Vermutlich dachte er auch bereits damals an die Eröffnung von einer kleinen Kuranstalt. Denn durch sein Buch bekam er oft entsprechende Anfragen von Kranken. Bilz entschied sich bald für ein Grundstück in der Gemeinde Oberlößnitz, die heute zu **Radebeul** gehört.

Um 1892 verkaufte sich das Bilz-Buch zu Hunderttausenden und die Familie konnte sich schnell über finanziellen Wohlstand freuen. Nun konnte Bilz auch seine eigene **Naturheilanstalt** verwirklichen. Im September 1892 bekam er die Genehmigung für eine Heilanstalt. Und im Jahr 1905 verwirklichte sich Bilz einen weiteren Traum: ein **Licht-Luft-Bad mit Undosa-Wellenbecken**, das ebenfalls großen Zuspruch fand.

Durch den guten Buchabsatz hatte Bilz die nötigen Mittel, um sein **Sanatorium** immer mehr zu erweitern. Mit dem wachsenden Erfolg des Sanatoriums wurde auch der Widerstand der Ärzte größer und Bilz wurde in viele Klagen verwickelt. Größeres Unheil konnte er jedoch immer abwenden. Mit dem Ersten Weltkrieg und der Inflation gingen die Gästezahlen jedoch zurück und wurden nie wieder erreicht. Im Zweiten Weltkrieg wurde das Sanatorium als Wehrmachts-Lazarett genutzt und geplündert. Danach war ein Weiterbetrieb unmöglich.

Das ehemalige Bilz-Sanatorium in Radebeul heute



Neben seinem Bilz-Buch wurde Friedrich Eduard Bilz auch durch die „**Bilz-Brause**“ berühmt. 1900 nahm der Getränkefachmann Franz Hartmann Kontakt zu Bilz auf, um den Trend der damaligen Zeit – richtige und gesunde Ernährung – aufzugreifen. Bilz wollte etwas gegen den hohen Alkoholismus seiner Zeit tun und die Beiden einigten sich schnell. Es entstand eine Essenz aus heimischen und exotischen Früchten, die der Grundstoff für ein **alkoholfreies Erfrischungsgetränk** war. Diese Essenz wurde mit Wasser, Zucker und Kohlendioxid zur „Bilz-Brause“ vermischt und fand unter der Bevölkerung reißenden Absatz.



Werbeanzeige um 1905

Damit Hartmann den Namen „Bilz-Brause“ verwenden durfte, beteiligte er Bilz prozentual am Umsatz. Aufgrund von Unstimmigkeiten begann Hartmann 1905, einen neuen Namen für das Getränk zu suchen. So wurde aus „Bilz“ die „Bilz-Sinalco“, „Sinalco-Bilz“ und schließlich nur noch „Sinalco“, die 1906 patentamtlich eingetragen wurde. Die **Marke „Sinalco“** ist bis heute bekannt und in vielen Sorten erhältlich.



Inschrift Bilz-Grab

Friedrich Eduard Bilz starb am **30. Januar 1922** kurz vor seinem 80. Geburtstag. Wie seine Frau Marie Auguste, die schon 1907 verstarb, wurde er im Bilz'schen Familiengrab auf dem

Friedhof in Radebeul beigesetzt. Bereits zu Lebzeiten hatte er bestimmt, dass ihm der Steinmetz diese Worte in den Grabstein meißeln sollte: „Die Natur war mein Leitstern.“²⁵

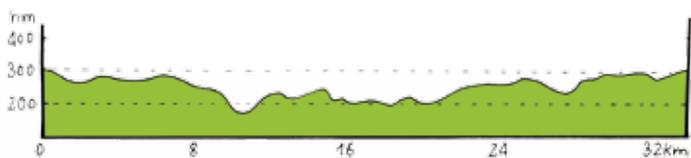
Entdeckertour durch die Bilz Gesundheits- und Aktivregion

Wer die Bilz Gesundheits- und Aktivregion erkundet, tut nicht nur seinem Körper Gutes, sondern kann sogar noch etwas gewinnen. Denn wer sich die Nutzung der unten stehenden Angebote mit einem Stempel bestätigen lässt, hat jedes Jahr die Chance, einen Gutschein für ein aktives Angebot in der Region zu bekommen.

Sportzentrum am Taurastein Am Stadion 22 09217 Burgstädt www.sportzentrum-am-taurastein.de	Taurasteinturm Am Taurastein 09217 Burgstädt
Mindestumsatz von 10,00 € im Haus (Schwimmbad, Sauna, Bowling oder Gastronomie)	Besteigung des Turmes oder Nutzung der Minigolfanlage
Schloss Rochsburg Schlossstraße 1 09328 Lunzenau www.kultur-mittelsachsen.de	Hendlers – Das Restaurant im Grünen Ernst-Thälmann-Straße 22 09328 Lunzenau www.hendlers-restaurant.de
Museumsbesuch oder Teilnahme an einer Führung	Verzehr einer Hauptspeise
Waldgaststätte und Pension „Zur Höllmühle“ Zur Höllmühle 6, OT Chursdorf 09322 Penig www.waldgaststätte-höllmühle.de	Kellerberge zu Penig Leipziger Straße 52a 09322 Penig www.penig.de
Verzehr einer Hauptspeise	Teilnahme an einer Führung (jedes 2. und 4. Wochenende im Monat)

Voraussetzung für die Teilnahme an der Verlosung ist das Einsenden dieser Seite mit Stempeln für alle sechs Anbieter an die Tourist-Information „Rochlitzer Muldentale“ (Adresse siehe Rückseite). Einsendeschluss ist jeweils der 30. April. Die Gewinner werden jedes Jahr im Anschluss an den Tag der Gesundheit zu Ehren von F. E. Bilz, der jährlich im Juni stattfindet, ermittelt und schriftlich benachrichtigt.

Höhenprofil und Streckenverlauf



Impressum

Herausgeber:

Regionales Umsetzungsmanagement „Land des Roten Porphyrs“
c/o Heimat- und Verkehrsverein „Rochlitzer Muldental“ e.V.
Markt 1, 09306 Rochlitz
Telefon: (0 37 37) 78 32 22, Fax: (0 37 37) 78 32 24
Internet: www.porphyrland.de, www.kinderporphyrland.de, www.rochlitzer-muldental.de

In enger Zusammenarbeit mit den Kommunen Burgstädt,
Lunzenau und Penig.

Quellen:

Helfricht, Jürgen: „Friedrich Eduard Bilz. Naturheiler, Philosoph,
Unternehmer“, Notschriften Verlag Radebeul, 1. Auflage 2012.
¹ S. 24, ² S. 34, ⁹ S. 22, ¹⁰ S. 113-117, ¹³ S. 20, ¹⁴ S. 21, ²² S. 98,
²⁵ S. 19-45, 66-78, 83, 97-100, 121
Bilz, Friedrich Eduard: „Das neue Naturheilverfahren. Ein Ratge-
ber in gesunden und kranken Tagen. Lehr- und Nachschlagebuch
der naturgemäßen Heilweise und Gesundheitspflege.“, Verlag
von F. E. Bilz, Leipzig.
³ S. 10, ⁵ S. 514, ⁶ S. 502/503, ⁷ S. 508, ⁸ S. 508, ¹¹ S. 504,
¹² S. 501, ¹⁵ S. 506, ¹⁹ S. 508, ²¹ S. 506, ²⁴ S. 502/503
„Bilz. Das neue Naturheilverfahren“, Jubiläumsausgabe, 1938,
F. E. Bilz, G.m.b.H., Verlag, Dresden-Radebeul.
⁴ S. 753
„Bilz' Gesundheits-Kochbuch & Bilz-Biographie“, Edition Dr.
med. Wilfried Krickau, Dresden 1999, Lößnitz-Druck GmbH,
Radebeul
¹⁶ S. 112, ¹⁷ S. 144, ¹⁸ S. 146
Bilz, Friedrich Eduard: „Supplement-Band zu Bilz. Das neue
Naturheilverfahren“, Verlag von F. E. Bilz, Leipzig.
²⁰ S. 501

Internet: www.sinalco.de/content/entdecken/geschichte.aspx
(Stand 14.10.2013)
²³ Jahr 1905

Fotos:

Bianka Behrami (Titel, Umschlag vorn innen, S. 4, 6 unten, 9
oben, 10, 15, 18 oben, 25, 26 Mitte), Andrea Funke (S. 23 Mitte),
Nico Grabner (S. 28 oben), Heimat- und Verkehrsverein „Rochlitzer
Muldental“ e.V. (S. 2, 3 unten, 6 oben, 7, 8, 9 unten, 11 oben,
12 oben, 14, 18 unten, 24, 27, 30, 32 unten, 37, 38 unten), Foto
Henning, Lunzenau (S. 13 oben), Mario Hösel (S. 23 oben und
unten), Kerstin Kunze (S. 26 oben), Gotthard Ladegast (S. 3 oben,
11 unten, 12 unten, 13 unten, 22 oben, 26 unten, 28 unten, 34),
Matthias Lippmann (S. 19, 20), Jenny Oehme (S. 29), Archiv Sinalco
(S. 31, 35, 38 oben), Wiegand Sturm (S. 32 oben), Markus Thieme
(S. 28 Mitte), Annerose Winkler (S. 22 unten)

Illustrationen und Übersichtskarten: Bianka Behrami

Redaktionsschluss: November 2013

Kontakt

Heimat- und Verkehrsverein
„Rochlitzer Muldental“ e.V.
Markt 1
09306 Rochlitz

Telefon: (0 37 37) 78 32 22
Fax: (0 37 37) 78 32 24

Internet: www.rochlitzer-muldental.de

Stadtinformation Burgstädt
Straße der Deutschen Einheit 23
09217 Burgstädt

Telefon: (03724) 1246 222

Aktuelles und Wissenswertes zur Bilz
Gesundheits- und Aktivregion sowie den
Streckenverlauf der Bilz-Route finden
Sie im Internet unter [www.rochlitzer-
muldental.de/bilz-region](http://www.rochlitzer-
muldental.de/bilz-region)

