



Bilz Gesundheits- und Aktivregion
Burgstädt · Lunzenau · Penig



Gesundheitliche Versorgung und „LEADER“
am 30. Oktober 2018

Kurzvorstellung des Projektes
„Bilz Gesundheits- und Aktivregion“

Referentin: Ines Kunze (Projektmanagement)



Bilz Gesundheits- und Aktivregion

Burgstädt · Lunzenau · Penig



2011 erste Pläne und Verhandlung der Städte Burgstädt, Lunzenau, Penig
→ 2012 Kooperationsvertrag

Ziel:

Entwicklung, Etablierung und Vermarktung einer gemeinsamen Gesundheits- und Aktivregion im Sinne von Friedrich Eduard Bilz



Grafik : Ilke Schulz



Quelle: Archiv Sinalco



Bilz Gesundheits- und Aktivregion Burgstädt · Lunzenau · Penig



seit 2012 u.a. umgesetzt:

- Wanderungen zu Kräutergärten mit kulinarischen Angeboten
- Wanderungen in der Bilzregion und auf den Spuren von F.E.Bilz mit Informationen zu seinem Leben und seinem Wirken
- Bilz-Schlemmereien in verschiedenen Lokalen
- Anschub von Schulprojekten mit Gesundheitsthemen
- Kontaktpflege mit dem Bilz-Bund für Naturheilkunde e.V. Radebeul und Meerane
- Bilz-Wanderweg und Bilz-Radrouten durch die Region
- monatlicher Bilzstammtisch mit alternativen Heilverfahren
- monatliche Aktivküche zur gesunden Ernährung und Gesunderhaltung
- monatliches Lesecafé mit Autoren der Region
- Unterstützung des jährlich stattfindenden Tag der Gesundheit durch Akquise von Akteuren (Direktvermarkter, Therapeuten, Krankenkassen, ...)
- Gestaltung eines Bilz-Adventskalenders samt Gewinnen und Auslosung

2018 – das letzte Jahr der EU-Förderung:

einige der Aufgabenbereiche:

- Planung und Begleitung der monatlichen Veranstaltungen
Lesecafé und Bilzstammtisch
- Organisation der Aktivküche übergeben (von der
Schwanenapotheke in Burgstädt übernommen)
- Mithilfe bei der Organisation des Tages der Gesundheit
auf dem Schloss Rochsburg
- Überprüfung der Beschilderung der Bilz-Route
- geplante Tafeln an der Bilz-Route mit Inhalt füllen und Umsetzung
- Angebot an alle Schulen und Kindereinrichtungen zur Unterstützung von Projekten;
Grundschule Lunzenau mit Recherche zu Ganztagsangeboten unterstützt



Quelle: Ines Kunze

Der Bilzstammtisch

- monatlich (außer im Dezember)
- freier Eintritt
- Lokale der Bilzregion
- naturheilkundliche Therapeuten referieren im lockeren Rahmen
- Austausch von Wissen und Erfahrungen



→ die Lokale haben Gäste, die Therapeuten bekommen eine Werbeplattform, die Gäste erhalten Ratschläge und genießen leckere Speisen und Getränke in guter Gesellschaft
→ für alle ein Gewinn

Das Lesecafé

- monatliche Lesung verschiedener Autoren
- Die Teilnahme kostet bei Anmeldung inklusive einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen 6,50 Euro/Person.
- 3€ des Eintrittes/Person gehen jeweils an den Autoren, 3,50€ an die Bäckerei.
- Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen von der Bäckerei erwünscht.

Unsere Sinne

Dienstag, 6. November 2018, 15 Uhr

Ort: „Zum Kirchbäck“, Café am Markt, 09217 Burgstädt

Rund um unsere Sinne dreht sich beim nächsten Lesecafé der gemütliche Nachmittag mit Autorin Petra Weise.

Ein Vater rast überstürzt nach Hause, weil er das Gefühl hat, sein Haus brennt ab. Gibt es eine unbestimmte Ahnung, eine Art sechsten Sinn? „Die fünf klassischen Sinne prägen unser gesamtes Denken: ob man viel um die Ohren hat, jemanden gut riechen kann, Gefühl besitzt oder einen guten Geschmack. Wenn jemandem die Sinne schwinden, wird er ohnmächtig. Doch das ist noch nicht alles. Wir kennen außerdem Schwachsinn, Eigensinn, Unsinn, Blödsinn, Spürsinn und Leichtsinn“, so Petra Weise.

Am 6. November liest sie sinnliche Geschichten aus ihrem Buch „Eine unbestimmte Ahnung“.



Quelle: Pixbay

Lesecafé Burgstädt

Genuss und Entspannung in
gemütlicher Runde



Quelle: Heidi Schmallandt

Die Aktivküche

- monatlich, Eintritt nach Aufwand, meist 8€
- organisiert durch die „Schwanenapotheke“ in Burgstädt
- Gesundheitsberater, Therapeuten usw.
- kochen, kosten und genießen

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Montag, 26. November 2018, 18.30 Uhr, Schwanen-Apotheke Burgstädt

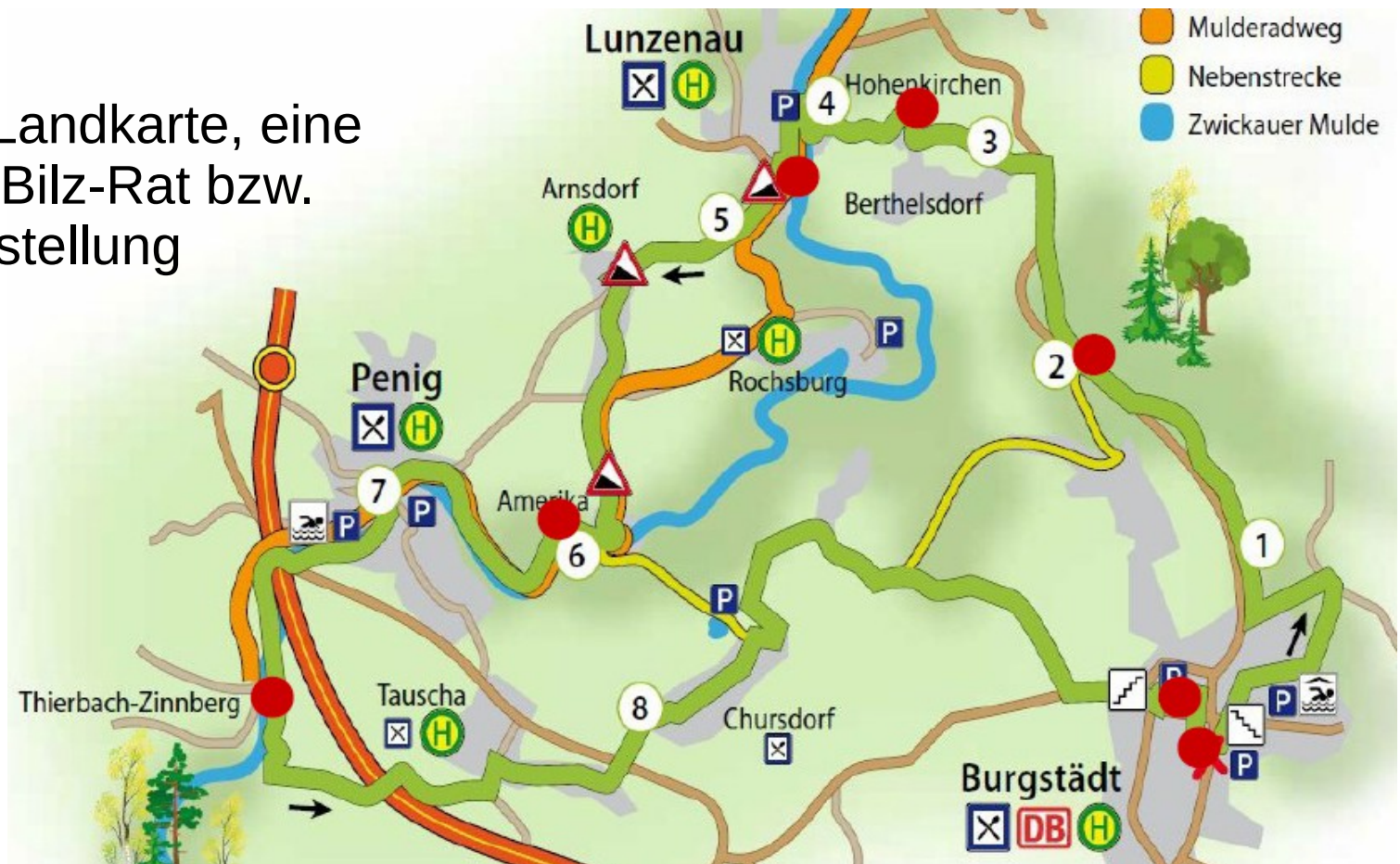
Es muss nicht immer Fleisch sein. Ernährungsberaterin Christine Püschmann zeigt Ende November bei der Aktiv-Küche Burgstädt, wie Sie ein geschmackvolles vegetarisches Weihnachtsmenü zubereiten können. Dieses lockt mit Suppen und Salaten der Saison, einer weihnachtlichen Pastete nach indischer Art („Masala dosa“) und einem leckeren Schokoladendessert.

Die Teilnahmegebühr beträgt 12 Euro pro Person.

Es ist eine Anmeldung unter Telefon (03724) 14749 in der Schwanenapotheke erforderlich.

Die Bilz-Route / Tafelaufstellung

- 7 Standorte
- pro Tafel: die Landkarte, eine Übung, einen Bilz-Rat bzw. seine Kurzvorstellung zu Beginn der Bilz-Route





Bilz Gesundheits- und Aktivregion

Burgstädt · Lunzenau · Penig



Die Bilz-Route / Tafelaufstellung / erster Entwurf

Wer war Friedrich Eduard Bilz?

Friedrich Eduard Bilz (1842 bis 1922) wuchs als Sohn einer Gärtnerfamilie in Amnsdorf bei Penig auf. Nach einer Weberlehre in Lunzenau führte ihn die Walz nach Meerane.

lischer, einfacher Sprache und empfahl einfach umzusetzende, preiswerte Maßnahmen. Es wurde zum Verkaufschlager bis über die Grenzen Deutschlands hinaus.

Doch Bilz wollte mehr: Er eröffnete 1892 eine Naturheilanstalt in Radebeul. Dort lebte er dieses Wissen vor. Sein Ärzte- und Therapeutenkreis wendete es bei seinen zahlreichen Kurgästen an.

Um Friedrich Eduard Bilz als einen Sohn unserer Region sowie sein Lebenswerk zu würdigen und in Erinnerung zu rufen, veranschaulichen die Tafeln am Bilzradweg einige seiner gesunden(den) Ratschläge.

Inzwischen verheiratet eröffnete er dank Unterstützung seines Schwiegervaters einen Kolonialwarenladen. Bilz erwies sich als Ideenreicher Geschäftsmann, das Auskommen der Familie war gesichert und er begann sich für die Schriftstellerei zu begeistern.

Aus einfachen Verhältnissen stammend und sich mit gesunder Lebensweise selbst geheilt, wollte er jedem das Wissen zur Gesunderhaltung und Gesundung durch einfache, sinnvolle, naturverbundene Lebensweise zur Verfügung stellen.

1888 erschien die erste Auflage von „Bilz, das neue Heilverfahren, ein Lehr- und Nachschlagewerk in gesunden und in kranken Tagen“. In diesem umfangreichen und für jedermann erschwinglichen Buch beschrieb er sämtliche Körpervorgänge in volkstüm-

Armswerfen seitwärts nach rechts und links

„Der Rumpf ist beim Armswerfen nach rechts und links [...] im Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten. Diese Bewegung ist heilsam und belebend, besonders auf die Leber, Milz und Rückenmuskeln.“

Quelle: Projektmanagement Bilz Gesundheits- und Aktivregion/Grafik und Art Bianca Behrmi

Quelle Text: Jürgen Helfrich, Friedrich Eduard Bilz, Naturheiler, Philosoph, Unternehmer*
1. Auflage 2012, Notedriften Verlag Radebeul

Quelle Übung: Bilz, Friedrich Eduard, „Das neue Heilverfahren. Ein Ratgeber in gesunden und kranken Tagen. Lehr- und Nachschlagewerk der naturgemäßen Heilweise und Gesundheitspflege“, Verlag von F.E. Bilz, Leipzig, 75. Auflage 1906, S.



Die Bilz-Route / Die Tafeln / ein Textbeispiel

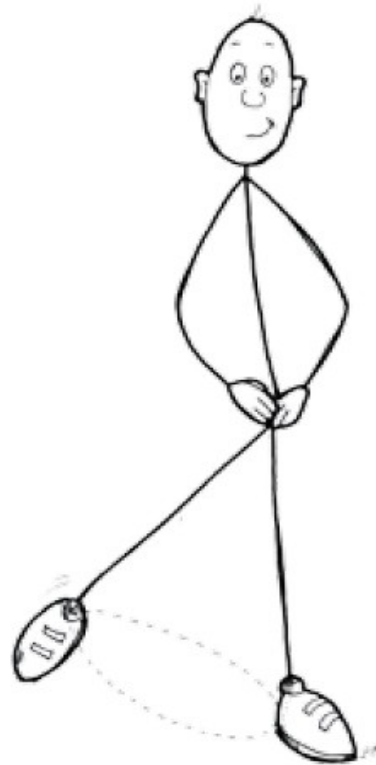
Bilz' Rat: Wohltuender Sport

Sport im Freien - im Sinne von fröhlichem Spiel und Unterhaltung – hielt schon Friedrich Eduard Bilz für sehr gesund. Sobald es um Höchstleistungen geht, kann der Sport allerdings gefährlich werden, vor allem für das Herz.

Bilz lobt das Radfahren als – in vernünftigem Maße betrieben – wohltuend für Körper und Seele. Durch die Betätigung an der frischen Luft erhöht sich der Körperstoffwechsel, das heißt die Sauerstoffversorgung steigt. Das führt zur Ankurbelung des Zellstoffwechsels und infolgedessen nimmt die Ausscheidung der für uns nachteiligen Substanzen zu. Wir entgiften, steigern unsere Muskelkraft und entspannen dank Landschaft, Bewegung und frohem Sinn unsere Nerven.

Quelle: Alfred Bilz „Bilz' Goldene Lebensregeln“, 2. Auflage als Reprint der Ausg. Dresden, Radebeul, Leipzig, Bilz, 1907, Unikat-Verl., 1996, S. 49, 51ff.

Die Bilz-Route / Die Tafeln / ein Übungsbeispiel



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

Der Adventskalender

- Fragen aus dem Leben und Schaffen von F.E.Bilz
- tägliche Gutscheingewinne von Gewerbetreibenden der Bilzregion
- Auslosung unter den richtigen Einsendungen
- Anreiz zur Beschäftigung mit dem „Bilzwissen“ und mit der Bilzregion, Der Sponsor wird in der Veröffentlichung benannt und erhält evtl. neue Kunden.



Quelle: Stadt Burgstädt

8. Welche Pfade mit Bilz' schen Bezug gibt es in der Bilz Gesundheits- und Aktivregion Burgstädt-Lunzenau-Penig?

- a) Friedrich-Eduard-Bilz Wanderweg und Bilz-Route (Radweg)
- b) Bilz-Rundweg
- c) Bilz Bach-und Wiesenweg sowie Radeln auf Bilz' schen Pfaden

Preis:

ein Gutschein im Wert von 10 Euro für das Geschäft „Floristik am Brühl“, Brühl 11, 09217 Burgstädt



Informationskanäle:

- Verteilung und Auslage von Flyern zu den Veranstaltungen
Lesecafé/Bilzstammtisch/Aktivküche
 - Anzeigen in den Amtsblättern der 3 Städte
- Hinweise in der regionalen Presse, z.B. Blick, Freie Presse
 - Internetauftritte des HVV „Rochlitzer Muldental“ e.V.
(Homepage, Facebook)
- Auflistung im Veranstaltungsflyer des HVV „Rochlitzer Muldental“ e.V.



Bilz Gesundheits- und Aktivregion

Burgstädt · Lunzenau · Penig



<https://www.rochlitzer-muldental.de/aktiv-unterwegs/bilz-gesundheits-und-aktivregion>



REGION ENTDECKEN	AKTIV UNTERWEGS	FREIZEIT ERHOLUNG	VERANSTALTUNGEN KARTEN	ÜBERNACHTUNG GASTRONOMIE	PAUSCHALANGEBOTE GRUPPENERLEBNISSE
<p>Herzlich willkommen</p> <p>Ein stiller Sommer</p> <p>Unterwegs zwischen Burg und Schlösschen</p> <p>Unser Tal der Burgen ist ein wunderbares Reiseziel. Die Region zwischen Burg und Schlösschen ist ein Ort der Vielfalt. Hier finden Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren Urlaub zu genießen. Entdecken Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten, die das Land zwischen Burg und Schlösschen zu bieten hat. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt der Region. Wir freuen uns, Sie zu begrüßen.</p> <p>Bilz Gesundheits- und Aktivregion</p>	<p>Wanderrouten</p> <p>Radtouren</p> <p>Bikertouren</p> <p>Reiten</p> <p>Erlebnispfade & Themenwege</p>	<p>Sachsen ...</p> <p>100 Jahre</p> <p>Jeder einmal durchzuatmen. In der Region zwischen Burg und Schlösschen finden Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt der Region. Wir freuen uns, Sie zu begrüßen.</p>	<p>Aktuelles</p> <p>Stellenausschreibung</p> <p>Ab dem 1. Januar 2019 ist in der Geschäftsstelle des Heimat- und Verkehrsvereins Rochlitzer Muldental e.V. / Regionalmanagement „Land des Roten Porphyrs“ vorbehaltlich einer Fördermittelzusage folgende Stelle zu besetzen:</p>		
Sitemap	Startseite	Impressum/Datenschutz	Links		https://www.rochlitzer-muldental.de/aktiv-unterwegs/bilz-gesundheits-und-aktivregion



Ausblick

- Wander- und Radweg werden durch die Städte der Bilzregion gepflegt
- Bilzstammtisch und Aktivküche finden monatlich im Wechsel in der Schwanenapotheke Burgstädt statt. Die Bewerbung der Veranstaltungen ist über die Mitgliedschaft der Apotheke im HVV „Rochlitzer Muldental“ e.V. gesichert.
- Lesecafé: Bäckerei „Kirchbäck“ ist prinzipiell zur Fortführung bereit, Frage der Organisation und deren Kosten
- Die Erhaltung/Fortführung weiterer im Projektzeitraum entstandener Dinge, wie Kräutergärten, Streuobstwiesen, Kontakte sind den Privatakteuren überlassen.

Ziel des Projektes war/ist zum einen die Sensibilisierung der Bevölkerung für ein gesundes sowie für ein miteinander Leben und zum anderen die Gestaltung dessen der Bevölkerung zu übergeben.



Bilz Gesundheits- und Aktivregion
Burgstädt · Lunzenau · Penig



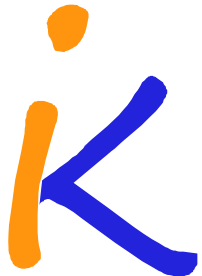
**Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit und
wünsche Ihnen einen gelungenen Tag!**

Ines Kunze Projektmanagerin der Bilz Gesundheits- und Aktivregion

sowie **Klassische Homöopathin (über 9 Jahre Praxiserfahrung)**

sowie **Diplom-Kauffrau (TU)**

Ab Januar 2019 übernehme ich gern Ihr Projekt. Bitte kontaktieren Sie mich.



Telefon: 0371/3556690 Weststraße 114, 09116 Chemnitz

kontakt@praxis-ines-kunze.de www.praxis-ines-kunze.de