



Friedrich Eduard Bilz (1842 bis 1922) gilt auch heute noch als Vater der volkstümlichen Naturheilkunde, als "der sächsische Kneipp". Besondere Bekanntheit erreichten seine Bücher: 1888 veröffentlichte er das Buch „Bilz, das neue Heilverfahren, ein Nachschlagebuch für Jedermann in gesunden und kranken Tagen“. Das oft kurz "Bilz-Buch" genannte Werk erreichte Rekord-Umsätze. So wurde es in zwölf Sprachen übersetzt und in mindestens 3,5 Millionen Exemplaren verkauft.

Der in Arnsdorf bei Penig geborene Bilz absolvierte von 1856 bis 1859 in Lunzenau eine Lehre als Weber, ließ sich nach kurzer Wanderschaft in Meerane nieder und arbeitete bis 1868 als Webergeselle in einer Fabrik. Aufgrund der schlechten Arbeitsverhältnisse der Zeit wurde Bilz Magen- und lungenkrank. Er begann, verständliche Anleitungen zur gesunden Lebensweise und zur Behandlung von Krankheiten zu sammeln und selbst anzuwenden.

Sein autodidaktisch erworbenes Wissen der Naturheilkunde fasste er in seinen Publikationen zusammen. Das Bilz-Buch wurde schnell über Sachsens Landesgrenzen hinaus bekannt. Sein Erfolgsgeheimnis lag in der einfachen Erklärung medizinischer Sachverhalte und in verständlichen, leicht zu praktizierenden Heilempfehlungen.

Bilz propagierte unter anderem gesunde, wenig belastende Nahrungsmittel, tägliche Bewegung in "Licht, Luft und Wasser" sowie das Schlafen auf harten Matratzen und bei offenem Fenster.

Mit den Erlösen aus dem Verkauf des Buches finanzierte Bilz nach kurzer Zeit in Dresden ab 1892 seine eigene Naturheilanstalt in Radebeul, das Bilz-Sanatorium. Ab 1905 schuf Bilz zum ausdrücklichen Wohle einfacher Menschen unter Nutzung örtlicher Bachläufe das bis heute bestehende "Bilzbad" im Radebeuler Lößnitzgrund.

Um 1900 entwickelte er die alkoholfreie "Bilz-Brause". Diese eroberte ab 1905 als "Sinalco" weltweit den Markt alkoholfreier Getränke.

Bilz lebte mit seiner Familie und seinen Kurgästen in Radebeul die Naturheilkunde vor. Noch im Alter von 79 Jahren war er bei seinen täglichen Übungen zu sehen. Er war ein lebensfroher Mensch, der Geselligkeit und Feiern überaus genießen konnte.

Heute sind viele Bilz-Träume wahr geworden und bestätigen, dass die Bilz'schen Lehren auch nach über 100 Jahren nichts von ihrer Aktualität eingebüßt haben. Maßvolles, gesundes Essen und viel Bewegung in der Natur bilden auch heute die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die 2017 in der mittelsächsischen Bilz Gesundheits- und Aktivregion Burgstädt - Lunzenau - Penig gegründete F.-E.-Bilz-Gesellschaft e. V. wendet die Bilz'schen Lehren an, macht sie bekannt und entwickelt sie weiter.

*F. E. Bilz*

