



Viel Spaß für die ganze Familie beim Flussbaden in Rochlitz. Foto: EHL Media/Dietmar Thomas

FP +

Rochlitz

🕒 12.07.2026 | 13:00

Darum ging Rochlitz am Wochenende baden



Von Ingolf Rosendahl

→ [zum Newsletter](#) Freie Presse bei Google bevorzugen

Eine Premiere erlebte Rochlitz am vergangenen Wochenende: Die Friedrich-Eduard-Bilz-Gesellschaft aus Burgstädt hatte für Samstag und Sonntag zum Flussbadetag an die Mulde eingeladen.

Rochlitz. Das Flussbaden war eine der Gesundheitsideen des Naturheilkundlers Friedrich Eduard Bilz, der 1842 im Peniger Ortsteil Arnsdorf zur Welt kam. Die nach ihm benannte Gesellschaft aus Burgstädt hatte für Samstag und Sonntag zum Flussbadetag an die Mulde eingeladen.

Spontan auf nach Rochlitz

Ins kühle Nass stürzte sich Ralph Heinrich. „Ich habe von Freunden gehört, dass das Flussbaden stattfindet“, sagte der Frankenberger. „Da bin ich spontan nach Rochlitz gefahren.“ Nachdem er die von den Veranstaltern aufgestellte, mobile Umkleidekabine wieder verlassen hatte, ging Heinrich zum Fluss und tauchte unterhalb vom Rochlitzer Schloss ein. „Es ist herrlich“, sagte er. „Erst kommen ein paar Steine und Schlick. Dann nach etwa zwei Metern vom Ufer wird es richtig tief“, erzählte er.



Ist ja gar nicht kalt, das Wasser. Foto: EHL Media/Dietmar Thomas

Der 55-jährige hatte einen kleinen Rollator dabei. „Früher habe ich bei Barkas gearbeitet“, erzählte er. „Doch heute bin ich EU-Rentner.“ Er habe mehrere Bandscheibenvorfälle erlitten. Daher musste er seinen, in einer Umschulung erlernten Tischler-Beruf aufgeben. Erfahrung hat Heinrich auch als Steinmetz und Lehmbauer. In Rochlitz war er schon einmal im Fluss baden, vor ein paar Jahren. „Sonst gehe ich in Sachsenburg in die Zschopau.“ Er schätzt die Natur und die Stille am Fluss.

Einstiges Flussbad am Sornziger Weg

Susanne Lohse-Knaack ist Vereinsvorsitzende der Bilz-Gesellschaft. Anlässlich des Kulturhauptstadtjahres hatte der Verein 2025 in Chemnitz zum Flussbaden aufgerufen. Bilz gilt als „sächsischer Kneipp“ und Vater der volkstümlichen

Naturheilkunde. Nun war Rochlitz an der Reihe. An vier Badestellen konnten Schwimmer eintauchen: an der Muldeninsel, der Hängebrücke Zaßnitzer Ufer, der Bootswiese und an der Schlossaue am Sörnziger Weg. An allen Stellen hatten die Organisatoren Umkleidekabinen aufgestellt. Unterhalb des Schlosses erinnerten sie zudem mit historischen Bildern an das einstige Flussbad am Sörnziger Weg.



Es gibt sogar mobile Umkleidekabinen. Foto: EHL Media/Dietmar Thomas

„Wegen des Wehrs und des Regens der letzten Tage sind die Bedingungen optimal“, schwärmte Susanne Lohse-Knaack. „Wir haben zwei bis drei Meter Wassertiefe, ideal zum Schwimmen.“ Sie wünscht sich, dass Flüsse wieder naturnah vom Menschen genutzt und als Lebensraum geschätzt werden. Blau, grün und Menschen im Fluss - das ist ihr Idealbild.



Eleanor, Stephanie Ansorge und Ralph Heinrich genießen die Abkühlung in der Mulde in Rochlitz.
Foto: Ingolf Rosendahl

Nicht nur Leute, sondern auch Hunde gingen an diesem Wochenende baden: Stephanie Ansorge, sie gehört zum Freundeskreis von Ralph Heinrich, hatte Eleanor und Emma dabei und ging auch selbst schwimmen. „Ich war lange im Westen, bin gerade nach Sachsen heimgekehrt“, erzählte die 41-Jährige. Jetzt suche sie eine Stelle in der Altenpflege.

Die Ruhe im Fluss

Von der Strömung im Fluss zeigte sie sich unbeeindruckt: „Dann ist das eben so“, sagte sie. „Lebe Dein Leben.“ Erfahrungen mit dem Flussschwimmen gewann sie in Döbeln. „Im Fluss hat man seine Ruhe“, sagte sie.



Cornelia genießt eine kostenlose Gesichtsmassage bei Johanna und Lovis vom „Studio Auszeit“. Foto: EHL Media/Dietmar Thomas

Cindy Schwarze aus dem selben Freundeskreis fand das Flussschwimmen toll. „Die Idee ist einmalig“, sagte sie. „Künftig könnte man das noch besser vernetzen, etwa mit dem Schloss und Gästeführern.“ Plattform dafür könnte das Frauennetzwerk Framisa sein. Und sie hatte auch gleich noch eine weitere Idee: Warum nicht Flusstauschen in Rochlitz anbieten, so wie sie etwa 2025 mit dem indischen Pastor Jagadesh in Wechselburg stattgefunden haben?



Auf der Muldeninsel erklärt Anja Nöhring vom BUND, Ortsgruppe Chemnitz, das Projekt „Feuersalamander“. Foto: EHL Media/Dietmar Thomas

Szenenwechsel zur Muldeninsel. Hier hatten Cornelia Koch und ihre Tochter Emma einen Pavillon aufgebaut. „Bei uns kann man sich am Malwettbewerb beteiligen, einen Hut bedrucken und in einem Spiel erfahren, was in einen Fluss rein darf und was auf keinen Fall“, sagte Cornelia Koch. „Wir unterstützen die Bilz-Gesellschaft.“ Das traf auch auf den Pavillon gleich daneben zu: Hier gab's Schulter- und Nacken-Massagen mit natürlichen Pflanzenprodukten, ein Angebot des „Studio Auszeit“ aus Burgstädt. Perfekt für ermüdete Flussschwimmer. (dahl)

