

Der Verdauungsspaziergang

Sehr geehrte Gäste,

der Verdauungsspaziergang ist kein Mythos, sondern ein von Forschern empfohlener Trick, das Essen besser zu verdauen.

Halten Sie es doch einfach wie die meisten Italiener, die schon seit mehr als 1000 Jahren diesem uralten Ritual nachgehen.

Spätestens eine Stunde nach einer Mahlzeit sollte sich der Gast auf die Socken machen, denn während dieser Zeit erzielt der Verdauungsspaziergang seine größte Effektivität.

Ein Vorschlag dazu von den Wirtsleuten, ein nicht zu anstrengender Spaziergang, der die Senkung des Blutzuckerspiegels fördert, besser den Kreislauf reguliert und vieles mehr.

Der nicht zu anstrengende Rundweg führt von unserer Gaststätte & Pension „Zur alten Säge“ über die Wilke Aussicht (Poltermann's Ruh) zurück zur Pension über die ehemalige Lehmgrube und vorbei am Vorwerk (im Mittelalter drei-, später zwei-, jetzt nur noch ein Gutshof). Dieser Spaziergang ist nicht nur gesund, sondern auch überaus reizvoll und lehrreich.

Sie verlassen den Hof bergan bis zum Steinbruchweg. Auf dem höchsten Punkt angekommen genießen Sie in süd-östlicher Richtung einen herrlichen Fernblick über die nahezu gesamte Sächsische Schweiz bis hinein in's Böhmisches. Dem Steinbruch gegenüber auf der anderen Elbseite liegt der kleine Ort Naundorf mit Großen Bärenstein, dahinter der Kleine Bärenstein und links davon der Rauenstein.

Danach führt Sie der Weg hinab in den noch tätigen Steinbruch der Sächsischen Sandsteinwerke Pirna (Bitte aus diesem Grund unbedingt die Hinweisschilder beachten).



Nachdem Sie den Bruch durchwandert haben, geht es weiter in Richtung Stadt Wehlen (Richtung Osten). Auf halben Weg zur Wilkeaussicht sehen Sie am Elbhang riesengroße Sandsteinfundamente, die wie in der Märchenwelt an Stufen für einen Riesen erinnern.

Tatsächlich sind es die Fundamente der ehemaligen Lehmgrube von der Ziegelei zur Lehmgrube. Die Ziegelei lag unten zwischen Elbufer und Uferstraße.

Wenige Meter weiter passieren Sie linker Hand eine der größten Klufthöhlen der Sächsischen Schweiz.

Hier ist Vorsicht geboten, denn die Eingänge zur Höhle liegen meist unter der Grasnarbe mit Laub bedeckt, links am Weg.

Diese Höhle heißt „Schwedenhöhle“. Hier versteckten sich die Einwohner aus der Umgebung vor den Schwedischen Soldaten, die am 14. September 1706 in Pirna einfielen.

Nachdem Sie die Klufthöhle passiert haben, erreichen Sie die „Wilkeaussicht“ mit „Poltermann's Ruh“.



Von hier aus genießen Sie eine herrliche Aussicht in das Elbtal, bis hin zur Bastei. Auf dem Aussichtspunkt steht die legendäre Ruhebänk „Poltermann's Ruh“. Diese Bank stiftete Pfarrer Herz aus Dorf Wehlen seinem Vorgänger Poltermann, der einen Großteil seines Lebensabends mit seiner Frau hier verbrachte.

Nach dem Genuss der Aussicht geht es parallel zum Wilkebach weiter bergauf, bis Sie die Waldkante und noch weiter den Querweg erreichen.

Dieser Weg führt nach rechts um die ehemalige Lehmgrube herum, am ehemaligen Vorwerk vorbei auf dem Teichweg wieder zu Ihrem Ausgangspunkt zurück.

Wolfgang Thomas

