Erster Gesundheitswanderweg der Schweiz : Heiden - Oberegg - St. Anton im Appenzellerland

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band (Jahr): 274 (1995)

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-376944

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Erster Gesundheitswanderweg der Schweiz

Heiden-Oberegg-St. Anton im Appenzellerland

Wassertreten nach Kneipp und Molke trinken sind zwei von vielen Aktivitäten auf dem ersten Gesundheitswanderweg der Schweiz im Appenzellerland. Ein Kräutergarten fehlt ebensowenig wie Informationstafeln über wertvolle Heilpflanzen.

Wandern ist gesund. Die Gesundheit kann auf natürliche Art und Weise unterstützt und erhalten werden. Einheimische Heilkräuter, richtig angewandt, lindern und heilen Krankheiten. Das Appenzellerland ist bekannt für seine traditionelle Naturheilkunde. Noch um die Jahrhundertwende begaben sich zahlreiche Gäste aus ganz Europa zur Molkenkur ins Appenzellerland. Dem satten Grün der Appenzeller Wiesen schrieb der weltbekannte Berliner Augenarzt Dr. Graefe heilende Wirkung zu und praktizierte deshalb im Kurort Heiden. Hier beginnt auch der Gesundheitswanderweg erste der Schweiz.

Heilpflanzen und Wassertreten

Bei einer gemütlichen Wanderung im traditionellen Kur-, Ferien- und Ausflugsgebiet Appenzellerland treffen Sie eine Vielzahl wertvoller Heilpflanzen an ihrem ursprünglichen Standort an. Damit Sie die Heilkräuter er-



Auf dem ersten Gesundheitswanderweg der Schweiz im Appenzellerland weisen Informationstafeln auf Aussehen und Anwendung von einheimischen Heilkräutern und weitere Aktivitäten hin. Bild: Isabelle Kürsteiner

kennen, weisen Informationstafeln auf Aussehen und Anwendung hin. Es besteht neben dem Wandern die Möglichkeit zu weiteren Aktivitäten: Wassertreten im Bach, Schwefelwasser und Molke trinken. Oder verbinden Sie Ihre Wanderung mit einem Besuch des Heilbades Unterrechstein ob dem Biedermeier-Dorf Heiden. Dort lohnt sich auch der Besuch der reichhaltigen Kräutergärten.

Der rund 10 Kilometer lange

Gesundheitswanderweg führt durch eine reizvolle Landschaft hoch über dem Bodensee. Jederzeit kann die Wanderung abgebrochen werden, und mit dem Postauto erreichen Sie bequem Ihren Ausgangspunkt. Entlang des GWW treffen Sie gemütliche Gasthäuser genauso an, wie gediegene Hotels. Für eine Zwischenverpflegung ist stets gesorgt. Die folgenden Etappen des Gesundheitswanderweges können als Ganzes oder einzeln ab-

solviert werden, denn es braucht Zeit und Musse, die Natur und die eigenen Körperfunktionen zu entdecken und kennenzulernen.

Heiden-Kaien-Oberegg-Heiden

1. Etappe, 3 Kilometer: Vom Bahnhof aus führt die erste Wegstrecke durch das hübsche, weltweit einzige Biedermeier-Dorf Heiden, das sich auf 792 m ü. M. befindet. Eine ideale Höhe für Heilkräuter und eine vielseitige Vegetation. Nehmen Sie sich nach einem sanften Aufstieg entlang des Gstaldenbaches Zeit fürs erfrischende Wassertreten nach Kneipp im kühlen Bach. Danach erreichen Sie das Heilbad Unterrechstein. Ein Spaziergang im üppigen Kräutergarten mit den wichtigsten Heilpflanzen lohnt sich. Haben Sie genügend Zeit? Dann planen Sie ein wohltuendes Bad. Im Empfangsraum des Heilbades können Sie zudem natürliches Schwefelwasser degustieren. Anschliessend führt der Weg an einem Biotop vorbei zur nahen PostautohalteHeiden

Löchli

Fuchsloch

Unterrechstein

Riethof

Kaien

Rütegg

Oberegg

Bensel

Bürki

St. Anton

stelle Scheidweg (Kaien 967 m
über Meer).

2. Etappe, 4 Kilometer: Barfuss

Entlang des Gesundheitswanderwegs sind alle Pflanzen auf Informationstafeln abgebildet und beschrieben.

2. Etappe, 4 Kilometer: Barfuss nehmen Sie den kleinen Aufstieg zur Langenegg (1004 m ü. M.) unter die Füsse. Kneipp empfiehlt das Taulaufen zur Gesunderhaltung. Auf einem abwechs-

Zoolog. Präparatorium



Fabrikation biologischer Lehrmittel 9572 Busswil TG, 9500 Wil SG Telefon 073 23 21 21

Übernimmt sämtliche präparatorischen Arbeiten.

Grosse Ausstellung jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 12 l Jhr offen

Zu verkaufen: präparierte Tiere, Schulsammlungen hum.-med. Modelle, jagdhist. Objekte.

Trophäen ab: Rothirsch 100.–, Wildschafe 90.–, Steinböcke 300.–, afrik. Antilopen 70.–, Rehgeweihe 45.–, Gemsgehörne 65.–. Vermietung von präparierten Tieren für Dekorationen.

Gönnen Sie sich eine Panoramafahrt mit der



ins Wandergebiet von Speicher/Trogen im Appenzellerland

TB-Wanderbüchlein mit 16 Vorschlägen erhalten Sie zum Preis von Fr. 4.50 am Bahnschalter oder bei der **Direktion TB, 9042 Speicher** Tel. 071/94 13 26 / Fax 94 39 30 lungsreichen Natursträsschen geht es ohne grosse Höhenunterschiede weiter. Beim Weiler Risi erwartet Sie ein unvergesslicher Blick auf den Bodensee. Durch einen Wald erreicht man Oberegg (880 m ü. M.).

3. Etappe, 3 Kilometer: Durch das schmucke Dorf Oberegg mit herrlicher Aussicht ins St.Galler Rheintal gelangen Sie über die Vordere Ladern zum Riethof. Hier beginnt ein leichter Abstieg von 891 m ü. M. via Löchli auf 795 m ü. M. hinunter. Der kühle Schatten des Waldes lädt förmlich ein zum Studium der Informationstafeln über Heilpflanzen und Naturheilverfahren. Beim Biotop Löchli können Sie angenehm rasten und anschliessend ins Biedermeier-Dorf Heiden zurückmarschieren. Durch die Spielplätze in Oberegg und Heiden wird der Gesundheitswanderweg auch für Kinder zum unvergesslichen Erlebnis.

Romantische Zusatzschlaufe zum St.Anton

1. Etappe, 4 Kilometer: Wenn Sie die grössere Route von 12 Kilometer erleben wollen, durchwandern Sie zusätzlich das Gebiet des St.Antons. Sie verlassen die kleinere Wanderung nach der Langenegg Richtung Rütegg/ Bensel.

Ein typisches Stück Appenzellerland liegt nun vor Ihnen: Kleine Streusiedlungen im erfrischenden Grün der Wiesen. Via Grauenstein erreichen Sie den einmaligen Aussichtspunkt St.Anton auf 1100 m ü. M., der mit dem Postauto von Heiden, dem St.Galler Rheintal (Heerbrugg, Altstätten) und von Trogen aus erreicht werden kann.

2. Etappe, 2 Kilometer: Nach einer Erfrischung führt die abwechslungsreiche Wanderung Richtung Osten bis auf 890 Meter hinunter. Der schöne Ausblick auf das imposante Bergpanorama wechselt bald mit der Sicht auf den Bodensee. Mit Musse können Sie die Informationstafeln der reichhaltigen Heilkräutervegetation studieren. Per Postauto oder zu Fuss gelangen Sie von Oberegg, der innerrhodischen Exklave inmitten des Halbkantons Ausserrhoden, nach Heiden.

Geschenk/ Informationsstellen

Gesundheitswander-Den weg-Gutschein im Prospekt, eine Überraschung, können Sie im Verkehrsbüro Heiden oder Oberegg einlösen.

Dort erhalten Sie auch das Buch über den Gesundheitswanderweg im Appenzellerland, welches Ihnen Wissenswertes über Heilpflanzen und Naturheilverfahren sowie ihre Anwendung vermittelt. Es enthält zudem alte Kräuterrezepte zum Ausprobieren und Selbermachen.

Informationsstellen:

- Zentrale Auskunfts- und Hotelreservationsstelle: Appenzellerland Tourismus AR, 9063 Stein AR, Telefon 071/ 59 11 59, Fax 071/59 13 84.
- Verkehrsbüro Heiden, Seeallee 813, 9410 Heiden, Telefon 071/91 10 96, Fax 071/91 53 96. Werkehrsbüro Oberegg, c/o Drogerie, 9413 Oberegg, Telefon 071/ 91 18 10, Fax 071/91 42 70.

Erholungsheim Libanon Verwalter P. Russenberger 9042 Speicher Tel. 071 94 23 23

Haus mit 50 Betten, Vollpension Christlich geführtes Haus mit Andachten und Saal für 60 Personen Gruppenhaus Horst mit 33 Betten für Selbstkocher

Elektrowerkzeuge und -Maschinen

- Holzbearbeitungsmaschinen kombinierte Maschinen in verschiedenen Ausführungen
- Stihl-Geräte für Wald, Hof und Garten
- Perless-Fibriertechnik
- DUAX-DUSS-Bohr- und Meisselhammer Bostitch-Programm-Kompressoren, Stromerzeuger



Emil Mock, Reparaturservice 9063 Stein-Hargarten

Tel. 071/59 11 70, Fax 59 21 70