

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 262 (1983)

**Artikel:** Dienst an der Gesundheit

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-376498>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Dienst an der Gesundheit

Unter diesem Sammeltitel begannen wir 1981 in diesem Kalender mit dem Beitrag «Kurhaus und Bad Sennriüti in Degersheim» eine Artikelfolge, mit der Kurhäuser und ähnliche Betriebe unserer Region vorgestellt werden sollen. Hier ein weiterer Beitrag zu diesem Thema:

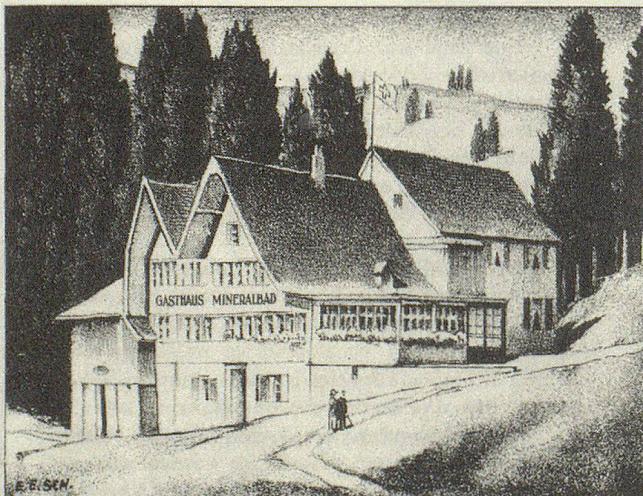
## Mineral- und Heilbad Unterrechstein

Seit dem Sommer 1982 verfügt das Appenzellerland über eine neue touristische Attraktion. Das Mineral- und Heilbad Unterrechstein wird mit seinem modernen Bad, dem grossen Schwimmbecken und dem Trinkbrunnen an eine alte Tradition anknüpfen. Die Heilkraft mineralhaltiger Quellen wird schon seit Jahrhunderten zur Linderung und Heilung von Krankheiten genutzt. Auch im Appenzellerland wusste man seit vielen Generationen diese natürliche Heilkraft zur Vorbeugung und Behandlung einzusetzen. Unterrechstein weist hier eine ganz besonders lang zurückreichende Tradition auf. Urkundlich wird der Ort erstmals in einer Schrift aus dem Jahre 1463 erwähnt. Einem «Zedel», das heisst einer Schuldverschreibung, aus dem Jahre 1785 konnten die Historiker entnehmen, dass da-

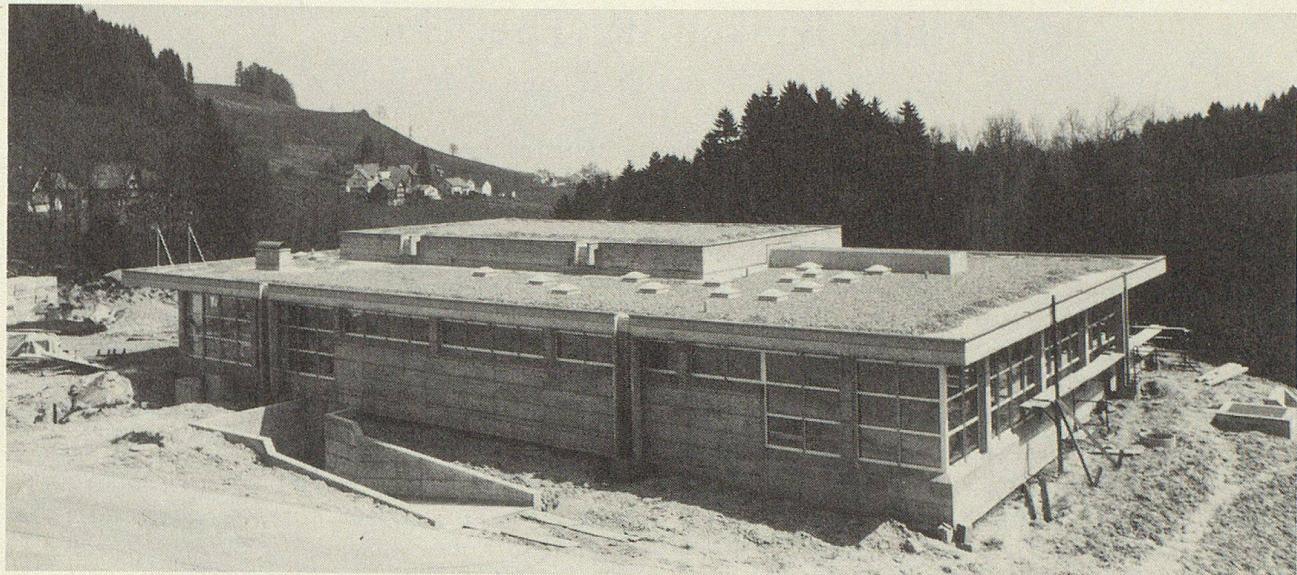
mals bereits drei Brunnen, zwei Kessi und verschiedene Zuber vorhanden waren. Daraus ist zu schliessen, dass in Unterrechstein schon vor 200 Jahren ein Badebetrieb durchgeführt wurde, wenn auch damals mit recht einfachen Mitteln. 1827 und 1867 wurde Bad Unterrechstein in zwei Büchern über schweizerische Mineralquellen und Badeanstalten erwähnt. Damals hatte sich hier bereits ein bekanntes Bad etabliert, in dem sich Leute aus der gesamten Schweiz und dem benachbarten Ausland einfanden, um Linderung und Heilung ihrer Beschwerden zu finden.

Wenn jetzt hier mit grossem finanziellem Aufwand ein modernes Mineral- und Heilbad neu gebaut wurde, dann hatte man mit dem Standort eine glückliche Hand. Bad Unterrechstein, 903 m über Meer und nahe bei Heiden gelegen, zählt zu den Klimakurorten der Reizstufe 1 mit leichten Reizfaktoren. Auch das touristische Angebot der Region ist gross. Wanderwege, Skilanglaufloipen, Möglichkeiten zu vielen sportlichen Aktivitäten finden sich in reicher Zahl.

Doch nicht nur die äusseren Voraussetzungen müssen stimmen, sondern das Wichtigste ist die Qualität des Wassers. Durch eine aufwendige neue Bohrung wurde die Wasserader wieder entdeckt, die schon das alte Mineral- und Heilbad Unterrechstein speiste. Das Wasser, das nun in das grosse Schwimmbecken und die Massagebecken geleitet wird, ist fluor- und schwefelhaltig. Auf 35°C erwärmt, entfaltet es seine maximale Heilwirkung und eignet sich für Badekuren aller Art. Ohne heftige Reaktionen führt die kurmässige Anwendung zu einer allgemeinen Umstimmung im Körper. Der Stoffwechsel der Haut wird günstig beeinflusst. Die heilenden Wirkungen bei allen rheumatischen Krankheiten sind bekannt, ebenso die günstigen Einflüsse auf die Kreislaufregulierung. Um den Besuchern auch Anregung zu geben, wie man sich selbst gesund und fit halten kann, steht ein Therapeut mit einem eigenen Behandlungsbereich im Bad zur Verfügung. Und wer gern etwas für



Mineralbad und Pension Unterrechstein um 1900.



Das neue Mineral- und Heilbad Unterrechstein im Bau.

sein Wohlbefinden tut, ohne dass es dabei allzu ernst zugeht, kann von der Wassergymnastik für jedermann profitieren, die im Eintrittspreis enthalten ist. Bei ärztlich verordneten Badekuren sind Zuschüsse der Krankenkasse für Bad und Therapie möglich.

Das Becken in der modernen Badehalle ist 18 Meter lang und 8 Meter breit. Massagedüsen, in verschiedenen Höhen installiert, verschaffen eine wohlige Entspannung im warmen Heil- und Mineralwasser. Ein Sitzbecken mit Sprudelbad-Einrichtung steht ebenfalls zur Verfügung. Der grosse komfortable Ruheraum ist der Badehalle angegliedert.

Der Blick ins weite Appenzellerland ist ein Erlebnis für sich. Im Freien stehen den Gästen ebenfalls Liegeplätze zur Verfügung. Wer unbedingt sonnengebräunt nach Hause zurückkehren will, der kann auch das Solarium des Bades benutzen. Umkleidekabinen, Duschen, WCs und besondere Einrichtungen für die behinderten Gäste entsprechen neuesten Erkenntnissen moderner Bäderarchitektur. Das gesamte Bad ist rollstuhlfreundlich, d. h. schwellenlos, gestaltet.

Auch die zwischenmenschlichen Kontakte sollen nicht zu kurz kommen. Im Eingangsbereich wurde eine Cafèbar eingerichtet, und am Trinkbrunnen — ebenfalls im Empfangs-

bereich — lässt sich gratis das anerkannte Heil- und Mineralwasser kosten.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kann das Bad problemlos erreicht werden. Für jene Gäste, die mit ihrem eigenen Auto herreisen, gibt es ausreichend Parkplätze direkt vor der Tür des neuen Bades.

Mit dem neuen Mineral- und Heilbad Unterrechstein entstand mitten im idyllischen Appenzeller Vorderland, oberhalb des Kurortes Heiden, eine Einrichtung, die positive Einflüsse auf die gesamte Region haben kann. Einheimische und Kurgäste werden diese attraktive Bereicherung des Freizeitangebotes sicherlich zu schätzen wissen.

**Hüt  
choch ich  
öppis guets  
Frischeier-  
Teigwaren** **Ernst**

