

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 274 (1995)

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

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-376944>

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: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.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 erste Gesundheitswanderweg 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 Biedermeierdorf Heiden. Dort lohnt sich auch der Besuch der reichhaltigen Kräutergärten.

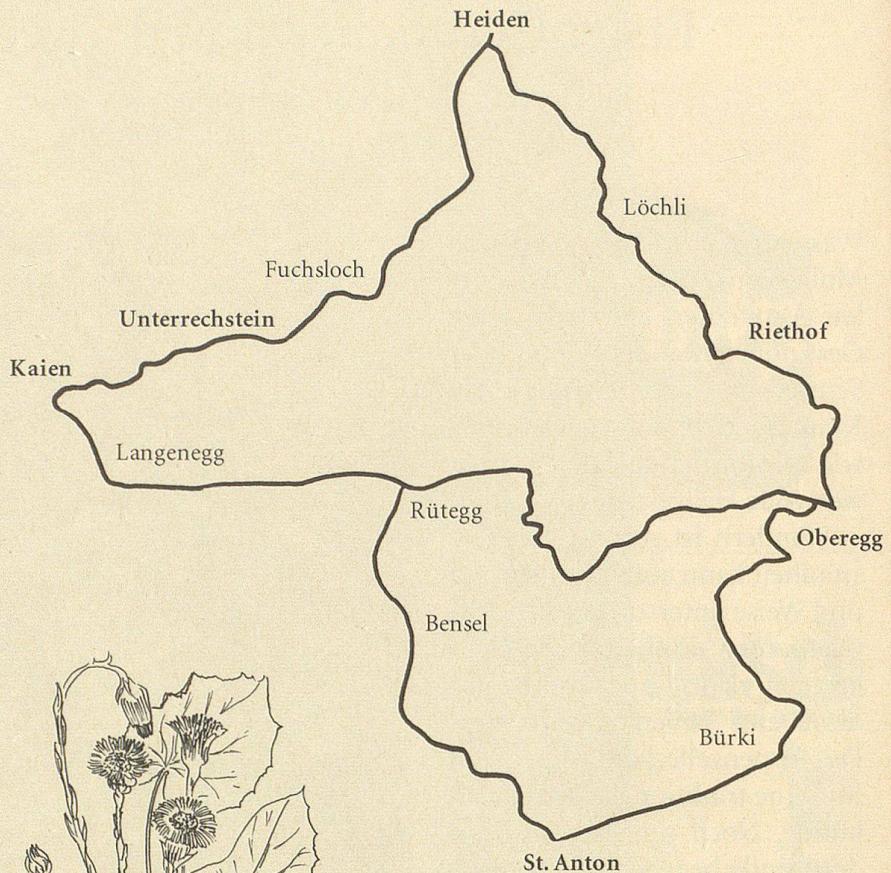
Der rund 10 Kilometer lange

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-

solvieren 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 Postautohalte-



Entlang des Gesundheitswanderwegs sind alle Pflanzen auf Informations-tafeln abgebildet und beschrieben.

stelle Scheidweg (Kaien 967 m über Meer).

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

Zoolog. Präparatorium



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

Übernimmt sämtliche präparatori-schen Arbeiten.

Grosse Ausstellung jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr offen.

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

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

Gönnen Sie sich eine **Panoramafahrt** mit der

TB **TROGENERBAHN**
St.Gallen – Speicher – Trogen

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 Kilo-

meter 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

Den Gesundheitswanderweg-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, Seestrasse 813, 9410 Heiden, Telefon 071/91 10 96, Fax 071/91 53 96. ■ Verkehrsbüro 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