

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 275 (1996)

Artikel: Exklusives Gesundheitsrezept im Appenzellerland : weltweit erster Parcours für die Lachmuskeln

Autor: Eggenberger, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-376980>

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: 25.12.2025

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

Exklusives Gesundheitsrezept im Appenzellerland: Weltweit erster Parcours für die Lachmuskeln

PETER EGGENBERGER



*Die ideale Kombination «Lachen und Wandern» ist ein einmaliges
Gesundheitsrezept für alt und jung, gross und klein. Bilder: Peter Eggengerger*

Wandern ist gesund und Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Und wenn beides zusammenkommt, dann kann da höchstens den Ärzten das Lachen vergehen... Das entsprechende Gesundheitsrezept heisst Appenzeller Witzweg, der sich als neugeschaffene Wanderroute in kürzester Zeit zu den beliebtesten Pfaden der Schweiz gemauert hat.

Schon seit vielen Jahren ermöglicht der Weg Heiden–Wolfhalden–Walzenhausen eine der schönsten Wanderungen im östlichen Appenzellerland. Jetzt hat der reizvolle Wechsel von Waldpartien, Wiesenwegen und

prächtigen Ausblicken auf den Bodensee einen originellen Ausbau zum weltweit ersten Witzweg erfahren. Die Route wird von 75 Tafeln gesäumt, die mit dem Kulturgut Appenzeller Witz Bekanntschaft schliessen lassen. Der im Dorfkern von Heiden beginnende, gut markierte Weg folgt bis Wolfhalden der alten Landstrasse. Die Tafeln in diesem Abschnitt weisen teilweise Zeichnungen und kurze Texte des bekannten Karikaturisten Dr. h.c. Carl Böckli (1889 bis 1970) auf, der in Heiden wohnte und in Rorschach langjährig die Redaktion der satirischen Zeitschrift «Nebelpalter» betreute.

Bekannte Witzologen: Tobler, Hartmann, Rohner, Metzler...

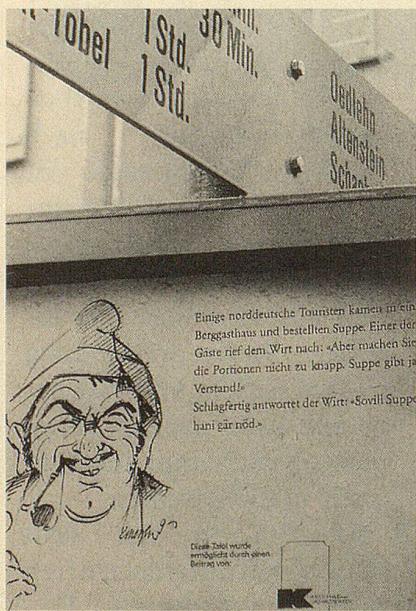
Ab Wolfhalden Dorf bis Walzenhausen dominiert in der Folge der Appenzeller Witz, der ja erst

Gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Die Ausgangspunkte der Witzwanderung sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar: Von Rorschach SBB führt die Bergbahn (einzigartig sind die aus dem Jahre 1875 stammenden offenen Nostalgiewaggons) nach Heiden. Walzenhausen ist ebenfalls mit einer Romantik-Bergbahn ab Rheineck SBB erreichbar. Heiden verfügt überdies über eine direkte Postautoverbindung nach St.Gallen, und Walzenhausen kann mit der Reisepost ab St.Margrethen bequem erreicht werden.

(Die Karte mit dem Witzweg-Routenbeschrieb kann beim Appenzeller Verkehrsamt in 9063 Stein sowie bei den Verkehrsämtern von Heiden, Wolfhalden und Walzenhausen gratis bezogen werden.)

mals vom Heidler Volkskundler Dr. h.c. Alfred Tobler (1845 bis 1923) wissenschaftlich untersucht worden ist. Mit dem Volkschriftsteller Jakob Hartmann alias «Chemifeger Bodemaa» (1876–1956) verbrachte ein weiterer Humorist einen guten Teil seines Lebens in Heiden. Und der heute pensionierte Lehrer Ruedi Rohner, Heiden, hat mit seinem neuen Buch «Appezäller Witz» für eine willkommene Erweiterung der bestehenden Witzliteratur gesorgt, wobei der bekannte Kunstmaler Kurt Metzler, Speicher, als Illustrator gewonnen werden konnte. Aus seinem Buch mit 350 «Müscherli» stammen denn auch zahlreiche Witzweg-Beispiele wie



So präsentieren sich die Tafeln des weltweit ersten Witzwanderweges. Den typischen Appenzeller Charakterkopf als Leitfigur auf den Tafeln hat Kunstmaler Kurt Metzler, Speicher, gezeichnet.

etwa dieses: Ein Kurgast aus Deutschland lässt sich in einem einfachen, aber sauberen Appenzeller Gasthof alle Zimmer zeigen. Hochnäsig meint er darauf: «Na, gute Frau, wieviel kostet denn ein Zimmer in diesem Sau-stall!» Schlagfertig antwortet die Wirtin: «Drissg Franke pro Nacht ond pro Sau...» In der «Krone», Wolfhalden, bietet sich übrigens die Möglichkeit, mit einem eigenen Witz am ständig laufenden Wettbewerb des örtlichen Verkehrsvereins teilzunehmen.

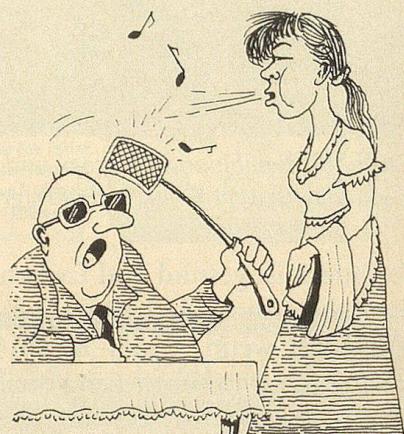
Romantischer Waldweg

Ab Wolfhalden folgt die Witzroute vorbei am sehenswerten Ortsmuseum dem hochromantischen Waldweg. Zwischen den Weilern Klus und Sonder ist anschliessend ein kurzer Aufstieg zu bewältigen. Ist dann aber die Anhöhe erreicht, bietet die «Harmonie» mit ihrer grossen Gartenwirtschaft und dem neuerrichteten Kinderspielplatz Gelegenheit zu einer erholsamen Rast. Auf dem Abschnitt Sonder–Högli sind prächtige Aussichten auf den Bodensee zu genießen (hier lädt mit dem «Kreuz» eine weitere Wirtschaft zum Verweilen ein), ehe dann der Weg durch den Eichenbachwald führt. Die letzten Stationen Hofstatt, Weiher und Nord gehören bereits zu Walzenhausen, und beim dortigen Bahnhof findet das rundum gesunde Erlebnis «Witzwanderweg» seinen Abschluss.

Appenzeller Witze

«Du Jokeb, werom hescht du oms tuusigs Gottswille eso e Wüeschi ghürooted? Riich ischt si, seb ischt woahr!» – «Wääscht, Ueli, hütegistsch chauft mer efange als noch em Gwicht!»

Imene Gaschthuus im Appenzellerland het d Chellneri zom Tischtecke ani pfeffe. En Schwob het si föchtig uufgretzt ond gsäät: «Na, wie, wass! Hören Sie einmal! Bei uns pfeifen nur die Stallknechte!» Droff d Chellneri: «Ond bi ös inne wers chaa!»



E jungi Frau, wo mit em Maa gär nüd z frede gsee ischt, het das ehrne Fründin klagt. Die aber het gsäät, si sei sölber tschold, me heis ehre jo vorem Hüroote gnueg gsäät, as si a dem kenn guete Maa überchäm. «Ischt woahr», het das plooged Fräuli gsäät, «ehr hemmers gsäät, ond en guete Maa isches nüd, aber er ischt all no besser as e kenn!»