

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ein kleines Land voller grosser Möglichkeiten  
**Autor:** Wiget, Ginette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724566>

### **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:** 07.02.2026

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



# Ein kleines Land voller grosser Möglichkeiten

*Das Appenzell bietet auf wenig Raum viel Erholung. Ob Wandern, Museumsbesuche, Badekuren oder Nordic Walking – das Angebot ist vielfältig. Ein Besuch vor Ort.*

VON GINETTE WIGET

Das Appenzellerland gilt gemeinhin als Wanderparadies: sanfte Hügel, schmucke Bauernhäuser, saftige Wiesen und nicht zu vergessen der Säntis, höchster Berg des Alpstein mit seinen Bergeesen und schroffen Felswänden. Doch das Appenzell ist nicht nur etwas für Wanderbegeisterte. Menschen, die an Kultur und Brauchtum interessiert sind, kommen ebenfalls auf ihre Kosten – besonders sehenswert ist das Appenzeller Brauchtummuseum in Urnäsch. Und wer sich wie ich zurücklehnen und von Kopf bis Fuss verwöhnen lassen möchte, findet viele Wellnessangebote.

Eingeölt liege ich auf dem Rücken und sehe der Therapeutin zu, wie sie ein mit Hopfen gefülltes Säckchen aus einem Reiskocher nimmt. Mit leichtem Druck beginnt sie, den heissen Beutel auf meiner Haut kreisen zu lassen – ein angenehmes Gefühl. Im Raum riecht es dezent nach Bier. Ich schliesse die Augen und geniesse die wohltuende Kombination von Druck und Wärme auf meiner Haut. Was ich hier erlebe, nennt sich «Ninkasi» – klingt wie ein asiatisches Nudelgericht, ist aber eine Appenzeller Bierkur, benannt nach der Göttin des Biers.

Schon im alten Ägypten wurde Bier wegen seines hohen Gehalts an B-Vitaminen als Schönheits- und Pflegemittel eingesetzt. Im Appenzell wird diese Tradition seit Kurzem fortgeführt. Das Hotel «Hof Weissbad» in Weissbad bietet eine viertägige «Ninkasi-Bio-Bierkur» an. Die Rezepte und Zutaten dazu stammen von der Appenzeller Brauerei Locher AG.

Die «energetische Massage mit Hopfenstempel» ist eine von mehreren Be-

## DAS APPENZELLER ANGEBOT

**Ninkasi-Bio-Bierkur:** Eine Bierkur mit vier Übernachtungen inklusive Halbpension kostet pro Person im Doppelzimmer 1254 Franken. Hotel Hof Weissbad, 9057 Weissbad, Tel. 071 798 80 80, Mail [hotel@hofweissbad.ch](mailto:hotel@hofweissbad.ch), Internet [www.ninkasi.ch](http://www.ninkasi.ch)

**Natur-Moorbad Gontenbad:** Ein Einzelbad kostet 19 Franken. Natur-Moorbad Gontenbad, 9108 Gonten, Telefon 071 795 31 21, Mail [info@moorbad.ch](mailto:info@moorbad.ch)

**Kloster «Leiden Christi»:** 9108 Jakobsbad, Telefon 071 794 11 14, Mail [info@klosterleidenchristi.ch](mailto:info@klosterleidenchristi.ch), Internet [www.klosterapotheke.ch](http://www.klosterapotheke.ch)

**Übernachtung:** Gasthof Weissbadbrücke, 9057 Weissbad AI, Telefon 071 799 13 31, Mail [info@weissbadbruecke.ch](mailto:info@weissbadbruecke.ch), [www.weissbadbruecke.ch](http://www.weissbadbruecke.ch) Der Gasthof Weissbadbrücke bietet auch Nordic-Walking-Wochenenden an. Instruktionen und Tourenbegleitung durch Ursula und Peter Roth, Internet [www.fun-sports.ch](http://www.fun-sports.ch)

**Appenzeller Brauchtummuseum:** Einblicke in die bäuerliche Kultur des Appenzellerlandes, von Handwerk und Brauchtum. Brauchtummuseum, 9107 Urnäsch, Telefon 071 364 23 22, Mail [info@museum-urnaesch.ch](mailto:info@museum-urnaesch.ch), Internet [www.museum-urnaesch.ch](http://www.museum-urnaesch.ch)

### Appenzeller Tourismus

Appenzeller Tourismus AI, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 96 41, Mail [info.ai@appenzell.ch](mailto:info.ai@appenzell.ch)  
Appenzellerland Tourismus AR, 9410 Heiden, Telefon 071 898 33 00, Mail [info.ar@appenzell.ch](mailto:info.ar@appenzell.ch)

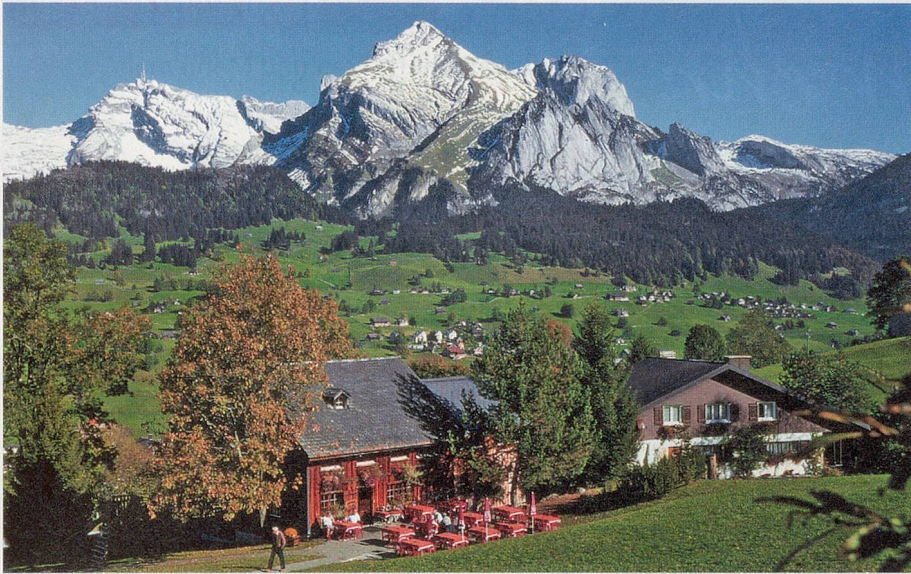
handlungen. Die Therapeutin erzählt, dass es zu zwei Drittel Männer sind, die sich für die Bierkur entscheiden. Ob das daran liegt, dass es während der ganzen Zeit Bio-Bier im freien Ausschank gibt?

Wer der Bierkur skeptisch gegenübersteht, hat im Appenzell andere Möglichkeiten, sich zu entspannen. Zum Beispiel im nahe gelegenen Natur-Moorbad Gontenbad. Sieben Wannenbäder, ein Therapieraum für Massagen, ein Ruheraum und eine Kräuterküche gehören zum Angebot. Im Eingangsbereich begrüsst mich Andrea Baumann, laut Prospekt eine der zwei BADEFEEN. Wenig später stehe ich barfuss und in einem weissen Bademantel vor einem der sieben BADEZIMMER. Jedes ist in einer anderen Farbe gekachelt. Meines ist lachsrosa. Die grosse Wanne ist bis oben gefüllt mit dem eisen- und magnesiumreichen bräunlichen Moorwasser der drei hauseigenen Quellen.

Andrea Baumann leert einen Topf voll aufgekochter Kräuter in das Wasser. «Heublumen, Farn und Brennnessel», sagt sie. Damit werde die entspannende Wirkung des Moorbades noch verstärkt. Zwanzig Minuten verbringe ich halb dösend im wohltuenden warmen Wasser. Danach tappe ich ein wenig benebelt in den Ruheraum, der mit gepolsterten Liegestühlen und einer kleinen Bar ausgestattet ist. Hier wird Flauder ausgeschenkt, ein mit Holunder und Melisse angereichertes Wasser der Mineralquelle Gontenbad, das weit über die Kantons-grenze hinaus bekannt ist.

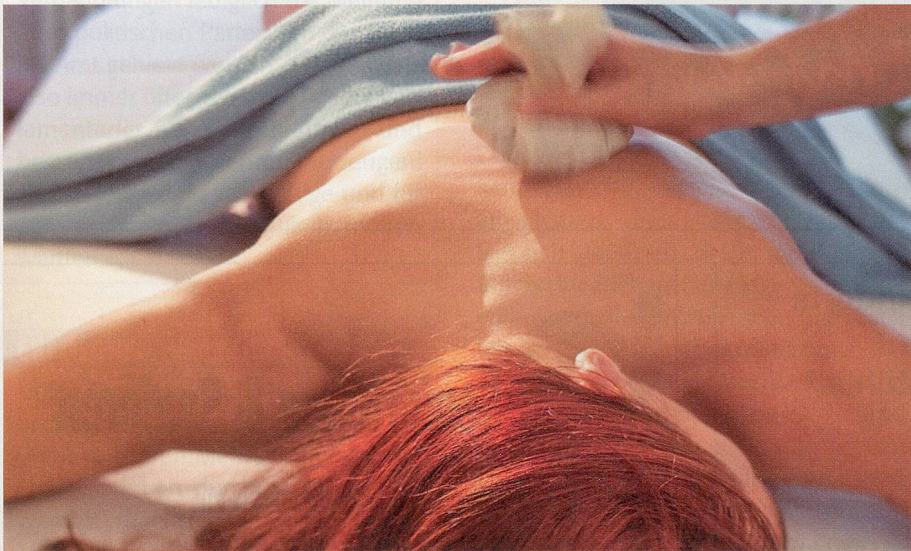
Nach dem Bad im Moorwasser steht eine Verabredung mit Peter Roth an. Menschen, die sich gerne aktiv erholen, sind bei ihm gut aufgehoben. Peter Roth ist Nordic-Walking-Trainer und lokaler Kurs-





BILDER: RDB, ZVG

**Ein Gipfel für alle Sinne:** Der Säntis, spektakuläres Wahrzeichen des Appenzellerlands.



**Hopfen und Malz gewonnen:** Die «energetische Massage mit Hopfenstempel».



**Geborene und temporäre Vierbeiner:** Mit den Nordic-Walking-Stöcken unterwegs.

veranstalter. Letztes Jahr wurde hier im Appenzell mit seiner Hilfe der erste Nordic-Fitness-Park der Schweiz eröffnet, ein Netz mit 350 Kilometern beschilter Nordic-Walking-Routen. «Nordic Walking eignet sich für alle, egal ob acht oder achtzig Jahre alt», sagt Peter Roth. Da ich blutige Anfängerin bin, erklärt er mir die Grundlagen: aufrecht, langer Arm, flacher Stock, angepasste Schrittlänge – kurz ALFA-Technik. Er drückt mir zwei Stöcke in die Hände, und ich versuche, den Anweisungen zu folgen. Nach fünf Minuten steht fest: Nordic Walking ist komplizierter, als es aussieht. Und anstrengend. Das liegt wohl daran, dass sich die Muskelarbeit nicht auf die Beine konzentriert, sondern sich gleichmässig auf die über 600 Muskeln im Körper verteilt.

Wer nach dem nordischen Ganzkörpertraining Muskelkater hat, findet in der Apotheke des Frauenklosters «Leiden Christi» in Jakobsbad das richtige Mittelchen. Die Klosterapotheke, nur ein paar Kilometer von Gontenbad entfernt, ist schweizweit bekannt für ihre Salben, Tonica und Tropfen. Schwester Dorothea zeigt mir ein kleines Verkaufslokal, das früher ein Durchgang war. Auf einem Holztisch stehen sorgfältig aufgereiht Dutzende von Fläschchen und Töpfchen. Auf den Etiketten lese ich «Pfefferminzlikör» und «Kohlsalbe» und «Molke-Pflegedusche». Schwester Dorothea führt mich ins Zimmer nebenan. «In diesem Raum führe ich die Beratungen durch. Oft steckt mehr dahinter, wenn uns jemand sucht. Dann hilft vor allem Zuhören.»

Ich folge Schwester Dorothea in den Keller. Mehrere grosse weisse Plastikbehälter mit Zapfhähnen stehen nebeneinander. Darin lagern die Kraftessenz-Tinkturen. In den Behältern befinden sich Kräuter wie etwa Weissdorn zusammen mit Feinsprit und Wasser. Weiter hinten im Raum steht eine Destilliermaschine. «Die brauchen wir, um unseren legendären Angelika-Likör herzustellen.» Der Likör mit Engelwurz, Anis und Bergamottöl sei die älteste Spezialität des Klosters. «Er wird gerne nach schwerem Essen getrunken und wirkt wärmend.»

Mit der Wirkung von Pflanzen kennen sich hier nicht nur die Klosterfrauen aus – das Appenzell hat eine lange Tradition des Heilens. Vielleicht liegt das ja daran, dass hier die Heilpflanzen gleich vor der Haustüre wachsen. ■