

Der romantische Kurweg von Heiden nach Kaien

Strecke	3,4 km
Höhenunterschied	162 m
Wanderzeit	1 Stunde
Besonderheiten	Kräutergarten, Museen, Spielplätze, Feuerstelle, Kirchturbesteigung, Freibad, Heilbad Unterrechtstein
Öffentliche Verkehrsmittel	Postautohaltestellen in Heiden, Unterrechtstein und Kaien

Am Anfang steht ein kurzer Bummel durchs hübsche Biedermeierdorf Heiden. Bei der Skilifttalstation führt der Weg entlang des Gstaldenbaches zum Heilbad Unterrechtstein, wo Sie auch den Kräutergarten antreffen. Nach einem kurzen Anstieg in einem kleinen Waldstück erreichen Sie schon den Kaien.

Wandern mit Fernblick von Kaien nach St. Anton

Strecke	4,2 km
Höhenunterschied	140 m
Wanderzeit	1 Stunde
Besonderheiten	Fernsicht auf dem St. Anton, Feuerstelle
Öffentliche Verkehrsmittel	Postautohaltestellen in Kaien und auf dem St. Anton

Auf diesem Wegstück treffen Sie die typische Appenzeller Landschaft an mit ihren vielen Hügeln, den Streusiedlungen und dem satten Grün der Wiesen. Beim Studium der vielen Heilpflanzen und Naturheilverfahren wird dieses Wegstück zum Erlebnis.



Geführte Kräuterwanderungen
 Geführte Kräuterwanderungen mit Hanspeter Horsch, Drogist und Heilpraktiker, finden am Donnerstag, 7. Juni, 12. Juli, 16. August und 20. September statt.
 Treffpunkt 14.00 Uhr bei der Tourist Information Heiden
 Kosten CHF 5.00 pro Person
 Anmeldung und weitere Informationen bei der Tourist Information Heiden, Tel. +41 (0)71 898 33 00.
 Änderungen vorbehalten.

Zwischendurch mal Barfuss von Kaien nach Oberegg

Strecke	4 km
Höhenunterschied	100 m
Wanderzeit	1 1/2 Stunden
Besonderheiten	Spielplatz in Oberegg, markierte Barfussstrecke beim Kaien
Öffentliche Verkehrsmittel	Postautohaltestellen in Kaien und Oberegg

Am Anfang der Wanderung steht ein kleiner Aufstieg zur Langenegg. Wandern Sie auf dem markierten Teilstück barfuss. Kneipp empfiehlt das Taulaufen zur Abhärtung, wir können jedoch für den Tau nicht garantieren. Beim Weiler Risi geniessen Sie den unvergesslichen Blick auf den Bodensee. Nach einer kühlen Waldpartie mit vielen Medizinalkräutern haben Sie schon bald das Dorf Oberegg vor Augen.

Appenzeller Hügelblick von St. Anton nach Heiden

Strecke	6,5 km
Höhenunterschied	320 m
Wanderzeit	2 bis 3 Stunden
Besonderheiten	Spielplätze, Museen, Feuerstellen, Wassertrete, Kräutergarten, Kirchturbesteigung, Freibad
Öffentliche Verkehrsmittel	Postautohaltestellen auf dem St. Anton, in Oberegg und Heiden

Mit dem Postauto erreichen Sie den St. Anton ab Heiden. Geniessen Sie hier die grosszügige Fernsicht. Der schöne Ausblick auf das Bergpanorama wechselt bald mit dem lieblichen Bild des Bodensees. Nach Osten wandern Sie dem Dorf Oberegg zu. Staunen Sie über das vielfältige Angebot von Heilpflanzen, die Sie hier antreffen. Auch die Spuren alter, aber immer noch aktueller Heilverfahren werden Sie kennenlernen.

Die sanften Hügel, das satte Grün, die zerstreuten Siedlungen, all das fügt sich zusammen zur intakten Appenzeller Landschaft. Geniessen Sie prächtige Ausblicke ins Voralbergische, auf den Bodensee und bis ins Allgäu. Entlang dem Weg erfahren Sie an rund 70 Informations-tafeln Wissenswertes zur Pflanzenheilkunde und deren Anwendungen. Erahnen und erleben Sie auf Ihrem Kräuterspaziergang, dass die besten Heilmittel für unseren Organismus aus der Natur entnommen sind.

Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

Der Gesundheitsweg ist mit dem öffentlichen Verkehr sehr gut erschlossen. Heiden erreichen Sie mit der Bergbahn ab Rorschach oder mit dem Postauto ab St.Gallen (Linien 120 oder 121). Die Strecken Heiden–Kaien und Heiden–Oberegg–St.Anton werden durch das Postauto be-dient, sodass der Gesundheitsweg problemlos auf einem Teilstück bewandert werden kann.

Postautoverbindungen

	Ab Heiden nach St.Anton				Ab St.Anton nach Heiden			
Mo–Fr	10.01	11.21	14.01	16.01	10.54	12.19	14.54	16.54
Sa–So, Feiertage	10.01	12.01	14.01	16.01	10.54	12.54	14.54	16.54

	Ab Heiden nach Kaien			Ab Kaien nach Heiden		
Mo–Fr	stündlich xx.01	xx.16	xx.46	stündlich xx.06	xx.36	xx.48
Sa–So, Feiertage	stündlich xx.16			stündlich xx.37		

	Ab Heiden nach Oberegg	Ab Oberegg nach Heiden
Täglich	stündlich xx.01	stündlich: xx.48

Die Bezeichnung «stündlich» bezieht sich auf die Abfahrtszeiten zwischen 08.00 und 18.00 Uhr. Die vollständigen Fahrpläne erhalten Sie im Postauto, am Billettschalter oder in der Tourist Information Heiden.

Heilpflanzenführer

Im Heilpflanzenführer von Hanspeter Horsch werden die Heilkräuter in Wort und Bild vor-gestellt. Viele volksheilkundliche Ratschläge und Rezepte sind darin zu entdecken. Erhältlich bei der Tourist Information Heiden oder bei der Drogerie Horsch am Dorfplatz in Heiden.



Heiden

- 1 Hotel Heiden, Restaurant Bò's
bis 150 Personen, kein Ruhetag
Tel. +41 (0)71 898 15 15
www.hotelheiden.ch
- 2 Gasthaus Häädlerstube
bis 50 Personen, kein Ruhetag
Tel. +41 (0)71 898 88 88
www.haedlerstube.ch
- 3 Genossenschaft Hotel Linde
Restaurant 60/Saal 150 Personen, kein Ruhetag
Tel. +41 (0)71 898 34 00
www.lindeheiden.ch

Rehetobel

- 4 Restaurant Mineralbad
bis 74 Personen, kein Ruhetag
Tel. +41 (0)71 891 34 16
- 5 Restaurant Rössli am Kaien
bis 30 Personen, Ruhetag: Mittwoch
Tel. +41 (0)71 870 00 57

Oberegg

- 6 Wirtschaft Rütegg
Ruhetag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
Tel. +41 (0)71 888 15 56
www.orteverlag.ch
- 7 Wirtschaft zum Wilden Mann
bis 30 Personen, Saal bis 60 Personen
Ruhetage: Mittwoch und Donnerstag
Tel. +41 (0)71 891 18 43
- 8 Café Breu
Ruhetag: Donnerstag, Freitag
Tel. +41 (0)71 891 16 93
- 9 Restaurant St.Anton
bis 150 Personen
Ruhetag: Dienstag ab 17.30 Uhr (Nov. bis März), Mittwoch
Tel. +41 (0)71 891 24 42
www.st-antonoberegg.ch
- 10 Café-Conditorei Bischofberger
Ruhetag: Sonntag, Montag
Tel. +41 (0)71 891 18 55
- 11 Restaurant Säntis
bis 80 Personen
Ruhetag: Sonntag (Gruppen auf Anfrage)
Tel. +41 (0)71 891 19 35
- 12 Gasthaus und Metzgerei Ochsen
bis 90 Personen
Ruhetag: Sonntagnachmittag und Montag
Tel. +41 (0)71 891 16 82
www.ochsen-oberegg.ch

Vom Kräutergarten ins Heilbad Unterrechstein

Auf dem Gesundheitsweg kommen Sie zwischen Heiden und Kaien an unserem einzig-artigen Kräutergarten vorbei, der im Sommer in voller Blüte steht. Er lädt Sie ein zu einem Besuch im Heilbad Unterrechstein, das einstmals eine traditionsreiche schwefelhaltige Heilquelle für Badeskuren war, heute eine moderne Anlage für Wellness, Fitness und Gesundheit ist.

Mehr als Bad und Sauna

Das Heilbad Unterrechstein präsentiert eine grosszügige Bäderlandschaft mit 34 Grad warmem Wasser, mit Innen- und Aussenbad, mit Sprudelliegen und Massagedüsen, mit romantischen Erlebnisgrotten, die traditionelles Kneipen auf modernste Art ermöglichen, sowie eine vielfältige Saunalandschaft mit einer Aussensauna und einem Saunagarten. Hinzu kommt ein umfassendes Massage-, Ayurveda- und Wohlfühl- sowie Fitness-angebot.

Übrigens: Für unsere Ayurvedabehandlungen verwenden wir biologische und kostbare Öle aus Indien. Und für unsere Saunaaufgüsse und -dämpfe setzen wir vielerlei Natur-kräuter ein.

Für Ihr Wohlbefinden und Ihre Entspannung

Jahrzehntelang gleitet das Wasser durch das voralpine Gestein und reichert sich mit Mineralien an, ehe es bei uns ins Heilbad fliesst. Das schwefelhaltige Wasser fördert den Stoffwechsel und die Abwehrkräfte des Körpers, hilft bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates und dient der Therapie von Rheuma und Arthrose. Geniessen Sie die heilende Wirkung unseres Quellwassers und die Entspannung in erholsamer Stille, auf der Sonnenterrasse, im Saunagarten, mitten in der Natur.

Der Zugang zur Oase

Das Heilbad Unterrechstein liegt an der Strecke Heiden – Kaien und ist zu Fuss, per Postauto oder Privatwagen leicht erreichbar. Das Heilbad ist im Sommer an Werktagen von 9.00 bis 20.00 Uhr, am Wochenende von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Der Eintritts-preis in die Bäderlandschaft beträgt für Erwachsene CHF 20.–, für Kinder zwischen CHF 6.50 und CHF 12.50. Eine Familienkarte kostet CHF 54.–.

Alle Informationen entnehmen Sie unserer Website www.heilbad.ch. Gerne geben wir Ihnen telefonisch (Tel. +41 (0)71 898 33 88) oder per E-Mail (info@heilbad.ch) Auskunft.

Tourist Information Heiden 
Bahnhofstrasse 2
CH-9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 00
Fax +41 (0)71 898 33 09
heiden@appenzellerland.ch

www.appenzellerland.ch



Gesundheitsweg 2012.

Gesünder wandern Sie nirgends.