

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 8: Wie schütze ich mein Herz?  
  
**Rubrik:** Blick in die Schweiz

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.11.2024

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

## Ein Weg, der nur der Gesundheit gehört

Viele Wege führen durchs Appenzell, und viele von ihnen sind Wanderwege. Seit kurzem gibt es im Appenzeller Vorderland auch einen Gesundheitsweg – eine Rundwanderung, die



mitten in der schönsten Natur eine Fülle von Hinweisen und lehrreichen Tips rund um das Thema Gesundheit bereithält.

Einer der Ausgangspunkte zu dieser Wanderung ist das auch als Molke-Kurort bekannte Biedermeierdorf Heiden. Ein frisch zubereitetes Getränk aus dem Molkeautomaten des Dorfes – und dann geht's los! Je nach Zeit, Lust und Laune wählt man die Länge der Wanderung selber. Soll es ein Teilstück von einer oder zwei Stunden oder soll es die ganze drei- bis fünf-stündige Strecke sein? Der ganze Weg ist über-

all gut beschildert, und immer wieder besteht die Möglichkeit, mit dem Postauto an den Ausgangspunkt zurückzukehren.

Und sie begegnet einem hier tatsächlich auf Schritt und Tritt, die Gesundheit! Hier mit einem Kneippschen Armbad im Brunnen, dort beim Wassertreten im kühlen Bach; hier in den über fünfzig Lehrtafeln mit Pflanzensteckbriefen, dort in der saftigen Wiese, die ihre Blumen und Kräuter zum Anschauungsunterricht bereithält. Im A. Vogel-Heilpflanzengarten beim Bad Unterrechtestein sind weitere 25 Arten, nicht nur einheimische, sondern auch exotische – der Ginkgo-Baum z. B. oder die Mariendistel – zu bewundern. Und wenn schon Heilbad: Wer die Badehose nicht dabei hat, kann wenigstens ein Glas des gesunden, fluor- und schwefelhaltigen Quellwassers trinken und dann mit neuer Energie weitermarschieren. Entlang des Wegs über Stock und Stein berichten nochmals 25 Tafeln von den verschiedenen Naturheilverfahren, von der richtigen Ernährung, von Wasseranwendungen, Wickeln, Heilgymnastik und vielem mehr. An der höchsten Stelle des Gesundheitswegs befindet sich der A. Vogel-Sitzplatz, der mit seiner prachtvollen Aussicht auf den Bodensee, das Rheintal, das Vorarlberg und das Alpsteinmassiv zum Verweilen einlädt.

Willkommener Begleiter auf dem Gesundheitsweg ist das Buch «Gesundheit am Wanderweg» von Hanspeter Horsch, dem Initiator des Gesundheitswegs (erschienen im Verlag Schläpfer & Co., Herisau). Neben einer ausführlichen Wegbeschreibung enthält es auch sämtliche Wegtafeln zu diesem einzigartigen Themawanderweg in der Ostschweiz.

### Weitere Thema-Wanderwege im Appenzellerland:

Witzwanderweg, Heiden–Wolfhalden–Walzenhausen

Barfußweg, Jakobsbad–Gonten–Appenzell

Waggel, Wäldler Kunstgewerbe-Erlebnisauf, Wald

Kultur zu Fuß, Urnäsch–Rheineck

Geologischer Wanderweg, Hoher Kasten–Appenzell

Weitere Informationen erteilt: Appenzellerland Tourismus, 9063 Stein,

Tel. CH 071/59 11 59, Fax 071/59 13 84