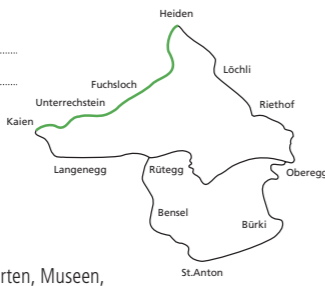


Der romantische Kurweg

von Heiden nach Kaien

Strecke: 3 km
 Höhenunterschied: 187 m
 Wanderzeit: 1 Stunde
 Besonderheiten: Kräutergarten, Museen, Spielplätze, Feuerstelle, Kirchturbesteigung, Freibad, Heilbad Unterrechein
 Öffentliche Verkehrsmittel: Postautohaltestellen in Heiden, Unterrechein und Kaien

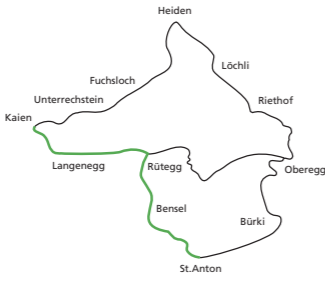


Am Anfang steht ein kurzer Bummel durchs hübsche Biedermeierdorf Heiden. Bei der Skiliftstation führt der Weg entlang des Gstaldenbaches zum Heilbad Unterrechein, wo Sie auch den Kräutergarten antreffen. Nach einem kurzen Anstieg in einem kleinen Waldstück erreichen Sie schon den Kaien.

Wandern mit Fernblick

von Kaien nach St. Anton

Strecke: 4 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.



Legende:

- Gesundheitsweg
- Wassertrete
- Kräutergarten
- Strasse
- Restaurant
- Aussichtspunkt
- Spielplatz
- Postautohaltestelle
- Feuerstelle
- Bahnhof
- Parkplätze

Grosse Variante
total 14 km, 4 bis 5 Stunden

Kleine Variante
total 10 km, 3 bis 4 Stunden

Masstab 1:25'000

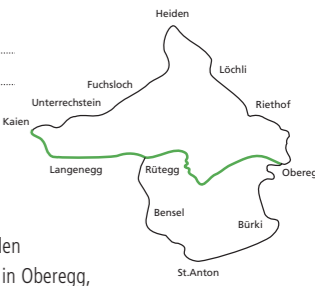
0 0,5 1 km
4 cm = 1 km



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

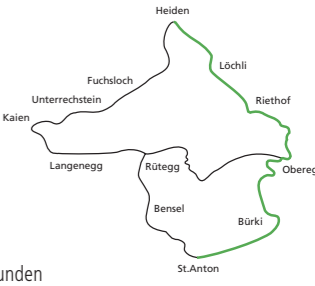


Am Anfang der Wanderung steht ein kleiner Aufstieg zur Langeneegg. Wandern Sie auf dem markierten Teilstück barfuss. Kneipp empfiehlt das Taulaufen zur Abhärtung, wir können jedoch für den Tau nicht garantieren. Beim Weiler Risi geniessen Sie den unvergesslichen Blick auf den Bodensee. Nach einer kühlen Waldpartie mit vielen Medizinalkräutern haben Sie schon bald das Dorf Oberegg vor Augen. Informieren Sie sich hier anhand einer Gesundheitsweg-Tafel über das Baderhaus bei der alten Drogerie. Dies ist ein Stück Medizingeschichte.

Appenzeller Hügelblick

von St. Anton nach Heiden

Strecke: 7 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 schöne 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.

Heiden

1 Hotel Heiden, Restaurant Bö's bis 150 Personen, kein Ruhetag	Tel. +41 (0)71 898 15 15 www.hotelheiden.ch
2 Hotel Kurhaus Sunnematt, Restaurant Häädlerstube bis 100 Personen, kein Ruhetag	Tel. +41 (0)71 898 88 88 www.sunnematt.ch
3 Genossenschaft Hotel Linde Restaurant 60/Saal 150 Personen, kein Ruhetag	Tel. +41 (0)71 898 34 00 www.lindeheiden.ch
4 Hotel Park bis 120 Personen, kein Ruhetag	Tel. +41 (0)71 891 11 21 www.hotelparkheiden.ch
5 Cafe-Konditorei Kern Ruhetag: Montag	Tel. +41 (0)71 891 17 91 www.cafe-konditorei.ch

Rehetobel

6 Restaurant Mineralbad bis 74 Personen, kein Ruhetag	Tel. +41 (0)71 891 34 16
7 Restaurant Rössli am Kaien bis 40 Personen, Ruhetag: Mittwoch	Tel. +41 (0)71 870 00 57

Oberegg

8 Wirtschaft Rüteg Ruhetag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	Tel. +41 (0)71 888 15 56 www.orteverlag.ch
9 Wirtschaft zum Wilden Mann bis 30 Personen, Saal bis 60 Personen Ruhetage: Mittwoch und Donnerstag	Tel. +41 (0)71 891 18 43
10 Café Breu Ruhetag: Donnerstag, Freitag	Tel. +41 (0)71 891 16 93
11 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
12 Café-Conditorei Bischofberger Ruhetag: Sonntag, Montag	Tel. +41 (0)71 891 18 55
13 Restaurant Säntis bis 80 Personen Ruhetag: Samstag, Sonntag (Gruppen auf Anfrage)	Tel. +41 (0)71 891 19 35
14 Restaurant und Metzgerei Ochsen bis 80 Personen Ruhetag: Montag	Tel. +41 (0)71 891 16 82

Geführte Kräuterwanderungen mit Hanspeter Horsch
Am Donnerstag, 24. Juni, 22. Juli und 23. September 2010 findet jeweils eine Kräuterwanderung statt.

Treffpunkt um 14.00 Uhr bei der Tourist Information Heiden.
Kosten CHF 5.00 pro Person.
Anmeldung: Tourist Information Heiden, Tel. +41 (0)71 898 33 01



Kräuterwerkstatt
Am Donnerstag, 19. August und 21. Oktober 2010 führt Hanspeter Horsch eine Kräuterwerkstatt durch.

Treffpunkt um 14.00 Uhr bei der Tourist Information Heiden.
Kosten CHF 15.00 pro Person.
Anmeldung: Tourist Information Heiden,
Tel. +41 (0)71 898 33 01

Heilende Kräuter und wohltuende Bäder
Geniessen Sie Tage zum Entspannen, Wohlfühlen und Erholen. Lernen Sie die Pflanzenwelt der Kräuterheilkunde auf einer Wanderung auf dem Gesundheitsweg kennen. Inbegriffene Leistungen: Eine Übernachtung im 4-Stern- oder im Mittelklassehotel inkl. Frühstück sowie Eintritt in die Bäderlandschaft vom Heilbad Unterrechtestein, Gesundheitswegbuch und eine kleine Überraschung.

Preise pro Person (Basis Doppelzimmer):
Mittelklassehotel CHF 109.00 / € 73.00
4-Stern-Hotel CHF 175.00 / € 117.00

Änderungen vorbehalten.

Tourist Information Heiden
Bahnhofstrasse 2
CH-9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 01
Fax +41 (0)71 898 33 09
heiden@appenzellerland.ch

www.appenzellerland.ch



Gesundheitsweg 2010.

Gesünder wandern Sie nirgends.

Die sanften Hügel, das satte Grün, die zerstreuten Siedlungen, all das fügt sich zusammen zur gesunden und intakten Appenzeller Landschaft. Geniessen Sie prächtige Ausblicke ins Vorarlbergische, auf den Bodensee und bis ins Allgäu. Entlang dem Weg erfahren Sie an rund 70 Informationstafeln 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 zu erreichen. 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 bedient, so dass 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.07	xx.37	xx.48
So–So, Feiertage	stündlich xx.00			stündlich xx.22 xx.48*		

	Ab Heiden nach Oberegg	Ab Oberegg nach Heiden
Täglich, Feiertage	stündlich xx.01	stündlich xx.48

* ohne 08.48, 10.48 und 12.48

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 vorgestellt. Viele volkshilfliche Ratschläge und Rezepte sind darin zu entdecken. Erhältlich bei der Tourist Information Heiden oder bei der Drogerie Horsch am Dorfplatz in Heiden.

