



LANGENEGG, Rehetobel, mit der typischen Appenzeller Landschaft mit Wäldern und Wiesen im Wechsel und verstreut liegenden Bauernhöfen.

WANDERN MIT GESUNDHEITSTIPPS ALS ZUGABE

Wer wandernd die Landschaft erkundet, entdeckt die Schönheiten von Fauna und Flora und stärkt das Wohlbefinden. Auf dem Gesundheitsweg, der das innerrhodische Oberegg mit der Ausserrhoder Gemeinde Heiden verbindet, trifft dies in ausgeprägtem Mass zu. In einem sanften Auf und Ab geht es über Wiesen, durch Wälder und über Bäche. Am Wegrand geben Informationstafeln wertvolle Tipps zu Heilpflanzen und ihrer Anwendung. Text & Bilder JOLANDA SPENGLER



KAIEN, Rehetobel, in herbstlichem Licht.



BÜELEN, Heiden, mit den Brücken über den Gstaldenbach.



RÜTEGG, Oberegg: Die Ziegen fressen sich am (noch) grünen Gras satt.



Zu Storchnabel, Kirschbaum, Johanniskraut, Pfefferminze und vielen weiteren Pflanzen kann sich der Wanderer informieren, der auf dem Gesundheitsweg Appenzellerland unterwegs ist. Alle beschriebenen Gewächse haben eine heilende Wirkung, helfen bei diesen oder jenen Gebrechen. Das Öl der Pfefferminze beispielsweise lindert Kopfschmerzen, der Tee aus Kirschenstielen hilft gegen Durchfall und dem Johanniskraut wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Für Entspannung unterwegs sorgen Sitzbänke. Und dann ist da noch das Appenzeller Heilbad in Unterrechtestein, dessen schwefelhaltiges Wasser den Stoffwechsel und die Abwehrkräfte des Körpers fördert.



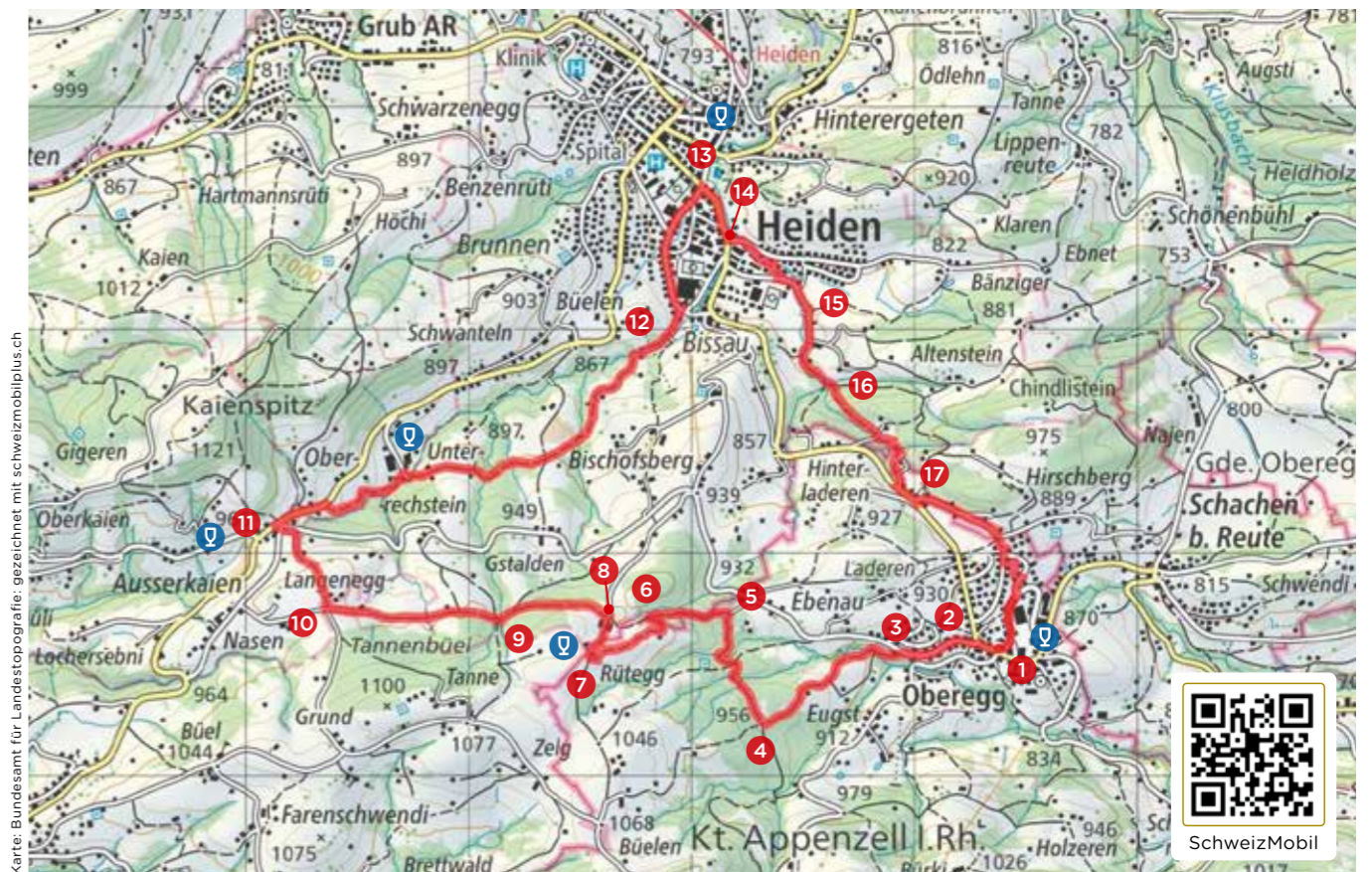
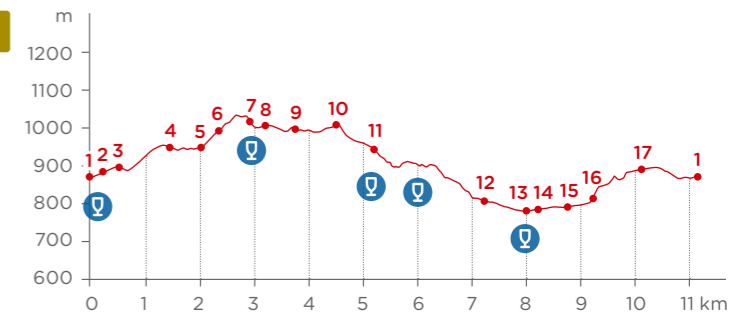
T1 3 h 10 min 415m 415 m 11,1 km

AUSGANGSPUNKT UND ZIEL: Oberegg, Post.

ÖFFENTLICHER VERKEHR: Mit dem Postauto nach Oberegg, Haltestelle Post.

PARKPLÄTZE: Bei der Kirche.

GASTSTÄTTEN: In den Dörfern Oberegg und Heiden; Wirtschaft Rütlegg, Oberegg; Wirtschaft zum Rössli am Kaien, Rehetobel; Restaurant Scheidweghütte, Rehetobel; Restaurant Mineralbad, Grub; Bistro Appenzeller Heilbad, Grub.



- 1 **OBERECC, POST.** Den Hauptwegweiser beachten und der Strasse Richtung St. Anton folgen.
- 2 **OBERECC, KÄSEREI.** Auf der Ebenastrasse geht es weiter nach St. Anton. Die Route deckt sich mit dem Gesundheitsweg Appenzellerland. Informationstafeln vermitteln Wissenswertes zu Heilpflanzen und deren Anwendungen.
- 3 **RAIN.** Links abbiegen, auf dem Kiesweg dem Waldrand entlang und über Waldlichtungen wandern.
- 4 **HELLHOLZ.** Rechter Hand geht es weiter auf dem Gesundheitsweg. Am Wegrand locken Ruhebänke zur Rast.
- 5 **HASENWINKEL.** Hangaufwärts führt eine befestigte Strasse zur Wirtschaft Rütlegg.
- 6 **WALDRAND, KREUZ.** Für eine Zusatzschleife zur «Rütlegg» den Gesundheitsweg verlassen. Zur gemütlichen Wirtschaft geht es auf einem Trampelpfad über die Krete.
- 7 **RÜTEGG.** Nach der Einkehr hinter dem Gasthaus rechts abbiegen und talwärts Richtung Bischofsberg wandern.
- 8 **RISI.** Nach Nasen/Wald geht es linker Hand zuerst über die Wiese, dann durch den Wald.
- 9 **KRÖNLI.** Weiter geradeaus dem Kiesweg folgen.
- 10 **LANGENECC.** Das Signet des Gesundheitswegs zeigt rechts nach Kaien.
- 11 **KAIEN.** Die Wirtschaft zum Rössli bietet die Möglichkeit zur Einkehr. Danach der Strasse Richtung Bad Unterrechstein/Klösterli folgen. Nach 250 Metern die Strasse verlassen und zum Waldrand absteigen. Ein Pfad führt am Hang über dem Gstaldenbach zu den Gebäuden des Heilbads Unterrechstein. Auf der Asphaltstrasse geht es anschliessend zuerst auf- und dann abwärts.
- 12 **MÜLLERSBERG.** Dem Gesundheitsweg nach Heiden folgen. Er führt an der Sefar-Produktionsstätte vorbei durch ein Wohnquartier.
- 13 **KOHLPLATZ.** Scharf rechts abbiegen nach Bissau.
- 14 **BISSAU.** Bei der Migros die Strasse queren, auf die Langmoosstrasse einbiegen und den gelben Signeten nach Oberegg folgen.
- 15 **WIES.** Es geht geradeaus weiter an den Weihern der Forellenzucht Löchli vorbei.
- 16 **LÖCHLI.** Der Pfad durch den Hinterholzwald hinauf nach Riethof/Oberegg ist mit Treppenstufen gut ausgebaut.
- 17 **RIETHOF.** Links abbiegen. Durch ein Wohnquartier geht es auf verwinkelten Wegen zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung, der Post in Oberegg.