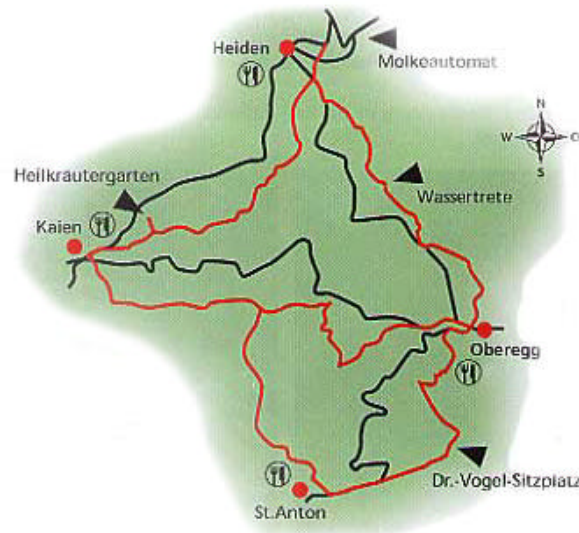


## Gesundheitsweg

- Ausgangspunkt: Z. B. Heiden Bahnhof
- Route: Heiden – Langmoos – Oberegg – Dr. Vogel Sitzplatz – St. Anton – Risi – Kaien – Heilkräutergarten - Heiden
- Länge: 12 km (grosse Variante)  
10 km (kleine Variante)



- Höhendifferenz: Rund 300 Meter
- Reine Wanderzeit: Ca. 4 - 5 Stunden (grosse Variante)  
Ca. 3-4 Stunden (kleine Variante)
- Familienhinweis: Der Gesundheitsweg ist für Kinderwagen ungeeignet
- Parkplätze: In den Ortszentren von Heiden, Oberegg sowie beim St. Anton und Kaien.
- Postauto Die Strecke Heiden - Oberegg – St. Anton resp. Heiden – Kaien wird von Postautos befahren, so dass die Wanderung problemlos abgebrochen werden kann.
- Restaurants: Diverse Restaurants liegen am Weg.

Von Rorschach-Hafen aus (400 m über Meer) führt Sie die traditionsreiche Rorschach-Heiden-Bergbahn in halbstündiger Fahrt im Stundentakt mit direktem Anschluss an die Bodenseeflotte hinauf nach Heiden, dem bekannten Klimakurort auf der Sonnenterrasse (800 m über Meer) im lieblichen Appenzellerland über dem Bodensee.

## Heiden-Kaien

Strecke:	3 km
Höhenunterschied:	187 m
Wanderzeit:	1 Stunde
Restaurants:	Heiden, Unterrechstein
Besonderheiten:	Kaien Kräutergarten, Museen und Spielplatz Heiden
Öffentliche Verkehrsmittel:	Posthaltestelle in Heiden, Unterrechstein, Kaien

Am Anfang steht ein kurzer Bummel durch das hübsche Biedermeierdorf Heiden. Bei der Skilifttalstation führt der Weg entlang des Gstaldenbaches zum Unterrechsteiner Bad, wo Sie auch den Kräutergarten antreffen. Nach einem kurzen Anstieg in einem kleinen Waldstück erreichen Sie schon den Kaien. Hier finden Sie bei der Postauto-haltestelle ein gemütliches Restaurant.

## Kaien-Oberegg

Strecke:	4 km
Höhenunterschied:	100 m
Wanderzeit:	1 1/2 Stunden
Restaurants:	Kaien, Oberegg
Besonderheiten:	Spielplatz in Oberegg
Öffentliche Verkehrsmittel:	Kaien, Oberegg

Barfuss nehmen Sie den kleinen Aufstieg zur Langenegg unter die Füsse. 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 über das Bäderhaus bei der alten Drogerie. Dies ist ein Stück Medizingeschichte.

## St. Anton-Oberegg

Strecke:	2 km
Höhenunterschied:	210 m
Wanderzeit:	1 Stunde
Restaurants:	St. Anton, Oberegg
Besonderheiten:	Fernsicht auf dem St. Anton Spielplatz in Oberegg
Öffentliche Verkehrsmittel:	Posthaltestelle in Oberegg und auf dem St. Anton

Mit dem Postauto erreichen Sie den St. Anton ab Heiden. Geniessen Sie hier die schöne Fernsicht auf 1100 m.ü.M. 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. In Oberegg angelangt, haben Sie sicher eine Ruhepause verdient.

## St. Anton-Heiden

Strecke:	7 km
Höhenunterschied:	320 m
Wanderzeit:	2-3 Stunden
Restaurants:	St. Anton, Kaien, Unterrechstein, Heiden
Besonderheiten:	Fernsicht auf dem St. Anton, Heilkräutergarten, Heilbad Unterrechstein, Museen und Spielplatz in Heiden
Öffentliche Verkehrsmittel:	Haltestellen auf dem St. Anton, in Kaien, Unterrechstein, Heiden

Beim Verlassen des schönen Aussichtspunktes St. Anton (1100 m.ü.M.) treffen Sie die typische Appenzellerlandschaft an. Die vielen Hügel mit den Streusiedlungen und dem satten Grün der Wiesen. Beim Studium der vielen Heilpflanzen und Naturheilverfahren wird Ihnen dieses Wegstück zu einem Erlebnis.

## Nützliche Adressen

Appenzellerland Tourismus  
Bahnhofstr. 2  
9410 Heiden  
Tel. ++41 / 71 / 898 33 00  
Fax. ++41 / 71 / 898 33 09  
[www.appenzell.ch](http://www.appenzell.ch)

RHB Rorschach-Heiden- Bergbahn  
Bahnhof  
9410 Heiden  
Tel. ++41 / 71 / 891 18 52  
Fax. ++41 / 71 / 891 69 21  
[bahnhof.heiden@swissonline.ch](mailto:bahnhof.heiden@swissonline.ch)  
[www.ar-bergbahnen.ch](http://www.ar-bergbahnen.ch)

Drogerie Horsch  
Am Kirchplatz  
9410 Heiden  
Tel. ++41 / 71 / 891 18 10  
Gesundheitstee, Witztee  
[www.gesundeswissen.ch](http://www.gesundeswissen.ch)

PostAuto Regionalzentrum  
St.Gallen-Appenzell  
St.Leonhardstr. 20  
9001 St.Gallen  
Tel. ++41 / 71 / 228 44 44  
[postautosg@post.ch](mailto:postautosg@post.ch)  
[www.postauto.ch](http://www.postauto.ch)

[www.gesundheitskanton.ch](http://www.gesundheitskanton.ch)

Eine Service von Walser Organisation, Heiden

Internet-Dienstleistungen – [www.task-force.ch](http://www.task-force.ch)