

RESTAURANTS AM WEG

Heiden

- 1 Restaurant Acht Hotel Heiden
Seeallee 8, Tel. +41 71 898 15 15
restaurant-acht.ch
kein Ruhetag
- 2 Hotel Linde
Poststrasse 11, Tel. +41 71 898 34 00
lindeheiden.ch
Ruhetag: Mo

Obereg

- 3 Feinbäckerei-Conditorei-Café Bischofberger
Dorfstrasse 12, Tel. +41 71 891 18 55
baeckerei-bischofberger.ch
Ruhetag: So/Mo
- 4 Restaurant Säntis
Dorfstrasse 15, Tel. +41 71 891 19 35
Ruhetag: So
- 5 Gasthaus und Metzgerei Ochsen
Dorfstrasse 30, Tel. +41 71 891 16 82
ochsen-obereg.ch
Ruhetag:
So-Nachmittag/Mo
- 6 Restaurant St. Anton
St. Antonstrasse 60, Tel. +41 71 891 24 42
st-antonobereg.ch
Ruhetag: Di/Mi
- 7 Wirtschaft zum Wilden Mann
Haggenstrasse 10, Tel. +41 71 891 18 43
Ruhetag: Mi/Do
- 8 Wirtschaft Rütegg
Rüteggstrasse 48, Tel. +41 71 888 15 56
ruetegg.ch
Ruhetag: Di-Do

Rehetobel

- 9 Scheidweghütte
Scheidweg, Tel. +41 78 895 71 47
scheidweghuetten.ch
kein Ruhetag

Grub

- 10 Restaurant Mineralbad
Unterrechstein 285, Tel. +41 71 898 33 88
restaurant-mineralbad.ch
Ruhetag: So-Mi
- 11 Bistro Appenzeller Heilbad
Unterrechstein 616, Tel. +41 71 898 33 88
heilbad.ch
kein Ruhetag

GANZ SCHÖN GESUND, ERHOLSAM UND ENTSPANNEND

Das Appenzeller Heilbad präsentiert eine grosszügige Bäderlandschaft mit 34 Grad warmem Wasser im Innen- und Aussenbad, mit Sprudelliegen und Massagedüsen, romantischen Erlebnisgrotten, die traditionelles Kneippen auf modernste Art ermöglichen, sowie eine vielfältige Saunalandschaft mit einer Aussensauna und einem Saunagarten. Hinzu kommt ein umfassendes Massage-, Ayurveda- und Wohlfühl- sowie Fitnessangebot. Für die Ayurvedabehandlungen werden biologische und kostbare Öle aus Indien verwendet. Und für unsere Saunaaufgüsse und -dämpfe setzen wir vielerlei Naturkräuter ein.



Änderungen vorbehalten pph.ch 1/2025 6000 Ex.

Für Ihr Wohlbefinden und Ihre Entspannung

Jahrzehntlang 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 Appenzeller Heilbad liegt an der Strecke Heiden-Kaien und ist zu Fuss, per Postauto oder Privatwagen leicht erreichbar.

Öffnungszeiten

Winter	Okt.–April
	Mo–Fr 08.30–22.00 Uhr
	Sa/So 08.30–20.00 Uhr
Sommer	Mai–Sept.
	unter heilbad.ch

Alle Informationen entnehmen Sie unter heilbad.ch. Gerne geben wir Ihnen telefonisch +41 71 898 33 88 oder per E-Mail info@heilbad.ch Auskunft.

Für das kulinarische Wohl ist gesorgt. Unser internes Bistro und auch das angegliederte, traditionelle Restaurant Mineralbad bieten abwechslungsreiche, leichte Küche an.

Kurverein Heiden

Tourist Information Heiden
Bahnhofplatz 1
CH-9410 Heiden

Tel. +41 71 898 33 01
heiden@appenzellerland.ch
appenzellerland.ch

HEIDEN

kurvereinheiden.ch

KURVEREINHEIDEN.CH
GESUNDHEITSWEG
2025



GUT ZU WISSEN



Die sanften Hügel, das satte Grün, die zerstreuten Siedlungen, all das fügt sich zusammen zur intakten Appenzeller Landschaft. Geniessen Sie prächtige Ausblicke ins Vorarlbergische, auf den Bodensee und bis ins Allgäu. Entlang dem Weg erfahren Sie an rund 50 Informationstafeln Wissenswertes zur Pflanzenheilkunde und deren Anwendungen.

Erahen und erleben Sie auf Ihrem Kräuterspaziergang, dass die besten Heilmittel für unseren Organismus aus der Natur entnommen sind. Die einzelnen Informationstafeln geben einen Einblick in die Anwendung und deren Heilwirkung der einzelnen Heilpflanzen.

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-Obereg-St.Anton werden durch das Postauto bedient, sodass der Gesundheitsweg problemlos auf einem Teilstück bewandert werden kann. Den Online-Fahrplan erhalten Sie unter sbb.ch.



HEILPFLANZENFÜHRER

Im Heilpflanzenführer von Hanspeter Horsch werden die Heilkräuter in Wort und Bild vorgestellt.

Viele volksheilkundliche Rat-schläge und Rezepte sind darin zu entdecken. Erhältlich bei der Tourist Information oder bei Gesundes Wissen am Kirchplatz in Heiden.



EN GUETE UND
ZUM WOHL

Appenzellerland.
Vom Bodensee bis zum Säntis.

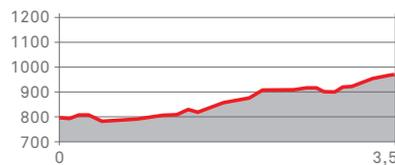


SPAZIEREN UND WANDERN

DER ROMANTISCHE KURWEG von Heiden nach Kaien



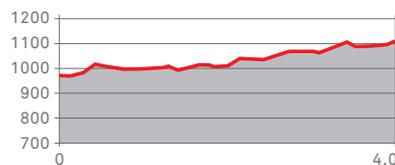
Strecke 3,5 km
 Start Heiden/Postplatz oder Kaien
 Höhenunterschied 160 m
 Wanderzeit 1 h 15 min
 Besonderheiten Kräutergarten, Museen, Spielplätze, Feuerstelle, Kirchturmbesteigung, Freibad, Appenzeller Heilbad
 Öffentliche Verkehrsmittel Postautohaltestellen in Heiden, Unterrechstein und Kaien



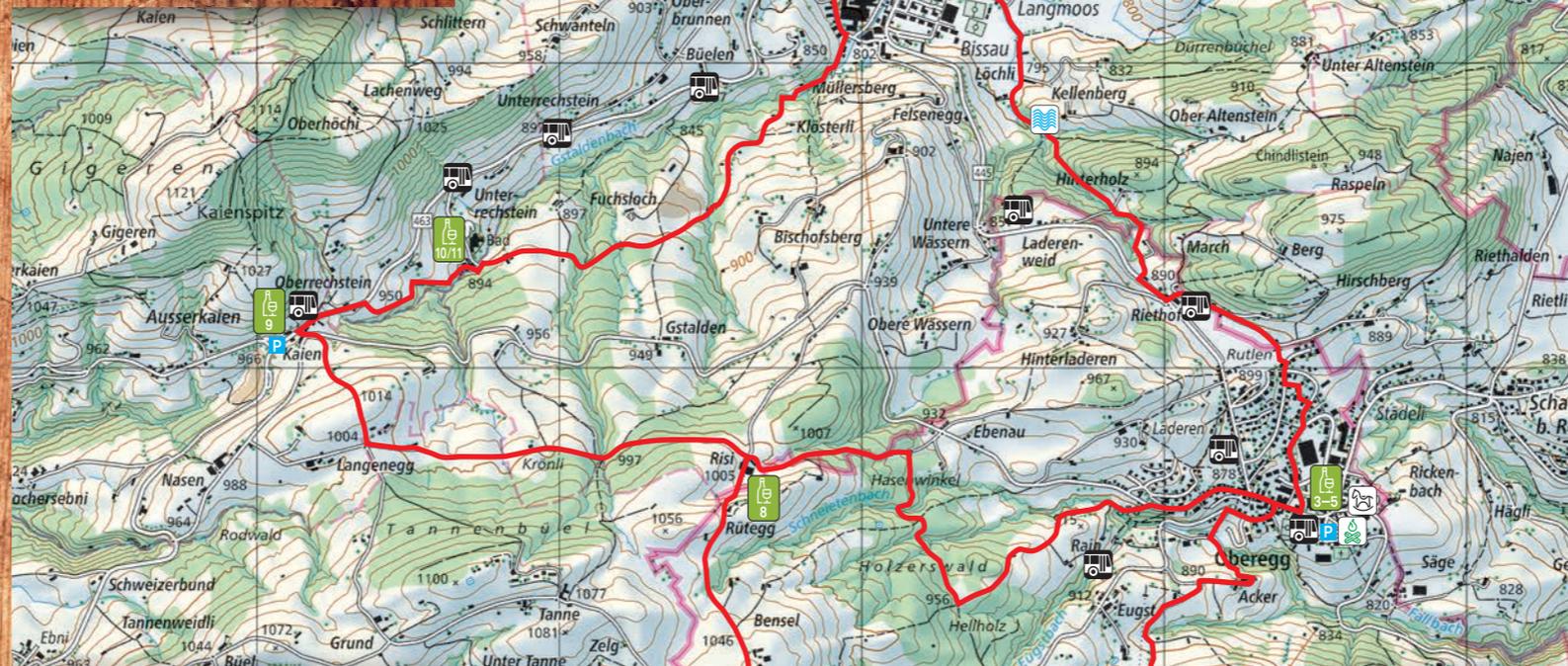
WANDERN MIT FERNBLICK von Kaien nach St. Anton



Strecke 4 km
 Start Kaien oder St. Anton
 Höhenunterschied 140 m
 Wanderzeit 1 h 15 min
 Besonderheiten Fernsicht auf dem St. Anton, Feuerstelle
 Öffentliche Verkehrsmittel Postautohaltestellen in Kaien und auf dem St. Anton



**GESÜNDER WANDERN
SIE NIRGENDS**



GEFÜHRTE KRÄUTERWANDERUNGEN

Geführte Kräuterwanderungen mit Regina Brauchli, Naturheilpraktikerin TEN, finden am Freitag, 9. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 15. August und 5. September statt.

Start 13.30 Uhr bei der Tourist Information Heiden

Gratis, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Informationen: Tourist Information Heiden Tel. +41 71 898 33 01 heiden@appenzellerland.ch Änderungen vorbehalten.



WANDERKARTE AUF DEM SMARTPHONE



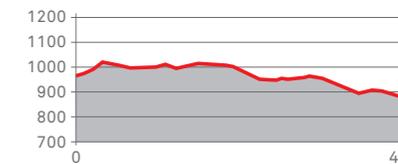
QR-Code einscannen und Wanderkarte auf dem Smartphone abspeichern.

SPAZIEREN UND WANDERN

APPENZELER HÜGELBLICK von Kaien nach Oberegg



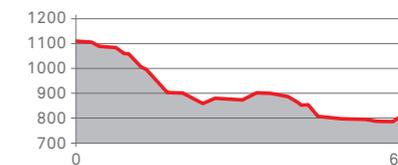
Strecke 4,4 km
 Start Kaien oder Oberegg/Post
 Höhenunterschied 100 m
 Wanderzeit 1 h 15 min
 Besonderheiten Spielplatz in Oberegg
 Öffentliche Verkehrsmittel Postautohaltestellen in Kaien und Oberegg



AUSSICHT SÄNTIS BIS BODENSEE von St. Anton nach Heiden



Strecke 6,9 km
 Start St. Anton oder Heiden/Postplatz
 Höhenunterschied 320 m
 Wanderzeit 2 h 30 min
 Besonderheiten Spielplätze, Museen, Feuerstellen, Wassertrete, Kräutergarten, Freibad, Kirchturmbesteigung
 Öffentliche Verkehrsmittel Postautohaltestellen auf dem St. Anton, in Oberegg und Heiden



ZEICHENERKLÄRUNG

- Gesundheitsweg
- Kantonsgrenze
- Postautohaltestelle
- Bahnhof
- Restaurant
- Spielplatz
- Feuerstelle
- Wassertrete
- Kräutergarten
- Parkplätze