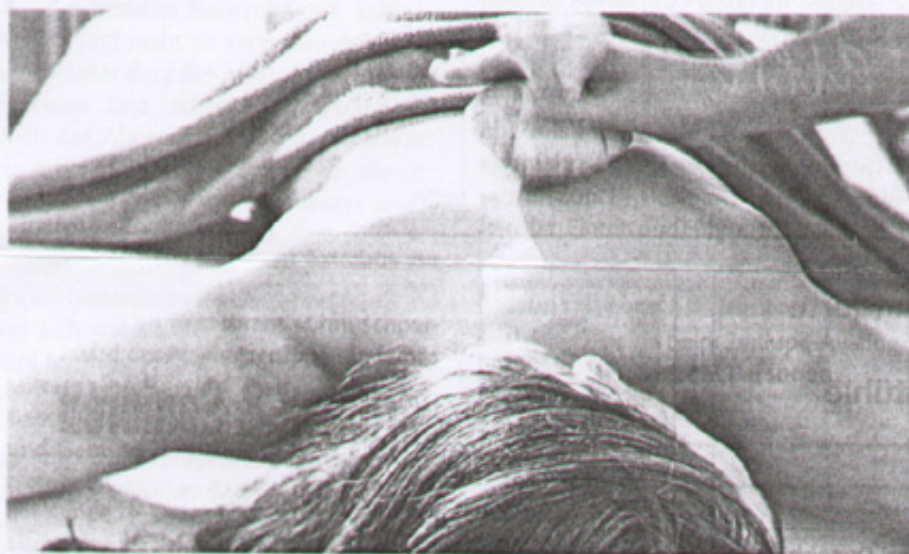




Ein Gipfel für alle Sinne: Der Säntis, spektakuläres Wahrzeichen des Appenzellerlands.



Hopfen und Malz gewonnen: Die «energetische Massage mit Hopfenstempel».



Geborene und temporäre Vierbeiner: Mit den Nordic-Walking-Stöcken unterwegs.

veranstalter. Letztes Jahr wurde hier im Appenzell mit seiner Hilfe der erste Nordic-Fitness-Park der Schweiz eröffnet, ein Netz mit 350 Kilometern beschilderter Nordic-Walking-Routen. «Nordic Walking eignet sich für alle, egal ob acht oder achtzig Jahre alt», sagt Peter Roth. Da ich blutige Anfängerin bin, erklärt er mir die Grundlagen: aufrecht, langer Arm, flacher Stock, angepasste Schrittlänge – kurz ALFA-Technik. Er drückt mir zwei Stöcke in die Hände, und ich versuche, den Anweisungen zu folgen. Nach fünf Minuten steht fest: Nordic Walking ist komplizierter, als es aussieht. Und anstrengend. Das liegt wohl daran, dass sich die Muskelarbeit nicht auf die Beine konzentriert, sondern sich gleichmässig auf die über 600 Muskeln im Körper verteilt.

Wer nach dem nordischen Ganzkörpertraining Muskelkater hat, findet in der Apotheke des Frauenklosters «Leiden Christi» in Jakobsbad das richtige Mittelchen. Die Klosterapotheke, nur ein paar Kilometer von Gontenbad entfernt, ist schweizweit bekannt für ihre Salben, Tonica und Tropfen. Schwester Dorothea zeigt mir ein kleines Verkaufslokal, das früher ein Durchgang war. Auf einem Holztisch stehen sorgfältig aufgereiht Dutzende von Fläschchen und Töpfchen. Auf den Etiketten lese ich «Pfefferminzlikör» und «Kohlsalbe» und «Molke-Pflegedusche». Schwester Dorothea führt mich ins Zimmer nebenan. «In diesem Raum führe ich die Beratungen durch. Oft steckt mehr dahinter, wenn uns jemand aufsucht. Dann hilft vor allem Zuhören.»

Ich folge Schwester Dorothea in den Keller. Mehrere grosse weisse Plastikbehälter mit Zapfhähnen stehen nebeneinander. Darin lagern die Kräutessenz-Tinkturen. In den Behältern befinden sich Kräuter wie etwa Weissdorn zusammen mit Feinsprit und Wasser. Weiter hinten im Raum steht eine Destilliermaschine. «Die brauchen wir, um unseren legendären Angelika-Likör herzustellen.» Der Likör mit Engelwurz, Anis und Bergamottöl sei die älteste Spezialität des Klosters. «Er wird gerne nach schwerem Essen getrunken und wirkt wärmend.»

Mit der Wirkung von Pflanzen kennen sich hier nicht nur die Klosterfrauen aus – das Appenzell hat eine lange Tradition des Heilens. Vielleicht liegt das ja daran, dass hier die Heilpflanzen gleich vor der Haustüre wachsen. ■