

Ein kleines Land voller grosser Möglichkeiten

Das Appenzell bietet auf wenig Raum viel Erholung. Ob Wandern, Museumsbesuche, Badeskuren oder Nordic Walking – das Angebot ist vielfältig. Ein Besuch vor Ort.

VON GINETTE WIGET

Das Appenzellerland gilt gemeinhin als Wanderparadies: sanfte Hügel, schmucke Bauernhäuser, saftige Wiesen und nicht zu vergessen der Säntis, höchster Berg des Alpstein mit seinen Bergseen und schroffen Felswänden. Doch das Appenzell ist nicht nur etwas für Wanderbegeisterte. Menschen, die an Kultur und Brauchtum interessiert sind, kommen ebenfalls auf ihre Kosten – besonders sehenswert ist das Appenzeller Brauchtummuseum in Urnäsch. Und wer sich wie ich zurücklehnen und von Kopf bis Fuss verwöhnen lassen möchte, findet viele Wellnessangebote.

Eingeölt liege ich auf dem Rücken und sehe der Therapeutin zu, wie sie ein mit Hopfen gefülltes Säckchen aus einem Reiskocher nimmt. Mit leichtem Druck beginnt sie, den heissen Beutel auf meiner Haut kreisen zu lassen – ein angenehmes Gefühl. Im Raum riecht es dezent nach Bier. Ich schliesse die Augen und geniesse die wohltuende Kombination von Druck und Wärme auf meiner Haut. Was ich hier erlebe, nennt sich «Ninkasi» – klingt wie ein asiatisches Nudelgericht, ist aber eine Appenzeller Bierkur, benannt nach der Göttin des Biers.

Schon im alten Ägypten wurde Bier wegen seines hohen Gehalts an B-Vitaminen als Schönheits- und Pflegemittel eingesetzt. Im Appenzell wird diese Tradition seit Kurzem fortgeführt. Das Hotel «Hof Weissbad» in Weissbad bietet eine viertägige «Ninkasi-Bio-Bierkur» an. Die Rezepte und Zutaten dazu stammen von der Appenzeller Brauerei Locher AG.

Die «energetische Massage mit Hopfenstempel» ist eine von mehreren Be-

DAS APPENZELLER ANGEBOT

Ninkasi-Bio-Bierkur: Eine Bierkur mit vier Übernachtungen inklusive Halbpension kostet pro Person im Doppelzimmer 1254 Franken. Hotel Hof Weissbad, 9057 Weissbad, Tel. 071 798 80 80, Mail hotel@hofweissbad.ch, Internet www.ninkasi.ch

Natur-Moorbad Gontenbad: Ein Einzelbad kostet 19 Franken. Natur-Moorbad Gontenbad, 9108 Gonten, Telefon 071 795 31 21, Mail info@moorbad.ch

Kloster «Leiden Christi»: 9108 Jakobsbad, Telefon 071 794 11 14, Mail info@klosterleidenchristi.ch, Internet www.klosterapotheke.ch

Übernachtung: Gasthof Weissbadbrücke, 9057 Weissbad AI, Telefon 071 799 13 31, Mail info@weissbadbruecke.ch, www.weissbadbruecke.ch Der Gasthof Weissbadbrücke bietet auch Nordic-Walking-Wochenenden an. Instruktionen und Tourenbegleitung durch Ursula und Peter Roth, Internet www.fun-sports.ch

Appenzeller Brauchtummuseum: Einblicke in die bäuerliche Kultur des Appenzellerlandes, von Handwerk und Brauchtum. Brauchtummuseum, 9107 Urnäsch, Telefon 071 364 23 22, Mail info@museum-urnaesch.ch, Internet www.museum-urnaesch.ch

Appenzeller Tourismus

Appenzeller Tourismus AI, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 96 41, Mail info.ai@appenzell.ch

Appenzellerland Tourismus AR, 9410 Heiden, Telefon 071 898 33 00, Mail info.ar@appenzell.ch

handlungen. Die Therapeutin erzählt, dass es zu zwei Drittel Männer sind, die sich für die Bierkur entscheiden. Ob das daran liegt, dass es während der ganzen Zeit Bio-Bier im freien Ausschank gibt?

Wer der Bierkur skeptisch gegenübersteht, hat im Appenzell andere Möglichkeiten, sich zu entspannen. Zum Beispiel im nahe gelegenen Natur-Moorbad Gontenbad. Sieben Wannenbäder, ein Therapieraum für Massagen, ein Ruheraum und eine Kräuterküche gehören zum Angebot. Im Eingangsbereich begrüsst mich Andrea Baumann, laut Prospekt eine der zwei Badesfeen. Wenig später stehe ich barfuss und in einem weissen Bademantel vor einem der sieben Badeszimmer. Jedes ist in einer anderen Farbe gekachelt. Meines ist lachsrosa. Die grosse Wanne ist bis oben gefüllt mit dem eisen- und magnesiumreichen bräunlichen Moorwasser der drei hauseigenen Quellen.

Andrea Baumann leert einen Topf voll aufgekochter Kräuter in das Wasser. «Heublumen, Farn und Brennnessel», sagt sie. Damit werde die entspannende Wirkung des Moorbades noch verstärkt. Zwanzig Minuten verbringe ich halb dösend im wohltuenden warmen Wasser. Danach tappe ich ein wenig benebelt in den Ruheraum, der mit gepolsterten Liegestühlen und einer kleinen Bar ausgestattet ist. Hier wird Flauder ausgeschenkt, ein mit Holunder und Melisse angereichertes Wasser der Mineralquelle Gontenbad, das weit über die Kantonsgrenze hinaus bekannt ist.

Nach dem Bad im Moorwasser steht eine Verabredung mit Peter Roth an. Menschen, die sich gerne aktiv erholen, sind bei ihm gut aufgehoben. Peter Roth ist Nordic-Walking-Trainer und lokaler Kurs-