

► dern Gäste. Unsere hohe Dienstleistungsbereitschaft ist unser Kapital.» Auch der Standort spielt eine zentrale Rolle: Die Marke Appenzell ist laut Prisca Peterer nicht vom Hof Weissbad zu trennen.

«Wir betrachten Gesundheit ganzheitlich, Genuss und Wohlbefinden gehören für uns zusammen», erklärt Prisca Peterer den Unterschied zu anderen Kurhäusern. Selbst während einer Fastenkur sind die Mahlzeiten nicht karg, sondern liebevoll mit besten Zutaten zubereitet und schön angerichtet. Die 30-köpfige Küchenbrigade im Hof Weissbad wird von der Sterneköchin und Köchin des Jahres 2009 Käthi Fässler angeführt. Schon ihre Mutter kochte im alten Kurhaus Weissbad. Fässlers Küche ist gesund, leicht, raffiniert und mit 16 Gault Millau-Punkten ausgezeichnet. Die Gerichte, die auf die Teller kommen, beinhalten viel Gespür für das Gute aus der Region und sind mit Kräutern aus dem hoteleigenen Kräutergarten verfeinert.

Die Kraft der Heilkräuter

Im Appenzell finden Kräuter nicht nur in der Küche Verwendung. Die lange Tradition der Heilkräuter wurde vom Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel (1902–1996) wesentlich geprägt. In den 1930er-Jahren zog er nach Teufen AR, schrieb erfolgreiche Gesundheitsbücher und begann, Arzneimittel aus frischen Pflanzen herzustellen. Heute befinden sich hier der Heilpflanzen-Schaugarten, das A.Vogel-Museum sowie ein dazugehöriger Verlag.

Eine, die sich mit Kräutern ebenfalls auskennt, ist Lydia Dörig. Sie führt im Dorf Appenzell eine Naturheilpraxis und pflegt einen eigenen Kräutergarten. Sie achtet sehr auf eine gesunde Ernährung, kocht täglich mit frischen Produkten und natürlich mit Kräutern. «Genuss und Gesundheit schliessen sich nicht aus. Im Gegenteil», so Lydia Dörig. Irgendwann hatte ihr Garten mehr abgeworfen, als sie für sich und ihre Familie brauchen konnte. Zusammen mit Appenzell Tourismus hat sie nach einem passenden Angebot gesucht. Daraus entstanden ist ein Gruppenprogramm, bei welchem ein eigenes Kräutersalz mit getrockneten Kräutern hergestellt wird. Jedes einzelne Kraut stellt Lydia Dörig den Teilnehmenden vor und klärt über dessen Wirkung auf. «Jeder dosiert dann für sein Kräutersalz die einzelnen Kräuter nach dem eigenen Gusto und erhält so die ideale Mischung», erklärt die 50-Jährige.

Die Umgebung macht den Unterschied

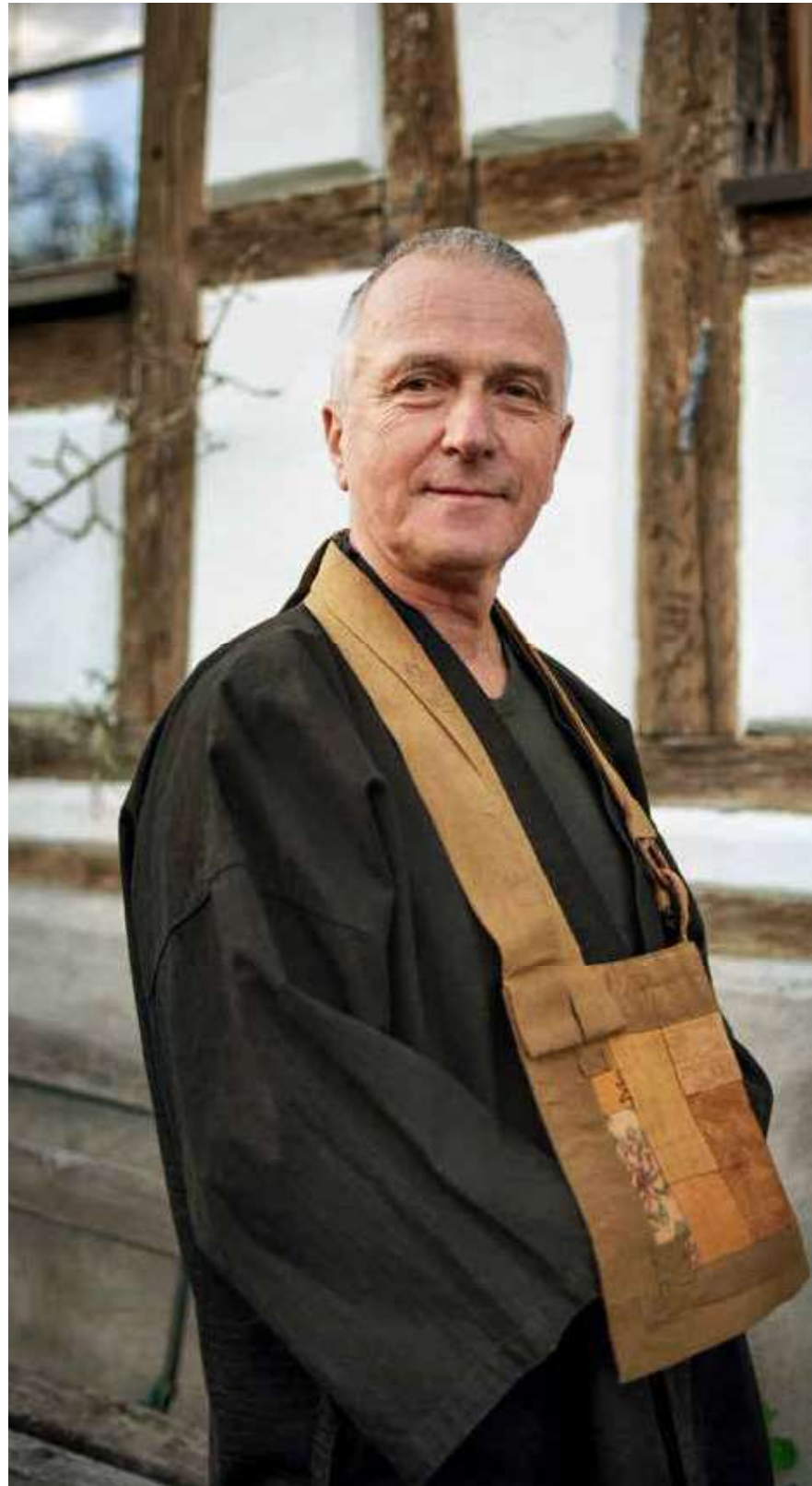
Die verwendeten Kräuter stammen selbstverständlich aus der Region. Salbei und Lavendel beispielsweise pflanzt sie selber an. Andere erntet sie bei der Wildsammlung: In Wald und Feld wachsen Majoran oder Löwenzahn und – ihr Lieblingskraut – die Brennnessel. «Sie wirkt entgiftend und ist besonders gut für Niere, Blase und zur Blutreinigung», so die Expertin. Sind die Appenzeller Kräuter etwas Besonderes? Lydia Dörig winkt ab. «Sie sind nicht anders als sonst wo. Aber vielleicht ist es die Umgebung, in der sie wachsen.» Sie selbst ist sehr oft in der Natur unterwegs, sommers wie winters, spaziert und wandert gerne.



«Die idyllische Landschaft ist die perfekte Kulisse, um zur Ruhe zu kommen, abzuschalten.»

Marcel Geisser, Buddhist, Meditationslehrer und Buchautor

3



«GESUNDE» TIPPS

SCHAUGARTEN A. VOGEL

Rund 120 verschiedene Heil- und Küchenkräuter sowie alte Obstsorten wachsen im Erlebnissgarten auf rund 1000 Metern über Meer – umgeben vom herrlichen Panorama des Alpsteins –, eingebettet in die sanften grünen Hügel des Appenzellerlandes. Ein idealer Tagesausflug.

avogel.ch

APPENZELLER HEILBAD

Das Appenzeller Heilbad liegt mitten in der voralpinen Landschaft zwischen Bodensee und Säntis oberhalb von Heiden. Seit über 300 Jahren wird dort das eigene Quellwasser mit seinen wertvollen Mineralstoffen genutzt.

heilbad.ch

BARFUSSWEG GONTENBAD

Zum Barfussweg in Gontenbad gehören auch Elemente der Wasserheilkunde nach dem Vorbild von Sebastian Kneipp.

barfusspark.info

GEBETSHEILEN

Rund 30 Heiltätige nehmen mit Hilfe von Gebeten Schmerzen und Heimweh, stillen Blutungen oder lassen Warzen oder andere Hautkrankheiten vertreiben. «Tuet fö Hitz ond Brand» – die im Appenzell Innerrhoden lebenden Gebetsheiler verwenden dazu geheime Heilprüche, die zum Teil bis ins Spätmittelalter zurückverfolgt werden können.

appenzell.ch/de/kultur-und-braeuche

GESUND IST, WAS HILFT

Im Appenzellerland wurde die alpine Volksheilkunde aufgrund der liberalen Gesetzgebung des 19. Jahrhunderts bewahrt. So konnten viele traditionelle Heilpraktiken, die in den meisten Alpenländern eine grosse Rolle gespielt haben, erhalten werden. Die Ausstellung «Gut ist, was hilft» nähert sich dieser Appenzeller Heillandschaft und zeigt deren Weg von der Antike bis hin zur Neuzeit.

appenzeller-museum-stein.ch

ROMANTISCHER KURWEG

Der Weg führt von Heiden entlang des Gstaldenbaches zum Heilbad Unterrechenstein, wo man im Kräutergarten flanieren kann. Ein kurzer Anstieg zu einem schönen Waldstück führt nach Kaien.

appenzellerland.ch/de/erleben



4

Obwohl sie seit jeher hier lebt, hat sie den Blick für das Schöne dieses Ortes nicht verloren. «Auch bei uns ist die Welt nicht so heil, wie sie auf Bildern oft verkauft wird», sagt Lydia Dörig. «Doch wir sind stolz auf unsere Landschaft, unser Erbe und unsere Traditionen. Und die teilen wir auch gerne mit den Besuchern!»

Körper und Geist in Harmonie

Marcel Geisser lebt weniger die regionalen Traditionen denn eine universale Weltanschauung. Dem praktizierenden Buddhisten bedeutet Gesundheit vor allem innerer Frieden. Und dieser stellt sich ein, wenn Geist und Körper harmonieren. Marcel Geisser führt das Meditationszentrum Haus Tao in Wolfhalden im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Der Ort ist ein beliebter Ausgangspunkt vieler Wanderungen im Appenzeller Vorderland. Über 20 abwechslungsreiche Wege stehen zur Auswahl. Einige Besucher kommen auch hierher, um bei Marcel Geisser das Meditieren zu erlernen. Seit 33 Jahre bietet er Kurse im Tempel an, wie er das Haus Tao am liebsten bezeichnet. «Natürlich ist die idyllische Landschaft die perfekte Kulisse, um zur Ruhe zu kommen, abzuschalten. In einer Stadt würde das Zentrum nicht funktionieren», ist er sich sicher. Laut ihm hätten die Teilnehmer ganz verschiedene Absichten, hierherzukommen: einen Ausstieg aus dem Alltag, die Sehnsucht nach geistigem Frieden oder einem besseren Weg, glücklich zu sein. Einige davon sind auf der Suche nach tieferen Wahrheiten. Das Meditieren erlernen könne jeder, so Geisser, dazu brauche man nicht Buddhist zu sein. Eine gewisse Offenheit sei wichtiger. Marcel Geisser hat ein Buch geschrieben: «Die Budhas der Zukunft». Alte Lehre, angewandt auf das heutige Leben. Das ist gar nicht so untypisch für Appenzell: Das Ursprüngliche mit neuen Erkenntnissen zu vereinen. ■

3

Marcel Geisser hat das Meditationszentrum vor 33 Jahren gegründet.

4

Meditationsraum im Haus Tao: Hier werden Interessierte in der Kunst des Meditierens unterrichtet.