



GLY- CORAMIN[®]

Energiespendend,
atem- und kreislaufanregend

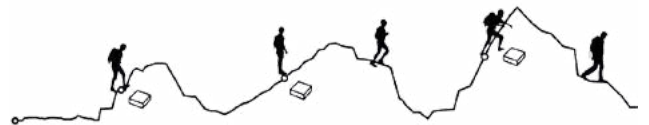
Wanderlust, Biken, Klettern, Schneesport – die Schweiz ist ein Volk von Freizeitsportlern. Die Topografie unseres Landes bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Freizeit mit einer körperlichen Aktivität zu gestalten.

Doch egal, ob jugendlicher Freizeitsportler oder aktive Seniorin, manchmal geht einem die Puste aus und die Beine werden schwer. Hier hilft Gly-Coramin® – rasch und effektiv.



Anwendung

Kurz vor dem Energiebedarf eine Lutschtablette im Mund zergehen lassen. Die Wirkung von Gly-Coramin® wird rasch verspürt. In der Regel können auf den Tag verteilt bis zu 10 Lutschtabletten eingenommen werden.



Gly-Coramin® enthält:

Traubenzucker (Glucose), der Energie spendet, und Nikethamid, das die Atmung beeinflussen kann.

WANDERTIPP 1



BERGBLUMENWANDERUNG AUF DIE ALP SIGEL

**Brülisau, Pfannenstil – Alp Sigel (Bahn) –
Chüeboden – Plattenbödeli – Brülisau, Pfannenstil**

Länge: 6,4 km

Höhenmeter Aufstieg: 83 m

Zeitbedarf: 2 Stunden

Die Wanderung startet beim Parkplatz neben der Talstation der Alp-Sigel-Gondelbahn. Fahren Sie bequem mit einer Gondel hoch auf die Alp. Verweilen Sie einen Moment, bevor

es losgeht, und geniessen Sie die gigantische Rund-
sicht: Im Süden sehen Sie Staubern, Staubernkanzel,
Hochhäuser, Amboss und als Abschluss der Südket-
te die imposanten Felsspitzen der Kreuzberge, im
Hintergrund die Vorarlberger, St. Galler und Bündner
Berge. Gegen Westen erheben sich Widderalpstöcke,
Hundstein, Altmann und das einzigartige Säntismas-
siv. Für den Abstieg wandern Sie via Chüeboden zum
Plattenbödeli. Sie gelangen zum Säntisersee, einem
der drei Bergseen im Alpstein. Es folgt ein steiler
Abstieg hinunter durchs Brüeltobel am Hexenwäldli
vorbei.

WANDERTIPP 2

GEOLOGISCHER WANDERWEG

Hoher Kasten – Staubern – Staubernkanzel – Saxerlücke – Bollenwees – Plattenbödeli – Brülisau

Optional Trottinett: Plattenbödeli – Ruhesitz – Brülisau

Länge: 15,2 km

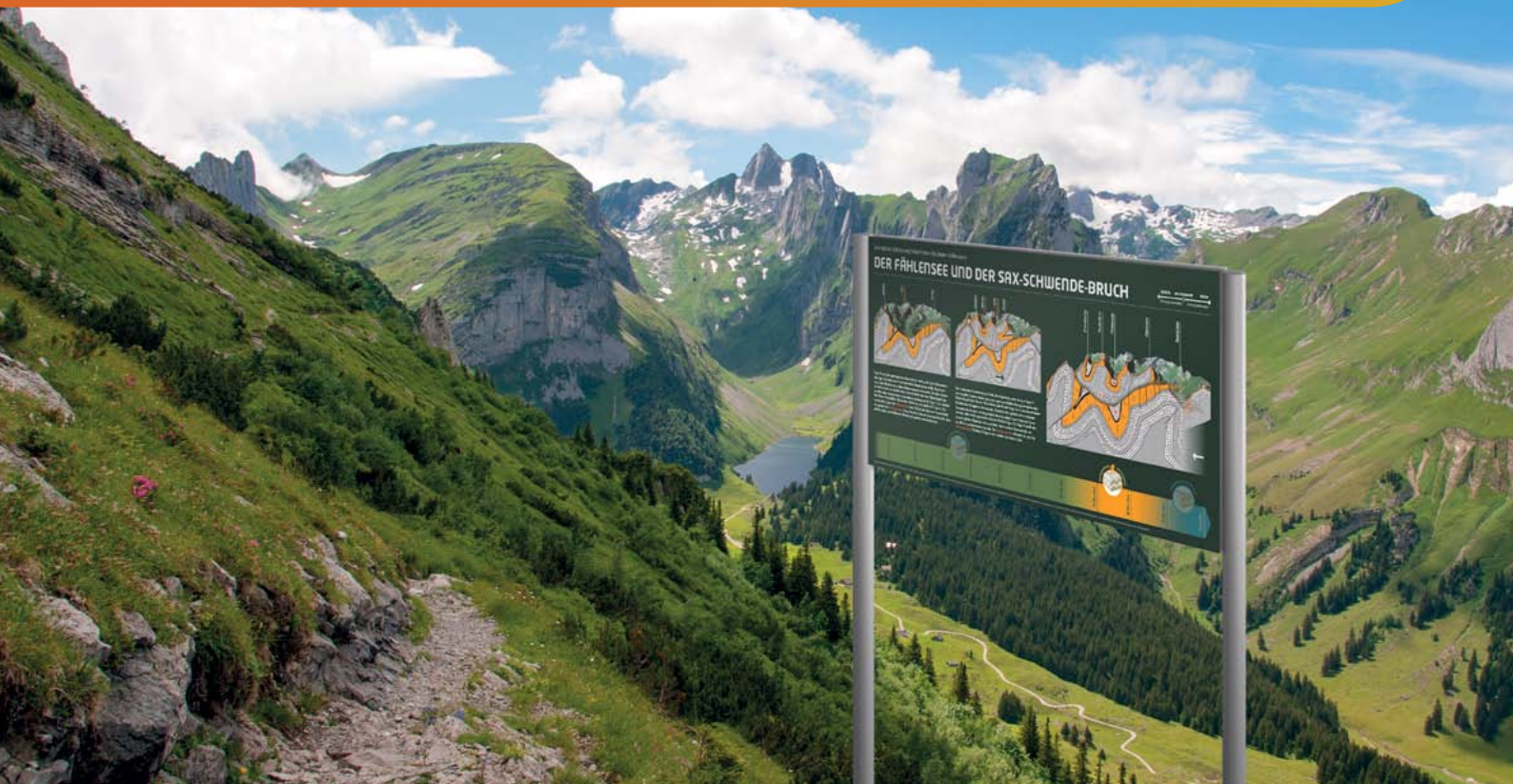
Höhenmeter: 572 m (Optional 653 m)

Zeitbedarf: ca. 5 Stunden für beide Optionen

Speziell: Trottinettfahrt vom Ruhesitz nach Brülisau

Der erste geologische Wanderweg der Schweiz führt vom Hohen Kasten entlang der südlichen Kette des Alpsteins

und eröffnet dem Laien wie dem Kundigen in faszinierender Vielfalt die geologischen Schichten der vergangenen Jahrtausende. Der Alpstein ist in geologischer Hinsicht ein Gebirgsmassiv, das sich zu erkunden lohnt. Start dieser Wanderung ist der Hohe Kasten mit Panorama-Aussicht auf das Rheintal und das Appenzellerland, die umliegenden Berge in der Schweiz sowie im benachbarten Ausland. Die Route ist mit 20 modernen Thementafeln ausgestattet. Mit einfach verständlichen Grafiken und Texten werden dem Betrachter zahlreiche Phänomene der Geologie erklärt. Nach der Bergtour können Sie mit Trottinetts die 3 km lange Abfahrt vom Ruhesitz nach Brülisau geniessen. (1 Trottinett inkl. Helm 15 Fr.)



WANDERTIPP 3

DREI-SEEN-WANDERUNG

**Wasserauen – Seealpsee – Unterstrich – Meglisalp –
Widderalpsattel – Bollenwees am Fählensee –
Sämtisersee – Plattenbödeli – Brülisau**

Länge: 17,5 km

Höhenmeter: 1221 m

Zeitbedarf: ca. 6,5 Stunden

Die drei kostbaren Edelsteine des Alpsteins vereint in einer atemberaubenden Naturkulisse während einer mittelschweren Tageswanderung. Von Wasserauen wandern Sie dem Schwendibach entlang und steigen hoch zum

Seealpsee. Am Ende des Sees führt der Weg links hinauf zum verträumten Sennendörflein Meglisalp. Auf steilem Pfad steigen Sie auf zum Widderalpsattel. Der Abstieg über die Widderalp ist angenehm. Eingebettet zwischen den steil abfallenden Felsflanken des Hundsteins im Norden, dem Altmann im Westen sowie den Kreuzbergen im Süden, bezaubert das fast schwarze Wasser des Fählensees. Talwärts geht es auf gutem Strässchen zum Sämtisersee. Wie auch beim Fählensee ist hier kein Abfluss zu sehen. Das Wasser beider Seen fliesst unterirdisch ab und tritt im Rheintal wieder zutage. Nach einer kurzen Gegensteigung geht es steil hinunter durchs mystische Brüeltobel bis nach Brülisau.

TIPPS UND TRICKS

- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.
- Steigen Sie nicht zu schnell in die Höhe. Ihr Körper braucht eine gewisse Zeit zur Akklimatisation.
- Höhenbeschwerden können durch körperliche Fitness nicht verhindert werden.
- Trinken Sie ausreichend.
- Zur Unterstützung gehört Gly-Coramin® in den Rucksack. Die Lutschtabletten spenden Energie und regen die Atmung sowie den Kreislauf an.

ANWENDUNG UND HINWEISE

Gly-Coramin® kann angewendet werden bei:

- Ermüdungserscheinungen bei körperlichen Anstrengungen,
- Beschwerden, die durch einen Höhengedhalt oder Luftdruckveränderungen wie z.B. beim Berggehen hervorgerufen werden.

In der Regel können auf den Tag verteilt bis zu 10 Lutschtabletten eingenommen werden.

Gly-Coramin® soll bei Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren nicht angewendet werden.

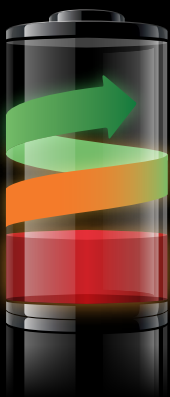
Sportler

Die Einnahme von Gly-Coramin® kann eine positive Reaktion bei Antidopingkontrollen zur Folge haben. Weitere Informationen finden Sie unter www.antidoping.ch.

Gly-Coramin® ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



AKKU LEER?



GLY-CORAMIN®

Energiespendend,
atem- und kreislaufanregend

Lesen Sie die
Packungsbeilage.



Vertrieb
Hänseler AG
CH-9101 Herisau
www.glycoramin.ch

HÄNSELER 
SWISS PHARMA