

Das Wandern ist der Senioren Lust

Kluge Vorbereitung, das richtige Augenmass, eine kleine Notfallapotheke und vor allem viel Gemütlichkeit. Hedi und Walter Tanner von der Senioren-Wandergruppe Stein sagen, wie Wandern bis ins höchste Alter Spass macht.



In unserer Wandergruppe machen Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Stein im Appenzellerland mit, die alle das 60. Altersjahr erreicht haben. Traditionsgemäss führen wir die Wanderungen am letzten Donnerstag im Monat durch, von März bis Oktober vier Halbtages- und vier

Ganztageswanderungen. Im November findet ein gemütliches Beisammensein mit Rückblick auf alle Wanderungen statt, und gleichzeitig wird das Wanderprogramm für das kommende Jahr vorgestellt. Dazu gibt eine gruppeneigene Ländlermusik ihr Bestes.

Die Vorbereitungen für die Wanderungen werden ein Jahr zuvor gemacht. Route und Zielort, Hinfahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung und Rückfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, die immer im Voraus reserviert werden. Die Wanderungen sollen gemütlich sein, genügend Zeit für einen Schwatz und eine Pause bei schöner Aussicht bieten sowie eine Wanderzeit von 3½ Stunden nicht überschreiten. Bei Ganztageswanderungen gibt's ein Mittagessen in einem Restaurant. Unsere Wanderer sind im Alter zwischen 60 und 86 Jahren und in bester Verfassung.

Am Vortag der Wanderung erhalten wir Wanderleiter die Anmeldungen der Teilnehmer, damit wir das Gruppenbillet besorgen können. Am Wandertag besammeln wir uns frühzeitig zur Abfahrt bei der Post Stein. Die Teilnehmerzahl bewegt sich zwischen 30 und 40 Personen. Die Wanderungen machen wir in der Ostschweiz. Im Frühling geht eine Wanderung in den blühenden Thurgau.

Rund die Hälfte unserer Wandergruppe kennt das Lutschbonbon Gly-Coramin, die schon vor oder während der Wanderung zur Kreislaufanregung genommen werden. Gly-Coramin hat auch schon spontan bei



Hedi und Walter Tanner von der Senioren-Wandergruppe Stein AR.

einer Kreislaufschwäche geholfen. Unsere Reiseapotheke darf auch nicht fehlen. Darin befinden sich Verbandsmaterial, Heftpflaster, Desinfektionsmittel, Insektenspray, Schmerztabletten und eben Gly-Coramin. Für genügend Flüssigkeit ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich.

Am Abend sind dann besonders die Wanderleiter froh und dankbar, wenn alle gesund und glücklich in Stein ankommen. Jeder ist stolz auf seine vollbrachte Leistung, auch im höheren Alter. |

Das Power-Sugas

Gly-Coramin hilft seit Generationen, wenn man wegen der Höhe Herzklopfen, Kurzatmigkeit und Schwindelgefühle bekommt. Wie ist diese Wirkung zu erklären? Gly-Coramin enthält neben energispendendem Traubenzucker den Wirkstoff Nicethamid, der das Atem- und Kreislaufzentrum stimuliert. Es gibt eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen über den Inhaltsstoff der medizinischen Kaubonbons. Die dosisabhängige Anregung von Atmung und Kreislauf kommt durch eine Steigerung der Sympathikus-Aktivität im zentralen Nervensystem zustande. Das macht man sich zunutze, indem Gly-Coramin gegen Ermüderserscheinungen bei körperlichen Anstrengungen und generell bei leeren Batterien eingesetzt wird. Eine weitere Indikation sind Beschwerden, die durch Luftdruckveränderungen und Aufenthalt in der Höhe, also beim Wandern oder Bergsteigen, hervorgerufen werden.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

