Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

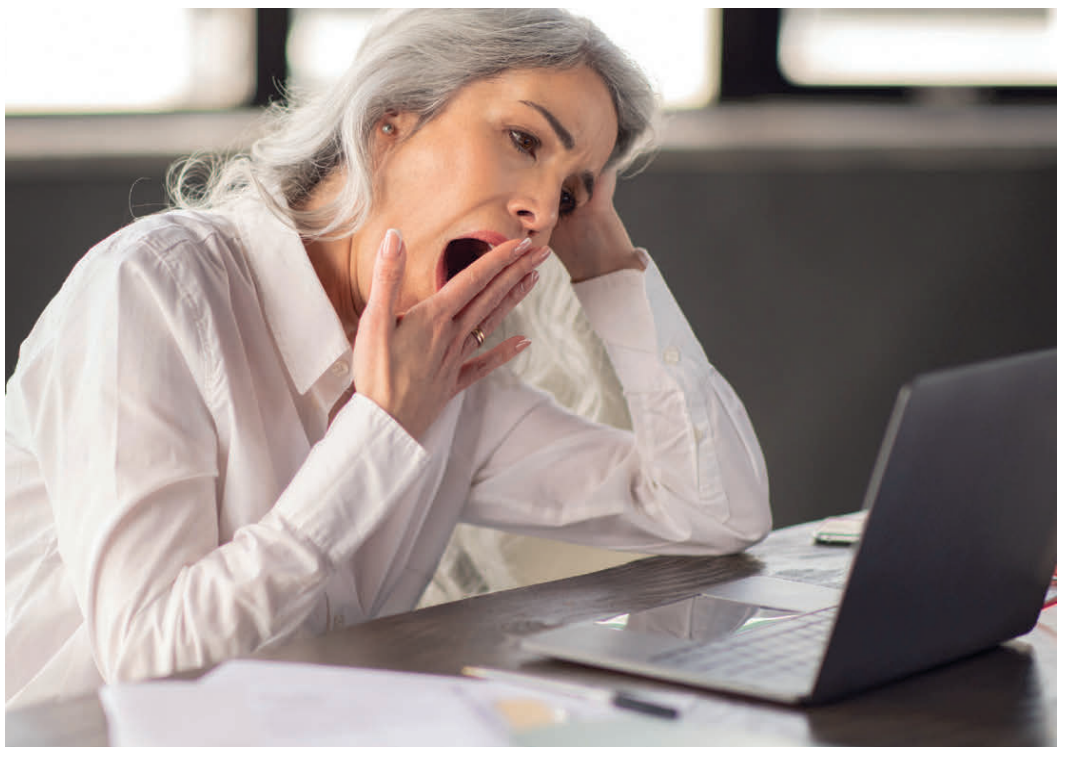
Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike

ANZEIGE

Cholesterinsenker

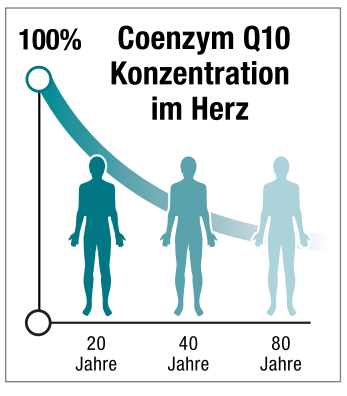
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter...

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26



FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €