

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Schön und gepflegt  
**Autor:** Cao, Bao  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723361>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schön und gepflegt

Schönheit und Pflege der Haut sind an kein bestimmtes Alter gebunden. Und wer gut und gepflegt aussieht, fühlt sich gleich besser. Und noch besser: Hautpflege ist keine Frage des Portemonnaies. Gute Produkte gibt es in allen Preislagen.

**D**ie ersten Fältchen treten schon mit 20 auf, und die Haut wird mit der Zeit immer trockener. Der Alterungsprozess kann jedoch beeinflusst werden. Meiden Sie unbedingt Sonnenbestrahlung, oder schützen Sie sich mit einem Präparat mit hohem Lichtschutzfaktor.

Wenn Sie Ihre Haut regelmässig pflegen, wird sie wesentlich länger frisch aussehen. Reinigen Sie Ihr Gesicht mit milden Produkten für die trockene Haut: Reinigungsmilch und alkoholfreie Lotion. Cremen Sie sich zweimal täglich ein. Morgens eine Feuchtigkeitscreme für die trockene Haut benutzen. Abends gründlich abschminken und eine reichhaltigere Nachtcreme für die reife, trockene Haut nehmen. Tupfenweise auftragen und sanft verteilen, ohne die Haut zu zerren.

Die Augenpartie und der Hals sind sehr empfindlich und sollten gut gepflegt werden. Auch die Lippenhaut ist sehr trocken, weil sie keine Talgdrüsen besitzt. Cremen Sie sie mehrmals am Tag mit einem Lippenpflegestift. Das ist natürlich im Winter besonders wichtig. Im Sommer oder beim Wintersport sollte ein Stift mit einem Lichtschutzfaktor benutzt werden.

Baden Sie nur ab und zu, um sich zu entspannen. Eine prickelnde Dusche wird Sie wirksamer erfrischen und aufmuntern. Wenn Sie unter schweren Beinen leiden: Zum Schluss die Beine mit einem kalten Wasserstrahl von unten nach oben abspülen. Nach jedem Baden oder Duschen sich sorgfältig abtrocknen und eine Feuchtigkeitslotion auftragen.



Kälte, Wind und vor allem Wasser und Putz- und Abwaschmittel trocknen die Hände ständig aus. Also unbedingt mehrmals am Tag eine Handcreme von den Fingerspitzen zum Handgelenk einmassieren. Ausserdem bei Garten- oder Hausarbeit die Hände sooft wie möglich mit Handschuhen schützen.

Ein kräftiges Make-up betont immer die Falten. Wählen Sie also ein helles, flüssiges Make-up oder eine getönte Tagescreme und einen Hauch von Transparent-Puder als Grundierung, einen frischen Rougeton, etwas Mascara auf der oberen Wimpernreihe und einen pastellfarbenen Lippenstift. Wenn die Farbe in die kleinen Mundfältchen kriecht, zuerst eine Spezialcreme auftragen (z.B. Lip Fix von Elizabeth Arden oder Vitalitätspflege Lippen von Quintessence) und einen fettarmen Lippenstift wählen.

*Text und Bild: Bao Cao/Sutter*

