Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Werbung

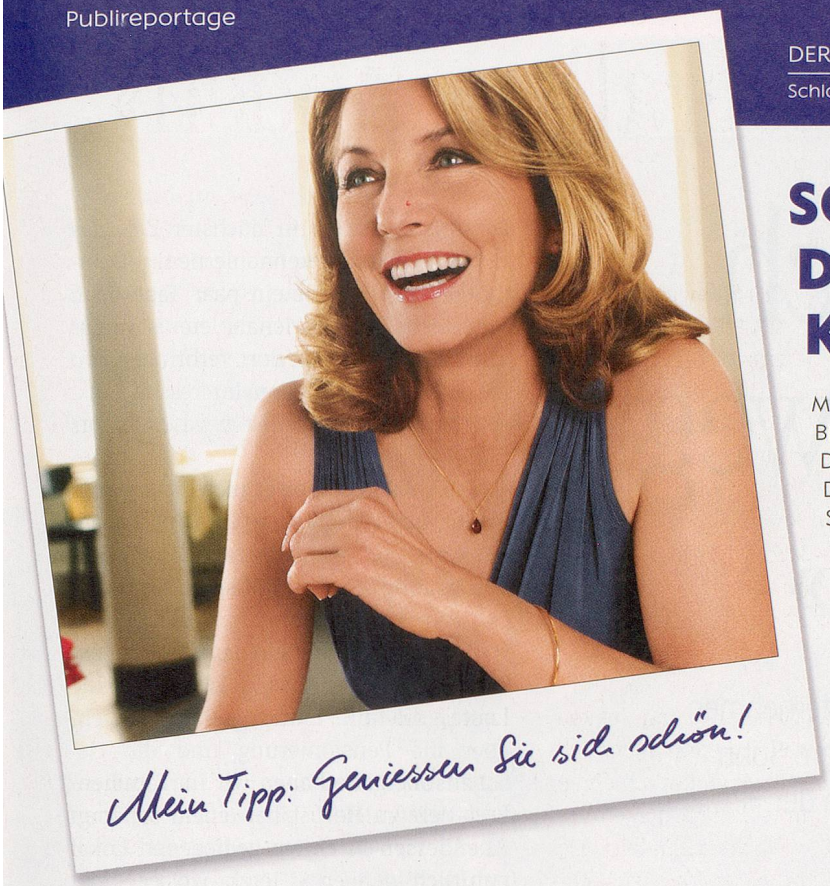
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 16.08.2025

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



SCHÖNER ESSEN: DAS TUT IHREM KÖRPER GUT.

MIT DEM ALTER VERÄNDERN SICH NICHT NUR UNSERE BEDÜRFNISSE, SONDERN AUCH DIE UNSERES KÖRPERS. DAS MERKEN WIR AN DEN FÄLTCHEN IM GESICHT UND DARAN, DASS SICH UNSER ENERGIEBEDARF UND STOFFWECHSEL UMSTELLEN. DAMIT UNSER KÖRPER TROTZDEM ALLES BEKOMMT, WAS ER BRAUCHT UND UNSERE HAUT IHRE JUGENDLICHE AUSSTRAHLUNG BEWAHRT, IST EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AB 60 BESONDERS WICHTIG.

Vitalität auf dem Speiseplan.

In erster Linie sollte kalorienarme und nährstoffreiche Nahrung Ihren Speiseplan bestimmen. An magerem Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten können Sie sich also satt essen. Mit Dünsten und Garen kochen Sie nährstoffschonend.

Der Durst kommt beim Trinken: Auch wenn das Durstempfinden mit den Jahren nachlässt, sollte man täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Darum habe ich mir angewöhnt, jede halbe Stunde etwas zu trinken. Probieren Sie es doch auch einmal aus – am besten mit Wasser, aufgespritzten Fruchtsäften oder Kräutertees.

Mit der richtigen Ernährung lassen sich sogar Gefässerkrankungen vorbeugen – mit Vitamin B6 aus Spinat, Kohl, Kartoffeln, Vitamin B12 aus tierischen Lebensmitteln und mit Folsäure, die vor allem in Weizenkleie, Nüssen und grünem Gemüse enthalten ist.

Kein Grund zur Sorge, wenn Sie mit zunehmendem Alter auch etwas an Gewicht zunehmen – der Körperfettanteil wächst mit den Jahren automatisch. Vollwertige und abwechslungsreiche Kost kann Ihnen helfen, Ihr Wohlfühlgewicht zu halten.

Anstelle einer Diät sollten Sie sich lieber täglich bewusst ernähren und sich vermehrt nährstoffreiche Lebensmittel auf Ihren Teller holen.

Calcium ist doppelt gesund.

Eine ausreichende Versorgung mit Calcium ist im Alter besonders wichtig, da es der Körper nicht selbst herstellen kann. Von calciumreichen Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, grünem Blattgemüse, Getreide und Nüssen profitiert Ihr Körper gleich doppelt – mit starken Knochen und einer gesunden, strahlenden Haut.

Calcium wirkt aber nicht nur im Inneren Ihres Körpers, auch als Inhaltsstoff in Pflegeprodukten gibt es dünner und trockener Haut neue Widerstandskraft und hilft ihr, sich schneller zu regenerieren.

MEIN LIEBLINGSREZEPT:

Calcium steht auf meinem Pflege-, wie auch auf meinem Speiseplan.
Mein Lieblingsrezept: Mandel-Milchshake – 2 EL geriebene Mandeln, 1 EL Honig und 1 Messerspitze gemahlene Vanille mit ¼l Milch pürieren. Mmmh!

Das nächste Mal erfahren Sie, warum Hobbys so gesund sind.

Nr.1 MARKE DER GESICHTSPFLEGE*

GUT GESTÄRKT IN DEN TAG.
Die NIVEA VISAGE VITAL Tagescreme mit Calcium und wertvollem Nachtkerzenöl baut Ihre Haut von innen heraus auf. So bekommt sie täglich die Portion Kraft und Feuchtigkeit, die sie braucht, um den ganzen Tag gesund und strahlend schön auszusehen.

NEUE KRAFT ÜBER NACHT.
Die regenerierende Nachtcreme von NIVEA VISAGE VITAL Calcium stimuliert die Zellaktivität mit Panthenol und schenkt Ihrer Haut neue Widerstandskraft – für eine entspannte Haut am Morgen.

Mehr Informationen auf **www.NIVEA.ch/vital** oder unter 0800 80 61 11 (Mo–Fr, 9–12 Uhr, gratis).

*AC Nielsen, nach Umsatz 2009