

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 11

## 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:** 01.05.2026

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



*Mein Tipp: Nehmen Sie sich Zeit für sich.*

## SCHÖN ENTSPANNEN: PAUSEN GEBEN NEUE KRAFT.

WENN WIR GESTRESST SIND, MERKT MAN DAS NICHT NUR AN UNSERER GEREIZTHEIT, MAN SIEHT ES AUCH. BLASSER TEINT, FALTEN, AUGENRINGE UND HAARAUFSCHÜTTUNG SIND NUR EIN PAAR DER SPUREN, DIE STRESS AUF UNSEREM KÖRPER HINTERLÄSST – VON DEN GESUNDHEITLICHEN FOLGEN GANZ ZU SCHWEIGEN. DABEI SIND WIR MEIST SELBST FÜR UNSEREN STRESS VERANTWORTLICH – GENAU WIE FÜR DIE RICHTIGE ENTSPANNUNG.

### Eine Auszeit vom Stress.

Stress ist scheinbar ein fixer Bestandteil unseres Alltags. Dabei ist Stress eigentlich nicht negativ: Denn das Stresshormon Adrenalin treibt unseren Organismus an und hilft uns, Höchstleistungen zu erbringen. Nur wenn es unser Körper nicht abbauen kann, hat das unschöne Folgen. Zum Glück gibt es mehrere Entspannungsmethoden, die unsere Energiereserven wieder auffüllen:

Meditation, autogenes Training und Yoga sorgen für einen Ausgleich und stellen die Harmonie in unserem Körper wieder her.

Auch die richtige Atmung kann für Entspannung sorgen. Mir hilft es oft schon, wenn ich mich bequem hinsetze und 7-mal ganz bewusst ein- und ausatme.

Oder Sie machen einen kurzen, schnellen Spaziergang an der frischen Luft.

Einen stressigen Tag lässt man am besten ruhig ausklingen. Ich mache das am liebsten bei einem erholsamen Bad: Badezusätze wie Melisse, Baldrian oder Lavendel wirken nicht nur auf unsere Haut, sondern auch auf unsere Sinne entspannend. Mit einer Tasse Kräutertee können Sie Ihr Wohlbefinden zusätzlich steigern.



Mit der Zeit entwickelt jeder seine eigene Methode, mit der er sich besonders gut entspannen kann. Finden Sie Ihre perfekte Auszeit und erholen Sie sich schön!

So schön kann Entspannung sein. Körperpflege hat eine entspannende Wirkung, weil Sie sich dabei ganz auf sich selbst konzentrieren. Nehmen Sie sich also öfter eine Viertelstunde Auszeit, in der Sie relaxen und gleichzeitig Ihr Haar oder Ihre Haut verwöhnen.

### MEIN LUXUS-PROGRAMM:

**Wenn ich mich mit Haut und Haar entspannen möchte, lege ich mich mit einer Gesichtsmaske und einer Haarkur in die Badewanne. Gönnen auch Sie sich ab und zu diesen Luxus.**



**Nr. 1**  
MARKE  
DER GESICHTSPFLEGE\*



### LUXUS FÜR AUGEN UND LIPPEN.

Die NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Augen- und Lippenkonturen-Creme mit Soja-Proteinen spendet wertvolle Feuchtigkeit und strafft Ihre Augen- und Lippenpartie.



### NEUE STÄRKE FÜR FEINES HAAR.

Das NIVEA Beautiful Age Haarverdickendes Shampoo mit Granatapfel-Extrakt und Q10 verdickt jedes einzelne Haar und verleiht ihm Kraft und Fülle, ohne zu beschweren.

### ERHOLUNG VOM ANSATZ AN.

Das NIVEA Beautiful Age Haarwachstums-Tonic mit Carnitin und Creatin fördert das Haarwachstum und reduziert die Haarverdünnung.

Mehr Informationen auf [www.NIVEA.ch/vital](http://www.NIVEA.ch/vital) oder unter 0800 80 61 11 (Mo-Fr, 9-12 Uhr, gratis).