

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** 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:** 09.01.2026

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



## SCHÖNER ZEITVERTREIB: HOBBYS MACHEN RUNDUM GLÜCKLICH.

WER SICH RICHTIG ERNÄHRT, VIEL BEWEGT UND GENUG SCHLÄFT, IST MEIST GESUND. ABER ES GIBT NOCH EINEN FAKTOR, DER GANZ WESENTLICH DAZU BEITRÄGT. FORSCHER HABEN BEWIESEN: GLÜCKLICHE MENSCHEN SIND GESÜNDER. DARUM SOLLTEN AUCH SIE TÄGLICH ETWAS TUN, DAS SIE GLÜCKLICH MACHT.

*Mein Tipp: Sorgen Sie für Abwechslung.*

### Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand.

Offenbar lassen sich die Prozesse in unserem Körper von Glück anstecken. So weist etwa das Blut von glücklichen Menschen deutlich geringere Mengen des Stresshormons Cortisol auf – damit sind sie weniger anfällig für Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen. Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht, und machen Sie es zu Ihrem Hobby. Hier ein paar Anregungen:

Bei der Wahl Ihres neuen Zeitvertreibs sollten Sie darauf achten, dass Sie ihn zu jeder Jahreszeit ausüben können – so wie Schwimmen: Der gesunde Ausdauersport für jedes Alter stärkt das Herz-Kreislauf-System und schont dabei die Gelenke. Auch wandern kann man im Hochsommer auf der Alm genauso gut wie im Winter durch die verschneite Landschaft.

Mit einem Hobby können Sie nicht nur Ihren Körper fit halten, sondern auch Ihre Gehirnzellen – bei einem Sprachkurs zum Beispiel.

Haben Sie es schon einmal mit Singen und Musizieren probiert? Für ein Instrument ist man nie zu alt – wichtig ist nur, dass Sie lange Freude daran haben.

Besonders viel Spass macht es, sein Hobby mit anderen zu teilen. Ich freue mich immer, wenn ich Menschen mit ähnlichen Interessen kennenlerne und mit ihnen viele schöne Momente geniessen kann.

**Für alle Hobbys gilt:** Was Ihnen Spass macht, tut auch Ihrer Gesundheit gut. Und damit Ihrer Haut. Pflegeprodukte können ihre Wirkung noch besser entfalten und Sie strahlen vor Lebensfreude und Schönheit.



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

Die NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Tagescreme für täglich strahlend schöne Haut.

### Erfinden Sie sich neu.

Vergessen Sie ein paar alte Gewohnheiten und probieren Sie etwas Neues aus. Egal, ob Sie in Kochbüchern auf Rezeptsuche gehen oder mit der Mode experimentieren, Abwechslung hält jung. Und das gilt auch für Ihre Haut. Mit ein paar Spezialpflege-Produkten holen Sie sich ganz einfach frischen Wind in Ihr Badezimmer und bringen Ihre Haut garantiert zum Strahlen.

### MEIN GUTE-LAUNE-MACHER:

**Meine Glücksbringer bei schlechter Laune sind Fotoalben – sie erinnern mich an die schönsten Momente. Und schon das Einkleben macht viel Spass.**

Das nächste Mal zeige ich Ihnen ein paar Übungen, mit denen Sie sich zuhause fit halten können.



### DAMIT SICH IHRE HAUT WOHL FÜHLT.

Im Alter verliert die Haut Spannkraft und Vitalität. Deshalb braucht sie intensive Pflege, die ihr NIVEA BEAUTIFUL AGE Body Lotion geben kann. Soja Proteine und Granatapfelextrakte straffen reife Haut und versorgen den Körper langanhaltend mit intensiver Feuchtigkeit. Für reife Hände: NIVEA BEAUTIFUL AGE Handcreme.



### MACHT AUGEN UND LIPPEN GLÜCKLICH.

Die NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Augen- und Lippenkonturen-Creme mit Soja Proteinen strafft Ihre Augen- und Lippenpartie. Die Formel mit beruhigendem Licorine und viel Feuchtigkeit mindert Schwellungen und Augenringe – für ein strahlend frisches Aussehen.

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