

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### Conditions d'utilisation

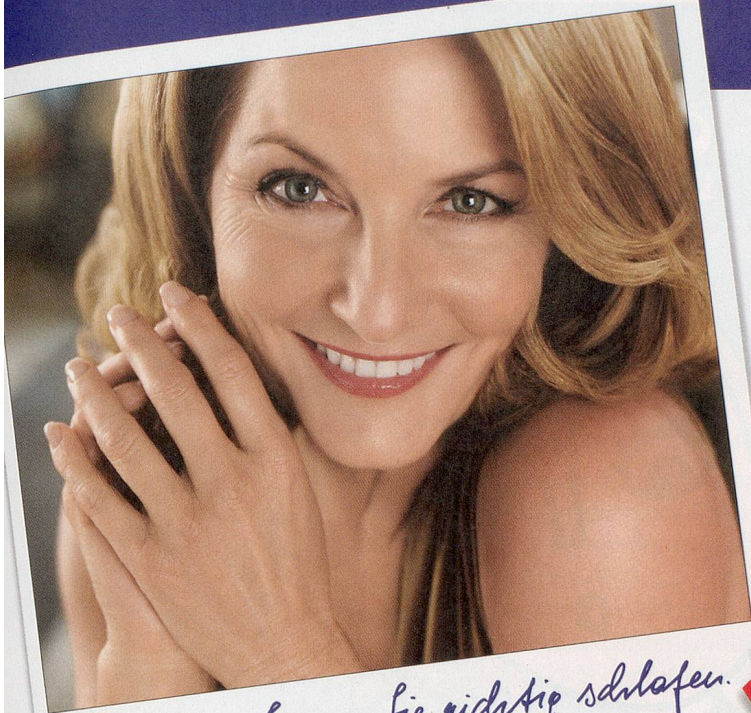
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### 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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



Mein Tipp: Lernen Sie richtig schlafen.

## SCHÖNHEITSSCHLAF: 6 STUNDEN TÄGLICH FÜR IHRE GESUNDHEIT.

ÜBER NACHT MACHT UNSER KÖRPER EINE PAUSE. DAS IST DIE PERFEKTE ZEIT, NEUE ENERGIE ZU TANKEN – VORAUSGESETZT, MAN SCHLÄFT RICHTIG. UND WEIL DAS MANCHMAL GAR NICHT SO EINFACH IST, HIER EIN PAAR TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT.

TRAUM-  
WOCHELENDE  
GEWINNEN AUF  
[WWW.NIVEA.CH/VITAL](http://WWW.NIVEA.CH/VITAL)



Soja – ein Jungbrunnen für reife Haut.

### Einschlafen leicht gemacht.

Ein kurzes Nickerchen oder Mittagsschlafchen kann zwar kurzzeitig entspannen, die gewünschte Erholung bringt aber nur der tiefe Schlaf in der Nacht – und der sollte optimalerweise zwischen 6 und 8 Stunden dauern. Damit es mit Ihrem Schönheitsschlaf auch klappt, hier ein paar Ratschläge:

**Tipp 1** Verzichten Sie am besten schon am Nachmittag auf Kaffee und Alkohol und greifen Sie beim Abendessen zu leichter Kost. Mir hilft z. B. die 18-Uhr-Regel: Ab 18 Uhr bleibt der Kühlschrank also zu.

**Tipp 2** Kein anstrengender Sport unmittelbar vor dem Zubettgehen – machen Sie lieber ein paar entspannende Yoga- oder Qigong-Übungen. Tagsüber viel Bewegung im Freien sorgt ebenfalls für eine gute Nacht.

**Tipp 3** Holen Sie sich frische Luft ins Schlafzimmer – nach kurzem, intensivem Lüften oder bei geöffnetem Fenster schläft es sich umso besser. Dasselbe gilt für einen geregelten Schlafrhythmus – ich habe mir angewöhnt, immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen.

**Tipp 4** Versuchen Sie, Aufregung unmittelbar vor dem Schlafengehen zu vermeiden: Streit, Fernsehen und aufwühlende Romane sind Gift für Ihren Schlaf. Dagegen können Rituale wie Zähneputzen und Gesichtspflege helfen, zur Ruhe zu kommen.



**Tipp 5** Genauso wie ein abgedunkeltes Zimmer. Melatonin, das Hormon für den Schlaf-Wach-Rhythmus, wird nämlich nur ausgeschüttet, wenn es finster ist. Achten Sie das nächste Mal darauf und schlafen Sie schön.

### Jünger über Nacht.

Wenn Sie gut geschlafen haben, fühlen Sie sich nicht nur besser, Sie sehen auch frischer und erholter aus. Das liegt daran, dass Ihre Haut die Nacht nutzt, um sich von den Strapazen des Tages zu erholen. Und Sie können ihr dabei helfen – mit der richtigen Nachtcreme, wie von NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+. Sie unterstützt die natürliche Regeneration Ihrer Haut und versorgt sie mit allen Nährstoffen, die sie braucht, um jeden Morgen strahlend schön auszusehen.

### MEIN EINSCHLAFRITUAL:

**Bevor ich schlafen gehe, trinke ich immer eine Tasse Orangenblüten-Tee – der beruhigt und schmeckt gut. Finden Sie heraus, mit welchem Ritual Sie am besten zur Ruhe kommen.**

Das nächste Mal zeige ich Ihnen, dass frische Luft nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut tut.

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



### SOJA SAGT FALTEN GUTE NACHT.

Die NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Nachtcreme mit hochwirksamen Soja Proteinen reduziert Falten sichtbar. Panthenol fördert die Regenerierung Ihrer Haut und sorgt für ein jüngeres Aussehen am Morgen.

### JEDER TAG WIRD STRAHLEND SCHÖN.

Tagsüber braucht Ihre Haut eine Pflege, die sie vor äusseren Einflüssen schützt – so wie die 3-fach wirksame Tagescreme von NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+. Sie strafft Ihre Haut, reduziert Falten und beugt Pigmentflecken vor – für einen strahlenden Teint, den ganzen Tag.

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