Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 6

Rubrik: Werbung

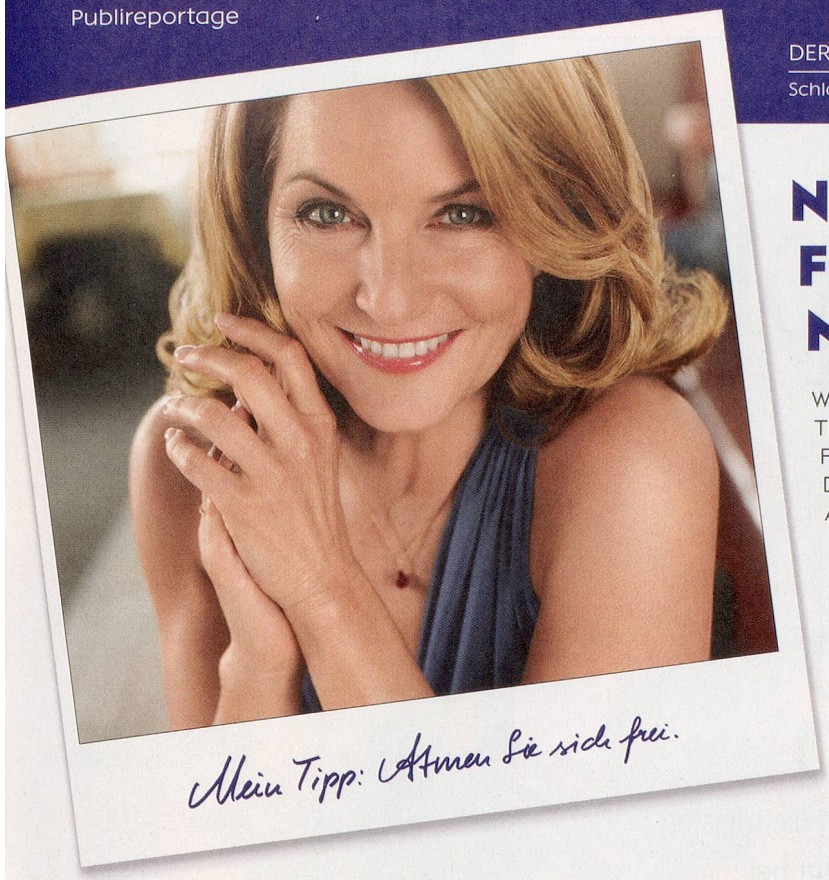
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 20.07.2025

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



NATUR-SCHÖNHEIT: FRISCHE LUFT GIBT NEUE ENERGIE.

WENN ES UM UNSERE GESUNDHEIT GEHT, IST UNS NICHTS ZU TEUER. DARUM GEBEN WIR AUCH GERNE EIN KLEINES VERMÖGEN FÜR FITNESS UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS. UND DAS, OBWOHL ALLES, WAS WIR WIRKLICH ZUM STÄRKEN UNSERER ABWEHRKRÄFTE BRAUCHEN, DIREKT UND KOSTENLOS VOR UNSERER TÜR LIEGT: FRISCHE LUFT.

Auf frische Gedanken kommen.

Ein Spaziergang regt die Durchblutung an und bringt unser Immunsystem in Schwung. Grund genug, sich täglich mindestens 30 Minuten im Freien aufzuhalten. Damit lässt sich nicht nur der körperliche, sondern auch der geistige Alterungsprozess nachweislich verlangsamen. Denn Sauerstoff aktiviert die Gehirnzellen und hilft, die eigenen Gedanken zu ordnen. Anstatt also vor dem Fernseher über Ihre Sorgen zu grübeln, holen Sie lieber tief Luft – bei einem Spaziergang.

Gerade nach diesem doch recht langen und anstrengenden Winter wird Ihnen jeder schöne Tag im Mai grosses Vergnügen bereiten. Draussen in der Natur wird jeder Ausflug in die Frühlingslandschaft Sie mit einem Energieschub belohnen.

Wenn Sie gerne Sport treiben, bietet Ihnen die Natur genug Möglichkeiten dazu: Ich hole mir im Sommer gerne einen Frischekick beim Schwimmen oder Nordic Walking und im Winter beim Skifahren oder Langlaufen.

Auch anderen Hobbys kann man sehr gut draussen nachgehen – verlegen Sie Ihr nächstes Schach- oder Kartenspiel einfach auf die Terrasse oder in den Park.

Wenn Sie dann nach Hause kommen, müssen Sie trotzdem nicht ganz auf die Natur verzichten: Holen Sie sich frische Luft in die eigenen vier Wände und lüften Sie Ihre Räume mehrmals täglich 15 Minuten lang. So können Sie sich auch dann erfrischen, wenn Sie einmal keine Lust oder Gelegenheit haben, das Haus zu verlassen.

Fühlen Sie sich wie neugeboren.

Nach einem stressigen Tag füllt ein Spaziergang an der Luft Ihre Energiereserven wieder auf. Damit auch Ihre Haut die Strapazen des Tages vergessen kann, greifen Sie am besten zu einer tiefenwirksamen Gesichtsreinigung. Sie befreit Ihre Haut von Umwelteinflüssen und bereitet sie perfekt auf die darauf folgende Pflege vor – damit sie wieder strahlend schön aussieht.

MEINE ERFRISCHUNG FÜR UNTERWEGS:

Wenn ich in die Natur aufbreche, dann mit einer Flasche Wasser. So erfrischt mich mein Spaziergang gleich doppelt.

Das nächste Mal erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln wir uns schön essen können.

DAS REINSTE VERGNÜGEN FÜR REIFE HAUT.

Die verwöhnende NIVEA VISAGE VITAL Reinigungsmilch mit Avocado-Öl und viel Feuchtigkeit sorgt für eine glatte, strahlend schöne Haut.

Das belebende Gesichtswasser von NIVEA VISAGE VITAL klärt sanft und sorgt mit seinen Mineralien für einen frischen und verfeinerten Teint.

AUCH REIFES HAAR MUSS SEINE PRACHT NICHT VERLIEREN.

Das Shampoo von NIVEA BEAUTIFUL AGE stärkt dank Q10 und Granatapfelextrakten feiner werdendes Haar und schützt die Haarfarbe.

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

*AC Nielsen, nach Umsatz 2009