Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 275 (1996)

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: 23.10.2025

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

schlicht aus Basel: «Dem Schlaf kommen mindestens drei Aufgaben zu. Er dient der körperlichen Erholung, dem Übertragen von Gelerntem aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis sowie der Psychohygiene – das heisst der

Je länger man schläft, desto weniger man lebt

SPRICHWORT

Befreiung der Seele von Problemen.» Mit anderen Worten: Ohne regelmässigen Schlaf würden wir alle todmüde, sehr vergesslich und früher oder später verrückt.

Das sind ja nette Aussichten. Zum Glück fordern Körper und Geist nach einer gewissen Zeit ihr Recht auf Schlaf. So nicken erschöpfte Soldaten mitten im Gefecht ein – oder, was bei uns häufiger vorkommt, übermüdete Automobilistinnen und Automobilisten am Steuer. Rasch daher ein Rezept, um gerade dann wegzutauchen, wenn man auch tatsächlich Schlaf finden möchte, und zwar ohne Chemie.

Ritual bringt den Schlummer

Fachleute empfehlen, das Einschlafen durch ein Ritual zu begleiten, also eine regelmässige Handlung, die dem Gehirn das Signal gibt, es sei nun an der Zeit, auf das «Schlafprogramm» umzuschalten. Ein solches Ritual kann ein warmes Glas Milch mit Honig nach Grossmutters Rezept sein oder ein süsses «Bettmümpfeli» (in beiden Fällen nachher noch die Zähne putzen - übrigens auch ein Einschlafritual); bewährt sind ferner Einschlafhilfen wie Yogaübungen, eine weder zu kalte noch zu heisse Dusche, eine besinnliche Lektüre - bei starken Nerven auch ein Krimi -, ein Gebet, der Gedanke an einen geliebten Menschen oder die Erinnerung an ein schönes Erlebnis ... In diesem Sinne denn: schlaft gut!

Somnus imago mortis – Der Schlaf ist ein bisschen wie der Tod

Cicero, Römischer Redner, 106–43 v.Chr.

Appenzeller Witze

«So, Herr Pfarer, tööreders au do uni wooge? Aber ehr schwitzid jo wiene Sau, ehr werid wohl glaufe see wienen Hond. Etz hend ehr sicher Hunger wie n en Bär ond Tooscht wie n e Kameel!»





En Appezöller, wo ime Zirkus s erschtmol e Zebra gseä het, ischt vome Frönte ghenseled woorde: «So, Appizäller, das isch en gmolede Esel!» «Soso», het de Appezöller gsäät, «denn sönd ehr en oogmolede! »

«Potztuusigstrohl! Se! Do hescht gad en Ohrfiige!» «Jää, Baartli, Potztüfel! Söll daa Gspass see oder Ernscht?» «Ernscht isch mer, Seppetoni!» «Joo, Bartli, das chont der waul, wil i derige Spass

nüd mag verliide!»



Schmuck in Silber und Gold, Gefässe, Geräte+Medaillen aus eigener Werkstatt. Restaurierung antiker Edelmetall-, Bronce-und Zinnarbeiten Bestecke in Silber+ versilbert Moderne Zinnwaren