Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 62 (1936)
Heft: 42: Schweizerfranken

Artikel: Schlaf dich gesund vor Mitternacht
Autor: Stäckmann, Th.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-472566

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: 13.08.2025

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

Rabinovitch

«Nur keine Angst, mein lieber Franken. Ich beschütze Dich bestimmt — — —!»

«Das tusig Vögeli!!»

Aus Welt und Presse

Schlaf dich gesund vor Mitternacht

«Der Naturschlaf lässt sich nicht rezeptmässig verschreiben. Die Kur hat zunächst die Aufgabe, abendliche Müdigkeit zu erzielen. Sich bei Munterkeit um 18.45 (Sonnenzeit) schlafen zu legen, ist zwecklos.

Es muss immer, ohne Ausnahme, ausgeschlafen werden. Wer aber zu lange schläft, gerät in schwächenden Schlaf, der um so mehr schwächt, je länger er dauert. Die Verkürzung der Schlafzeit erfolgt in der Regel von selbst; nur muss jeder, der wirklich ausgeschlafen hat, alsbald aufstehen. Er darf auch nicht wachend liegend bleiben. Die Uhren werden den Kurgästen, von Sonderfällen abgesehen, abgenommen, da nicht nach der Uhr, sondern nach dem Winken der Einzug erstrebenden Urnatur geschlafen werden soll, die zu fördern, aber nicht zu bevormunden ist.

Zum Schluss nur zwei der vielen Heilerfolge des Naturschlafsystems: Im vorigen Jahre ging durch die Schweizer Presse der objektive Bericht, dass Herr Ch. O. aus B. in der Schweiz von 31jähriger Schlaflosigkeit durch mein System geheilt sei. — Herr Lehrer H. aus W. in Oesterreich schrieb mir kürzlich, seine Frau sei in einem Sanitätsauto aus einem Nervensanatorium nach Hause gebracht worden. Nach einer Naturschlafkur von 4 Wochen machte sie regelmässig ihren Morgenspaziergang und könne den ganzen Tag arbeiten.

Experimente beweisen; Tatsachen entscheiden. Was nun?

Aus einem Artikel von
Prof. Th. Stöckmann in der «Koralle».
(... am wöhlste tuet mir amigs so en Naturschlof im Gschäft!
Der Setzer.)

Künste der Chirurgie

Von einiger Zeit sah ich in New York einen Mann, als er aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Er schien mir ganz normal. Dann zeigte man mir ein Lichtbild, das mich vor Entsetzen schaudern liess: es war derselbe Mann, aber in solchem Masse entstellt, dass man seine Gesichtszüge nicht erkennen konnte.

«Vor sechs Monaten», sagte man mir, «wurde er bei einem Autounfall verletzt. Man musste 25 Umpflanzungsoperationen an ihm vornehmen, ehe er wieder ein normaler Mensch werden konnte. Noch vor ein paar Jahren wäre er dazu verdammt gewesen, sich vor den Augen seiner Mitmenschen zu verbergen.»

Sein Kiefer war an zwölf Stellen gebrochen. Man ersetzte ihn durch Knochenstücke, die so geformt waren, dass sie einen normalen Kiefer bildeten, und überdeckte