

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 78 (1952)  
**Heft:** 37  
  
**Artikel:** Schlaf technisches  
**Autor:** Scarpi, N.O.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-491631>

### **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:** 15.01.2026

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



# Schlaf

## technisches

Wenn man tagsüber von sämtlichen bangen Gegenwarts- und Zukunftsfragen gepeinigt wurde, dann bleibt abends eine Frage übrig, mit der jeder Mensch im Dunkel seines Lebens und seines Betts allein fertig werden muß – die Frage, ob man auf dem Rücken oder auf der Seite besser einschläft und schläft. Jenseits von Weltanschauung und Beruf einigt uns alle, vor und hinter Eisernen Vorhängen, ob Diktatoren oder Diktatierte, der Wunsch, gut zu schlafen. Merkwürdig genug, daß man sich im wesentlichen auf Hunger und Liebe als Triebfedern des menschlichen Tuns geeinigt hat, wobei die Liebe, nach der Methode der Zeitungspolemiken, zum mindesten ein Fragezeichen in der Klammer verdiente, und das Bedürfnis nach Schlaf nicht gleichberechtigt daneben stellt. Ohne Essen hält man es erstaunlich lange aus, ohne Liebe manchmal ein ganzes Leben, aber verschiedene amerikanische Experimente haben ergeben, daß man ohne Schlaf höchstens fünf Tage existieren kann. Ist das kein Kriterium? Man könnte dem entgegenhalten, daß man um Essen und Liebe kämpfen muß, um den Schlaf aber nicht, daß Essen und Liebe in verschiedenen Abstufungen erreichbar sind, somit in diesen beiden Fällen der Kampf um eine Verbesserung geht und sich auch lohnen kann.

Doch die solchen sagen, sind sicher Dilettanten des Schlafes und wahrscheinlich auch Dilettanten des Essens und der Liebe. Der Schlaf ist Kunst und Gnade, manchem nützt alles Flehen nicht, und leichter ist eine Welt erobert als eine Nacht richtigen Schlafes ohne Mittel. Ein gutes Gewissen nennt schon das Sprichwort das beste Ruhekissen, eine gute Verdauung ist auch nicht zu verachten, denn man hat schon Bösewichter gut schlafen gesehen und brave Männer von Apotheke zu Apotheke laufen, es ist jedenfalls ein sehr unterschätztes Problem, und neben der Bibliothek von Kochbüchern und der noch größeren Bibliothek, die sich mit den verschiedenen Wegen zur Liebe befaßt, gibt es erstaunlich wenig Literatur, die einen schlafen lehrt.

«Oho!» höre ich von den Bänken der äußersten Linken über die Mitte bis zur Rechten, und der Einwand ist natürlich begründet, wenn man an die Wirkung dieses oder jenes oder auch dieses und jenes Buchs denkt, aber diesmal sind Bücher gemeint, die sich bewußt, doch nicht unfreiwillig mit dem Problem beschäftigen, und da ist man froh, wenn man die Zeitschrift 'Physical Culture' aus New York aufschlägt und dort eine trostvolle Antwort auf die Frage findet, ob man auf der rechten Seite oder auf dem Rücken liegen soll.

Die Antwort, die alle Schläfer interessieren wird – und wer ist das nicht oder möchte es nicht sein? – lautet:

«Weder das eine noch das andere. Viele Leute liegen auf der rechten Seite, weil sie glauben, diese Lage nehme den Druck vom Herzen weg, aber keine der beiden erwähnten Lagen ist die beste zur vollständigen Entspannung. Um natürlichen Schlaf in kürzester Zeit herbeizuführen, ist körperliche und geistige Entspannung erforderlich. Weder das Kauern auf der Seite noch das Liegen auf dem Rücken ist die ideale Lage. Eine der besten Lagen, die man im Bett einnehmen kann, ist ein Mittelding zwischen dem Liegen mit dem Gesicht nach unten und dem Liegen auf der Seite. Zur Unterstützung bei dieser Lage kann man ein mittelgroßes Kissen benützen. Der Ruhende liegt zunächst auf der rechten Seite und führt dann das rechte Handgelenk nach vorn unter die Taillenlinie. Danach dreht er sich so weit herum, daß er sich halbwegs zwischen der Seitenlage und der Lage auf dem Bauch befindet. Das linke Knie wird dann gebogen und so weit hochgezogen, daß diese Lage eingehalten werden kann. Das rechte Bein ist gestreckt, und der linke Unterarm wird nach oben vor das Gesicht gebogen. Der Kopf ist nach links gewandt und liegt auf dem Kissen. Diese Lage kann mit der genau

entgegengesetzten abwechseln. Sie ist außerordentlich bequem und ermöglicht eine vollkommene Muskelentspannung. Auch verschafft sie dem Körper das richtige Gleichgewicht und beseitigt die Neigung zur Ausbildung runder Schultern, die von der Kauerlage leicht mit hervorgerufen werden kann. Ferner begünstigt sie die Bauchatmung, die beim Schlafen sehr erwünscht ist.»

Aus Erfahrung kann ich sagen, daß das Mittel bei mir gewirkt hat. Allerdings nicht ganz unmittelbar, sondern gewissermaßen auf einem Umweg und zwar auf dem Umweg über drei schlaflose Nächte, die ich damit verbracht habe, es sorgfältig zu lesen und zu üben. Erst übte ich stehend vor dem Spiegel und erreichte, daß ein überraschend Eintretender glaubte, ich sei damit beschäftigt, den Tanz eines trunkenen Fauns zu studieren, dann setzte ich meine Übungen im Bett fort. Ich legte mich auf das Gesicht, dann auf die Seite, und dann berechnete ich das verlangte Mittelding zwischen beiden Lagen. Schwierig war die genaue Einhaltung des Rituals, das dem Lehrbuch für angehende Fakire entnommen sein dürfte. Das rechte Handgelenk nach vorn unter die Taillenlinie, das linke Knie gebogen und hochgezogen, das rechte Bein strecken, den linken Unterarm nach oben vor das Gesicht biegen, den Kopf nach links wenden ...

Endlich hatte ich es soweit und wäre beinahe eingeschlafen. Doch nein, dann wäre das Einschlafen ja keine Kunst! Jetzt hieß es, diese Lage mit der genau entgegengesetzten abzuwechseln! Wie gesagt, nach drei schlaflosen Nächten beherrschte ich die Technik wie ein alter Lama, und die vierte Nacht schlief ich zwölf Stunden lang gut und traumlos.

Allerdings muß ich bekennen, daß ich vergessen hatte, den linken Unterarm vor das Gesicht zu biegen und das rechte Handgelenk nach vorn unter die Taillenlinie zu führen!

N. O. Scarpi

