

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 99 (1973)  
**Heft:** 13

## **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**

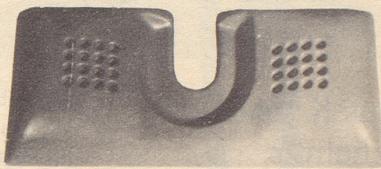
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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

# Hat Ihr Schlaf diese 5 Fehler?

**Neu!** Durch Beobachtung schlafender Personen stellte sich heraus, dass die meisten Menschen nachts bis zu 300mal die Lage wechseln. Dabei geschieht etwas Merkwürdiges: Bei jedem Wechsel wird das Kopfkissen vom Schläfer gedrückt, gestaucht, geschoben, gerollt und in seiner Form verändert. Millionen Menschen führen nachts einen ständigen Kampf um die bequemste und richtige Lage des Kopfes. Zerwühlte und zerdrückte Kissen bügeln regelrecht Falten in die Haut. Lautes Schnarchen wird begünstigt. Doppelkinn und Halsfalten können durch falsches Liegen entstehen. Die Frisur wird entgegen ihrer Richtung geknickt und geplättet. Es ist nicht möglich, auf dem Bauch zu schlafen, ohne den Nacken schmerhaft zu verdrehen. **Das zeigt deutlich, dass Ihr Kopfkissen für jede Schlaflage geeignet sein muss.**



## So schnarchen Männer weniger

### Falsch

Das Kissen liegt am Rande zu flach. Dadurch hängt der Kopf zu tief, und der Mund öffnet sich. Der Schläfer schnarcht laut und schläft unruhig.

### Richtig

Hollybed füllt in der Seitenlage genau den Raum zwischen Schulter und Kopf aus. Der Kopf hängt nicht. Der Mund ist geschlossen. – Auch notorisches Schnarchen schlafen ruhiger.



## Wie Sie ein Doppelkinn vermeiden

### Falsch

Das Kissen liegt in der Mitte zu hoch. Dadurch wird der Kopf angehoben und der vordere Hals zusammengedrängt. Halsfalten und Doppelkinn können so entstehen.

### Richtig

Hollybed unterstützt den Nacken. Dadurch wird der vordere Hals glattgezogen und nicht in Falten gedrückt. Die Bildung von Doppelkinn und Halsfalten ist weitgehend ausgeschlossen.



## So können Sie ohne Nackenschmerzen auf dem Bauch schlafen

### Falsch

Hier ist der Kopf in der Bauchlage seitlich verdreht, damit eine Atmung überhaupt möglich ist. Mögliche Folgen sind starke Nacken- und Kopfschmerzen und ein unruhiger Schlaf mit Atembehinderungen.

### Richtig

Mit Hollybed können Sie bequem auf dem Bauch schlafen, ohne den Nacken schmerhaft zu verdrehen. Sie schlafen dann mit dem Gesicht nach unten und können trotzdem frei atmen.



## Dieser Schlaf schont Ihre Frisur

### Falsch

Die beulige und faltige Oberfläche des Kopfkissens zerwühlt die Frisur bei jeder Drehung des Kopfes. Die Haare werden entgegen ihrer Richtung geknickt und geplättet. Die Frisur ist morgens widerspenstig und will nicht liegen.

### Richtig

Kein Schieben und Drücken der Frisur. In jeder Lagerung ruht der Kopf automatisch richtig. Sie brauchen das Hollybed-Kissen nicht mehr unter Ihrem Kopf hin und her zu schieben. Sie brauchen es nicht zu rollen, zu stauchen oder zu drücken.



## Bügeln Sie sich nachts keine Falten in Ihr Gesicht

### Falsch

Der Kartoffelsack-Effekt vieler Kopfkissen kann Falten in Ihr Gesicht drücken, die stundenlang regelrecht eingebügelt werden. In diesen Gesichtsfalten können während des Schlafens Mangeldurchblutungen entstehen, die noch mehr zur Faltenbildung beitragen können.

### Richtig

Hollybed schiebt keine Falten mehr in Ihr Gesicht. Alle Gesichtspartien liegen glatt. Das Ohr liegt dabei auf 16 kleinen Luftpolstern. So hören auch Nervöse den Herzschlag nicht mehr im Ohr.

## Hollybed wirkt, während Sie schlafen!

Hollybed ist ein völlig neues Schlafkissen mit Mehrfachwirkung. Der Kopf liegt in jeder Lage des Körpers richtig.

Verlangen Sie den aufschlussreichen Farbprospekt über das sensationelle Hollybed-Schlafkissen. Sie erfahren dann alles über die neue Art der körperlichen Erholung während des Schlafens sowie über unser Angebot für eine 10tägige GRATISPROBE. Senden Sie einfach Coupon oder Postkarte an:

**HOLLYBED-SERVICE der Tono AG**

Dufourstrasse 145, 8034 ZÜRICH, Telefon 01 / 47 25 36

Der erste Schritt zu einem tiefen, erquickenden Schlaf – **Jede Nacht!** – Sie riskieren nichts!

## BON für illustrierten GRATIS-PROSPEKT

**HOLLYBED-SERVICE, Dufourstrasse 145, 8034 ZÜRICH**

JA, bitte senden Sie mir **kostenlos** und **unverbindlich** den ausführlichen **Farbprospekt** über das **Hollybed-Tiefschlafkissen** sowie Ihr Angebot für eine 10tägige Probe. Kein Vertreterbesuch!

**Name** \_\_\_\_\_ **Vorname** \_\_\_\_\_

**Strasse** \_\_\_\_\_ **Alter** \_\_\_\_\_

**Plz.** \_\_\_\_\_ **Ort** \_\_\_\_\_

© Tono AG, Zürich

NE - 304  
200