

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 101 (1975)
Heft: 10

Illustration: Der Schlaf bannt Probleme!
Autor: Wyss, Hanspeter

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: 21.01.2026

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

Lange war die Fachwelt misstrauisch,
heute ist es wissenschaftlich erhärtet:

Der Schlaf bannt Probleme!

Dass man im Schlaf nicht nur schlank werden, Holz sägen oder Fremdsprachen lernen kann, beweist eine Untersuchung, die im Auftrag des Nebelspalters an der Universität Zürich unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. nark. Sandmann durchgeführt wurde. Hanspeter Wyss berichtet darüber:



Dem Gerechten
gibt's der Herr
im Schläfe.

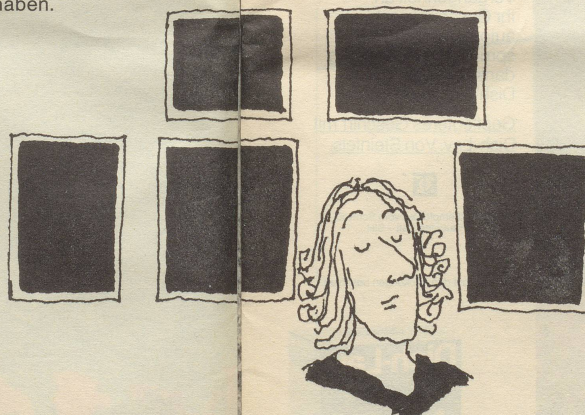


Herr K., ein über Nacht reich gewordener Geschäftsmann: «Ich kann mich an die betreffende Nacht noch ganz genau erinnern. Ich schlief vielleicht etwa fünf Stunden; zuerst auf dem linken Ohr, dann auf dem rechten und anschliessend wieder auf dem linken. Zusätzlich war die letzte «Linksphase» von einem mittleren Schnarchen begleitet.»

Im Gegensatz zu Herrn K. bereut es Herr Mosimann noch heute, in der Nacht vom 1. 3. auf den 2. 3. nicht geschlafen zu haben.



In dieser Situation gibt es nach Prof. Dr. nark. Sandmann nur ein Mittel: Kastentüre schliessen, sich ins Bett legen, auf drei zählen und einschlafen.



Herr Müller Albert, Kunstmaler: «Meinen Stil, der mir den internationalen Durchbruch brachte, fand ich ohne Zweifel im Schlaf. Diese Erfahrung ermöglicht es mir heute, am Tag bis zu zwanzig neue Bilder zu schöpfen — ich brauche bloss meine Augen zu schliessen.»



Ein Tip:
Sind Sie vom Stress des Alltags gehetzt und übernervös, und Sie möchten wirklich ganz ruhig werden, versuchen Sie einmal folgendes: Punkt 20 Uhr ins Bett, Augen schliessen und tief einatmen, gegen 24 Uhr kräftig ausatmen.



Robert Streuli, Langstreckenläufer und Mitglied der schweizerischen Leichtathletik-Nationalmannschaft: «Seitdem wir pro Tag sechzehn Stunden schlafen, steigerten wir unsere Leistungen zwar beträchtlich; gegen die Oststaaten, mit ihren staatlichen Schlafstätten, wo die Athleten praktisch nur noch schlafen, sind wir aber chancenlos.»