

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 38

## 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:** 14.01.2026

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

## Der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck fällt und die Temperatur geht zurück...

der Schläfer hat die vierte Schlafphase erreicht. Ein tiefer, gleichmässiger, meist traumloser Schlaf.

Etwa eineinhalb Stunden später scheint er wieder jeden Moment zu erwachen:

## Die Augen gehen plötzlich ruckartig hin und her!

Der Schläfer dreht sich mehrere Male in eine andere Position. Aber der Schein trügt. In Wirklichkeit schläft er jetzt sehr tief und erlebt wahrscheinlich intensive Träume.

In der Tiefschlafphase benimmt sich der Mensch recht sonderbar. Seine Augen flackern, bisweilen zuckt das Gesicht, der Blutdruck schwankt.

## Manchmal scheint der Atem bedenklich lange stillzustehen!

Das Gehirn arbeitet aber in dieser sogenannten Deltawellen-Schlafphase sehr intensiv. Es analysiert das Traumgeschehen und bereitet sich auf eine eventuell notwendige Mobilisation des Körpers vor. Wie sicher es den Körper selbst in dieser, uns weitgehend unbekannten Bewusstseinssebene beherrscht, lässt sich daran ermesen, dass Nachtwandler gerade in der Deltawellenphase aktiv sind. Bekanntlich sind sie dann fähig, die unmöglichsten Dinge zu vollbringen.

## Der Schlaf, jenes unergründliche Erleben zwischen Sein und Nichtsein...

hat seine eigenen, bestimmten Gesetze. Er verläuft in Zyklen, in einem dauernden Auf und Ab, das wir während einer Nacht etwa vier- bis fünfmal erleben. Erleben müssen – denn jede Störung des normalen Schlafverlaufes kann sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Menschen, denen der Tiefschlaf entzogen wird, werden depressiv und psychisch krank. Oft wird man sich aber leider dieser Tatsache erst dann bewusst, wenn es schon zu spät ist.

## Wir befassen uns viel zu wenig mit den Voraussetzungen eines gesunden Schlafes.

Der Schlaf entzieht sich unserem Bewusstsein und das hat oft fatale Folgen. Gesunder Schlaf ist für den Menschen nicht weniger wichtig, als eine gesunde Ernährung. Nur durch ihn kann sich nämlich der Körper von den täglichen Strapazen regelmässig regenerieren, so wie es die Natur will. Allerdings müssen wir selber auch noch einiges dazu tun. Es genügt dabei keineswegs, sich einfach irgendwo hinzulegen. Wir müssen selbst dafür sorgen, dass die Wirbelsäule während des Schlafens auch wirklich entlastet wird. Die Lattoflex-



Richtiges Liegen garantieren wir schriftlich!

## In der Nacht wechselt der Mensch...

bis zu 60 mal seine Schlafstellung. Unterfederung und Obermatratze sollten ihn in jeder Position optimal halten und stützen. Lattoflex tut dies – dank intensiver Forschung und Entwicklung – gezielt und spürbar, von der Schulter über das Becken bis zu den Beinen.

# lattoflex®

Die Lattoflex-Dokumentation können Sie unverbindlich anfordern bei Lattoflex-Degen AG, intern 13 CH-4415 Lausen, Telefon 061-91 03 11

Forschung hat Hervorragendes geleistet, um dies zu ermöglichen.

## Tiefen und gesunden Schlaf kann niemand garantieren.

Zuviele Faktoren können den Schlaf beeinflussen. Nervosität, private und geschäftliche Probleme, Alltagssorgen und vieles andere mehr können eine wesentliche Rolle spielen.

Aber man kann immerhin die wichtigsten Voraussetzungen schaf-

fen, die einen solchen erholsamen Schlaf ermöglichen – indem man sich ein Bett auswählt, in dem man mit Garantie richtig liegt: Ein Lattoflex-Bett!

## Gesund leben kann leider nicht jeder – gesund schlafen aber schon!

Der harte Alltag fordert von manchem von uns Dinge, die der Wirbelsäule, unserer zentralen Körperstütze und dem Kanal sämtlicher

Nervenbahnen, nicht eben zuträglich sind. Schäden an der Wirbelsäule sind aber meist schwer, oder gar nicht reparabel.

Deshalb müsste es doch selbstverständlich sein, dass wir das Möglichste tun, um uns die Wirbelsäule gesund zu erhalten. Wenn der Rücken schmerzt, haben wir das offensichtlich bisher nicht getan. Warum nicht? Wir haben nur eine Wirbelsäule, und – im Gegensatz zu manchem anderen Körperteil – wird man sie kaum je ersetzen können!

