

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 107 (1981)  
**Heft:** 40

## 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:** 15.04.2026

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

## Kein Grund, sie zu verstecken...

Schlafen mussten die Menschen schon immer irgendwo. Vor gar nicht allzulanger Zeit war das allerdings nur eine von vielen Beschäftigungen, die sich im Bett abspielten.

Während wir eigenartigerweise heute die Betten vor den Augen Fremder (und oft gar unserer Freunde) verstecken, waren sie früher gern gezeigte Prunkstücke wohlhabender Leute. Betten waren so selbstverständliche Einrichtungsgegenstände, wie es heute etwa Polstermöbel sind.

## Es gab Monarchen, die weit mehr als hundert Betten ihr eigen nannten.

In jedem Raume ihrer Paläste befanden sich gleich mehrere. Sie pflegten in diesen Betten Sitzungen abzuhalten, Empfänge zu geben, politische Entscheidungen zu fällen und Orgien zu feiern. Und selbst letzteres war noch lange kein Grund, sich zu verstecken - im Gegenteil.

## Nur zum Schlafen und zum Lieben?

Judith Milner, Dozentin am Polytechnikum Huddersfield, schrieb kürzlich im Londoner «Guardian»: «Das Bett ist zum Schlafen und zum Lieben da - alles andere sollte man anderswo tun.»

Judith Milner begründet Ihre Auffassung recht ausführlich und vielseitig und sie wird sicher unter den Lesern des «Guardian» auf viel Zustimmung gestossen sein. Viele Leute denken wie sie.

## Wie die Muskeln den Sport, braucht die Wirbelsäule das Bett.

Wir stehen heute erst am Beginn der Erkenntnisse, die uns die wichtigste Funktion des Bettes offenbaren - diejenige als Regenerationsstätte für den Körper und ganz besonders für die Wirbelsäule. Das Wissen darum vermittelt uns meist erst der Arzt, wenn wir ihn wegen Beschwerden aufsuchen, die sich durch ein richtiges Bett hätten vermeiden lassen. Wegen Rückenschmerzen zum Beispiel...

Obwohl wir einen Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, neigen wir nämlich paradoxerweise immer noch dazu, das Bett als eines der unwichtigsten Möbelstücke anzusehen.

Das liegt daran, dass uns die Natur hier einen Streich spielt: Die Erholungsphase spielt sich fast ausschliesslich ausserhalb unseres Bewusstseins - eben im Schlaf - ab.

## Die Folgen des falschen Liegens sind heimtückisch.

Nur selten machen uns harmlose Signale, wie etwa «eingeschlafene» Glieder klar, dass wir gerade eben falsch gelegen haben. Viel häufiger entstehen Schäden langsam, heimlich, ohne Vorankündigung. Eines



Richtiges Liegen garantieren wir schriftlich!

# 70 von 100 Menschen leiden...

nachweislich unter Rückenbeschwerden. Am häufigsten zu finden: Die sogenannten Bandscheibenschäden, verursacht durch übermässige Belastung der Wirbelsäule. Auf dem Lattoflex-Bettssystem kann sich Ihr strapazierter Rücken dank ärztlich empfohlener, berechneter Elastizität wieder erholen und regenerieren.

# lattoflex®

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

Tages sind sie einfach da: Gliederschmerzen, Rheuma, Rückenleiden. Hartnäckig, und kaum mehr loszuwerden.

## Kann man dagegen vorbeugen?

Ursache der Schmerzen sind meist krankhafte Veränderungen der Bandscheiben. Als Folge davon entsteht Druck auf die Nerven. Solche Veränderungen entstehen durch die dauernde Belastung, die die Wirbelsäule durch das Körper-

gewicht zu tragen hat. Die Bandscheiben verlieren dadurch tagsüber an Elastizität. Des Nachts gewinnen sie diese zurück - sofern sie während des Schlafens wirklich entlastet sind. Ein Muldenbett beispielsweise bewirkt das Gegenteil: Eine, durch das Einsinken des Körpers bedingte, zusätzliche Dauerbelastung.

## Richtiges Liegen: Ein müheloses Achtstunden-Fitness-training für Ihren Körper!

Durchschnittlich acht Stunden des Tages verbringen wir im Bett. Wenn wir während dieser Zeit die Wirbelsäule durch richtiges Liegen optimal entlasten, bieten wir ihr (und damit uns!) ein Intensiv-Fitnesstraining, wie man es auf andere Weise kaum verwirklichen könnte.

Lattoflex bietet die Gewähr dafür, denn auf Lattoflex liegen Sie mit Garantie richtig! Eine Sicherheit, die Ihnen kein anderes Bettssystem bietet!

