

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 119 (1993)  
**Heft:** 21  
  
**Artikel:** Schnarche - und du schläfst ganz allein!  
**Autor:** Herdi, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-609947>

### **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>**



Fritz Herdi

# Schnarche – und du schläfst ganz allein!

Praktisch pausenlos sind Erfinder am Werk gegen das Übel, das aus dem Doppelzimmer sozusagen eine «Schnarche Noah» machen kann. Vor drei Monaten war die Reihe am Walliser Arzt Ernest Truffer aus Siders: Sein Apparat wird wie eine Zahnprothese fixiert, hält den Mund geschlossen, stösst die Zunge nach vorn und verhindert das Vibrieren des weichen Gaumens, wodurch dem «Erbsensieden», dem «Baumdurchsägen» beim Pennen das Handwerk gelegt werde.

Vor ein paar Wochen erfuhr man, eine Laser-Behandlung in England und Deutschland sei erfolgreich. An der Erfindermesse 1992 in Genf stellte Lorenz Thomsen sein Schnarch-Kissen vor: Beim ersten Schnarchton schaltet ein Sensor eine 6-Volt-Luftpumpe ein, die das Kopfkissen aufpumpt, so dass der Kopf in eine andere

## Testschnarcher für neu isolierte Hotelzimmer sind gerngesehene Gäste

Lage rollt: Schnarchen arretiert. Ein billigeres Modell ist mit einem Röhrchen versehen, das der schlafgestörte Partner aufblasen kann, was gleichzeitig Übung fürs Luftmatratzen-Aufblasen am Strand gibt.

Apropos Sommer: Das Berner Obergericht musste 1989 einen Camper im Naturschutzgebiet des Sensegrabens wegen einer Gesetzeslücke freisprechen. Sein Argument, sein Schnarchen störe die Natur weniger als die Panzer in der Sense, half ihm zwar nicht, wohl aber die Gesetzeslücke. Dafür suchte das britische «Swallow Hotel» bei Newcastle Testschnarcher für neu isolierte Hotelzimmer. Fürs Anmelden genühten Kassetten-Aufnahmen, allenfalls gewichtige Zeugenaussagen.

Da gibt's auch den unterm Kopfkissen vibrierenden «Snoozer». Noch nicht erfunden ist die Pille Schnarchi-Ex oder ähnlich. Aber an allgemeinen Ratschlägen gegen das, was ein Dichter im 17. Jahrhundert milde als «melodische Serenade der schlaflosen Nachtigall, genannt Nase» bezeichnete, fehlt es nicht. Man nehme einen Bleistift

zwischen die Zähne und beisse zehn Minuten lang fest darauf. Man, so einfach kann's sein, verstopfe die Ohren. Man gebe bestimmte Tropfen abends in die Nasenlöcher, die von Scherzbolden als Bohrrinseln des kleinen Mannes bezeichnet werden.

Weitere Empfehlungen: Heftpflaster übers Maul. Aufstehen und in einer Schüssel Wasser treten. Am Leintuch des Partners ziehen. Kinnbinden verwenden. Eine Frau, 40 Jahre verheiratet, bat im Hotel um Zusammenstellen der auseinanderliegenden Betten, damit sie «dem Alten» bei Bedarf einen gehörigen Puff in die Rippen verabreichen könne. Die Frauenzeitschrift *Petra* rät: «Frauen können ihren BH umdrehen und Tennisbälle in die Körbchen tun.» So verhindert man schnarchfördernde Rückenlage. Im walisischen Towyn klagte einst beim Bürgergespräch ein Ehemann dem Prinzen Charles, er habe daheim Probleme wegen der Schnarcherei. Der britische Thronfolger (mal abwarten!) empfahl: «Stopfen Sie sich vor dem Schlafengehen Zahnpasta in die Nase, oder essen Sie eine gekochte Zwiebel – bei mir hilft das.» Er ist übrigens nicht der einzige prominente Schnarcher; Churchill, Cäsar, Lincoln stehen auch auf der Liste.

Ruppiges wurde im *SonntagsBlick* vom 13. April 1986 berichtet: Da stopfte jemand

## «Stopfen Sie sich vor dem Schlafengehen doch Zahnpasta in die Nase»

dem schnarchenden Partner (fast wie sogenannte ostfriesische Narkose) einen Socken in den offenen Mund. Anderswo feixte einer: «Sicherstes Mittel gegen Schnarchen ist, aufs Schlafen zu verzichten.»

Dass angeblich laut Statistik Schnarcher mehr Verkehrsunfälle verursachen als «Leisesäusler», weil sie sich im Schlaf weniger gut erholen, ist das eine. Schlimmer jedoch: Mehr als einmal ist, zum Beispiel in einem Männerwohnheim, ein Alkoholiker Amok gelaufen und hat den Störenfried in die Ewigkeit befördert.

Wie viel schöner ist doch, was in Brescia passierte. Wegen eines Schnarchers im Publikum und einigen dadurch verursachten Lachern wurde im Teatro Grande Shakespeares Drama «Macbeth» vor Ende abgebrochen. Der Macbeth-Darsteller verliess während der Sterbeszene der Lady Macbeth die Bühne, die Lady wurde wieder munter, der Vorhang fiel und hob sich nicht mehr.

Zwar wird behauptet, mit der «Matratzenmusik» werde die Harmonie in den Schlafzimmern zersägt. Wobei vor allem arg

## Schnarchen ist einfach – die meisten können das im Schlaf!

sei, was aus maskulinen Nasen brause, wozu eine witzige Tolerante sagte: «Schnarchen gehört zu den einfachsten Dingen im Leben: Mein Mann kann's im Schlaf.» Während ein Süssholzraspler zärtlich formulierte: «Eine Frau schnarcht nicht, sie schläft nasal.» Immerhin sei da an die Holde erinnert, die ihren Eltern mitteilte, ihr Freund habe offenbar ernste Absichten; jedenfalls habe er sie gefragt, ob sie nachts schnarche. Übrigens wird in Dörries Film «Männer» argumentiert, Männer müssten schnarchen seit dem Morgenrot der Menschheit, um die «wilden Tiere» fernzuhalten. Es lebe die Höhlenbewohnerzeit!

Kurz sei noch der Schnarchweltmeister Melwyn Switzer aus Southampton erwähnt, der es auf 88,5 Dezibel bringt. Laut Angaben übertönt er sogar einen startenden Harley-Davidson-Töff, einen Pressluftbohrer in Aktion. Sein Schnarchen klinge so, als hätte eine Herde Elefanten im Kühlschrank ein Paarungsfest. Melwyn Switzers Sohn sagte aus, sein Papa höre sich nachts an wie eine Concorde im Rückwärtsgang.

Indessen: Switzers Ehe ist intakt, ein Anti-Schnarch-Nasenbügel soll die Dezibelorgie mildern. Zwar lauter ein Spruch: «Lache, und die Welt lacht mit dir. Schnarche, und du schläfst allein.» Indessen: Switzers Ehe beweist, dass man nicht verallgemeinern darf. Und damit: Good night!