

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 124 (1998)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Für Sie : die Trend- und Ratgeberseite der emanzipierten und selbstbewussten Frau : Schnarcher leben gefährlich  
**Autor:** Stocker, Lisa / Guhl, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-601627>

### **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:** 03.04.2026

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

# Schnarcher leben gefährlich

Lisa Stocker

**W**IEDER ist ein Sommer vorbei. Wieder hat das Bergseil gehalten, wieder ist keine Zehe erfroren, kein Muskel in Stücke gerissen. Wer sich Jahr für Jahr über der Baumgrenze bewegt und sich an der Eleganz der Kargheit ergötzt, kennt auch das euphorische Machtgefühl, immer wieder zu den Überlebenden zu gehören – wenigstens vorläufig.

Tote, Gestürzte, Gestrauchelte, Verschüttete, am Schreckhorn, auf den Mittagszähnen, den Höllennadeln, den Teufelspitzen – wen wundert's, dass all' diese Gipfel solch' schreckliche Namen tragen? Eigentlich müsste ein einziger Blick auf die Wanderkarte schon genügend Warnung sein, den Rucksack schleunigst wieder auszu packen und die geplanten Strapazen mit ausgedehnter Lektüre im Liegestuhl zu ersetzen. «Ich kann mir Angenehmeres vorstellen als tagelang über abschüssiges Geröll zu tappen», säuselt mir mein bequemes Ich ins Ohr. «Schweig!» entgegnet mein anderes Ich mit Aszendenz Steinbock, «Recht hast du – schweig trotzdem!» Der Steinbock in mir ist nämlich nicht dumm, nicht unvorsichtig, er kennt die Gefahren genau, die da lauern, doch mittlerweile hat er sich das Verhalten eines Marmeladentiers angewöhnt und sagt jeweils ganz einfach: Pfeif drauf!

Gegen Schneebrettgefahr, Stein Schlag, morsche Seile oder wackelige Gelenke lernt man sich wappnen. Die wirkliche Gefahr und Qual eines Berg-

steigers ist aber in Wahrheit die Schlaflosigkeit. In überfüllten Hütten, wo Mann und Frau und Kind wie die Sardinen in der Dose liegen, ist an Schlaf meist gar nicht zu denken. Zumal sich in der Menge der Schläfer mit Gewissheit immer mindestens ein Schnarcher befindet. Wie lebensgefährdend dieses sägende, raspelnde Schlafverhalten ist, kann nur derjenige nachvollziehen, der nach mehreren wachen Nächten mehr tot als lebendig von Höhenkurve zu Höhenkurve torkelt. Immer diese besoffenen Wanderer, heisst es dann.

Leute geben, die vor der Besteigung des Matterhorns erst mal eine Abmagerungskur machen – aus sportlicher Eitelkeit versteht sich. Doch hat man schon jemals von einer schnarchprophylaktischen Diät gehört? Respekt vor dem Schlaf ist so altmodisch wie Respekt überhaupt.

Schnarcher schlafen nicht nur laut, sie schlafen zudem auch höchst riskant. «Pff-thth-chhhhh..., pf-thth-chhhhh...» dröhnte ein Schnarcher im Duett mit seiner Frau (wohlgemerkt: Schnarchen ist nicht geschlechtsspezifisch). In der

ersten Hütte war das Schnarchen noch mit Fassung und Ohrstöpseln zu ertragen, doch in der zweiten Hütte überstieg die Phonstärke das erträgliche Mass bei weitem. Nach stundenlangem erfolglosem Ruhen leuchtete ich das Lager mit der Taschenlampe nach einem Kissen ab, um damit meine Ohren zu verstopfen. Kein Mensch schlief. «Was suchen Sie?» – «Ein Kissen». – «Um sie zu ersticken?» Verstehen Sie, was ich damit sagen will? Die Statistiken sind einfach ungenau. Da wird immer alles in einen Topf geworfen. «Dieses Jahr forderten die Berge 45 Todesopfer», liest man in der Presse und keiner sagt einem, wie viele davon Erstickungstote waren. Immer sollen die Berge an

allem schuld sein.

Tip Nummer 1 für Nichtschnarcher: Leben Sie single und bleiben Sie zu Hause. Tip Nummer 2 für Schnarcher: Schlucken Sie die Fettweg – und die Antischnarchpille – die gibt's demnächst sicher in allen Apotheken und Drogerien.



Schnarchen verboten

Dabei verhält sich diese Sache genau konträr: Solange es in SAC Hütten keine schallisolierten Schnarchzellen gibt, sollte die Hüttenordnung zumindest verlangen, dass Schnarcher abends ausschliesslich Kamillentee trinken. Alkohol ist Gift und ebenso verhält es sich mit dem Übergewicht. Es soll

MARTIN GUHL