

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 137 (2011)

**Heft:** 8

**Illustration:** Einstein hat sich geirrt

**Autor:** Deligne, Frederick

### 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

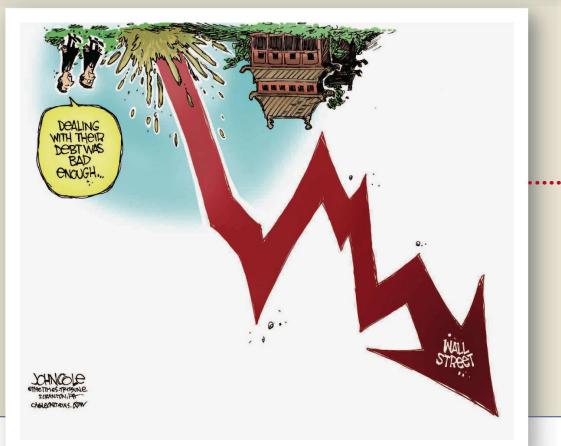
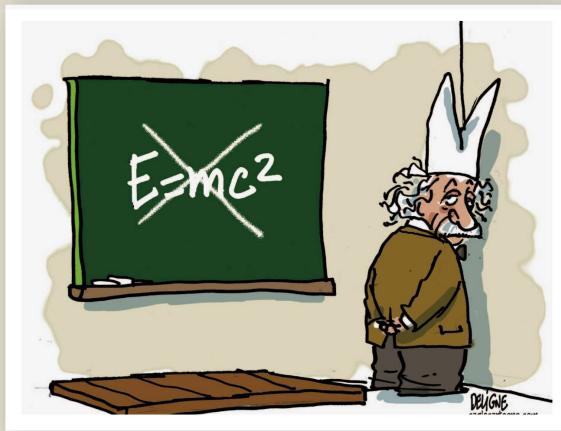
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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



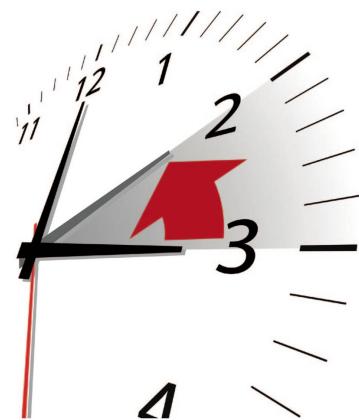
Jürgen Tomicek | Deutschland  
Putins Machthunger oder der Papstin.



## Ende der Sommerzeit

### Schlafen Sie erfolgreich!

Am Ende dieses Monats, am 30. Oktober, werden die Uhren um 3 Uhr nachts um eine Stunde zurückgestellt, und so können wir dann eine Stunde länger schlafen. Das hat eine Menge Vorteile: Wer länger schläft, wird später wach, und dadurch kann er eine Menge leisten, auch wenn das für manche paradox klingt. Denn der moderne, aktive Mensch erbringt Leistungen nicht nur vor und nach dem Schlaf, sondern auch im Schlaf: So bemühten sich heute unzählige Zeitgenosse im Schlaf schlank zu werden oder eine Fremdsprache zu erlernen. Die Anleitungen dazu werden in einer Reihe von aktuellen Bestsellern gegeben, die zum Beispiel «Die Traumfigur im Schlaf erreichen» oder «Fremdsprachenerwerb im Schlaf» heißen.



aufgestiegen als mein ehemaliger Chef. Jetzt bin ich seine Chefin und er muss, wenn ich es denn zulasse, mit mir schlafen, wenn er hochkommen will.»

Traumforscher Marquis d'Hervey de Saint-Denis zeigte bereits 1867 in *Les Rêves et les moyens de les diriger* eine andere Möglichkeit, im Schlaf aktiv zu werden: Man kann lernen, in seine Träume einzugreifen und sie zu lenken, und zwar in die sogenannten Klarträume oder luciden Träume. Meine Frau schafft es nicht nur in ihre, sondern sogar in meine Träume einzugreifen, letzte Nacht rief ich im Schlaf Sonja, da weckte sie mich und fragte mich eifersüchtig, wer das sei.

Wenn man das Wort Schlaf rückwärts liest, dann entsteht der Begriff falsch. Kein Wunder, denn im Schlaf kann man so einiges falsch machen, zum Beispiel schnarchen.

Ich schnarchte früher so laut, dass ich mich selbst weckte, doch nun bin ich ins Nebenzimmer gezogen, um mich nicht mehr zu hören. Ich kann Ihnen diese Methode nur weiterempfehlen, und wenn Sie danach eingeschlafen sind, versuchen Sie abzunehmen oder eine Fremdsprache zu erlernen. Aber tun Sie um Himmels willen etwas, verschlafen Sie nicht einfach so Ihren Schlaf! Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Nacht!

JAN CORNELIUS