

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 51 (1973)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : wie helfen Sie sich in schlaflosen Nächten?

### **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:** 11.01.2026

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

# Unsere Leserumfrage

## Wie helfen Sie sich in schlaflosen Nächten?

Die Schlaflosigkeit in älteren Jahren ist für viele ein Problem. Eine englische Zeitung befragte ihre Leser darüber und erhielt darauf zwei besonders originelle Antworten. Ein alleinstehender Herr pflegte sich die Zeit mit Lesen zu vertreiben. Um im kühlen Schlafzimmer nicht zu frieren, legte er seinen Morgenrock auf die Bettdecke und schlüpfte einfach in die beiden Ärmel. Ein anglikanischer Bischof fand einen anderen Ausweg:

Da seine Gemahlin von der Leselampe gestört wurde, erlernte er die Blindenschrift. So konnte er jederzeit und ohne Störung unter der Bettdecke seine nächtliche Lektüre betreiben.

Da wir wissen, dass viele Leser Mühe haben, den Schlaf zu finden, fragen wir Sie: Was tun Sie, wenn Sie lange nicht einschlafen können — wenn Sie mitten in der Nacht — oder sehr früh erwachen?

Sagen Sie es uns und damit Ihren Leidensgenossen, denen Sie damit vielleicht helfen können.

Publizierte Beiträge werden honoriert. **Einsendeschluss: 31. Juli 1973.** Danke fürs Mitmachen! *Red.*

## Wart ich will dir...!

Hansli hat ein Stück Torte erhalten und kann beim besten Willen nicht alles aufessen. Er geht zum Grossätti. «Hast du gerne Kuchen?» — «Und wie», sagt der Grossvater. — «Ja, dann gebe ich ihn lieber dem Grosi zum Aufbewahren», meint der vorsichtige Bub.

\*

Bei einer Wahlversammlung spricht der Wahlredner wie ein Wasserfall. Er verspricht den Zuhörern die unmöglichsten Dinge. «Geht Ihnen dieser Schwätzer nicht auf die Nerven?» fragt ein Zuhörer einen neben ihm sitzenden alten Herrn. Dieser zieht eine kleine Tafel aus der Tasche und schreibt darauf: «Ich höre kein Wort. Ich bin nur hierher gekommen, weil hier so gut geheizt ist.»

\*

Grossmamas Katze hat Junge bekommen. Interessiert steht Susi vor dem Körbchen mit der niedlichen Familie. Dann fragt sie: «Ist das der Katzen-Vater?» — «Nein, das ist die Mutter», berichtigt Grossmama. — «Komisch, haben bei den Katzen die Mütter den Schnauz?», wundert sich das Mädchen.

Otto will seinen Freund Albert besuchen, welcher sich in einer anderen Stadt im Spital befindet. Otto hat Schwierigkeiten, das Spital zu finden, weshalb er eine ältere Frau anspricht: «Verzeihung, Grossmütterchen, wie komme ich von hier aus am schnellsten ins Spital?»

«Sie brauchen mich nur noch einmal ‚Grossmütterchen‘ zu nennen, dann bringt man Sie sogar im Auto hin.» *en*

## Lösungen: Rätselhafte Verwandtschaft

- 1 Ja, Grossmutter, Mutter und Tochter.
- 2 Grossvater, Vater und Sohn tranken je 11 Glas.
- 3 Nein, es ist seine eigene Mutter.
- 4 Drei Söhne und eine Tochter erben je 25 000 Franken.
- 5 Vater.
- 6 B ist die Mutter von A.
- 7 Wenn du sie heiratest und sie die Schwester deines Freundes ist.