

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **275 (1996)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

schlicht aus Basel: «Dem Schlaf kommen mindestens drei Aufgaben zu. Er dient der körperlichen Erholung, dem Übertragen von Gelerntem aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis sowie der Psychohygiene – das heisst der

Je länger man schläft,
desto weniger man lebt

SPRICHWORT

Befreiung der Seele von Problemen.» Mit anderen Worten: Ohne regelmässigen Schlaf würden wir alle todmüde, sehr ver-gesslich und früher oder später verrückt.

Das sind ja nette Aussichten. Zum Glück fordern Körper und Geist nach einer gewissen Zeit ihr Recht auf Schlaf. So nicken erschöpfte Soldaten mitten im Gefecht ein – oder, was bei uns häufiger vorkommt, übermüde-te Automobilistinnen und Auto-mobilisten am Steuer. Rasch da-her ein Rezept, um gerade dann wegzutauchen, wenn man auch tatsächlich Schlaf finden möch-te, und zwar ohne Chemie.

Ritual bringt den Schlummer

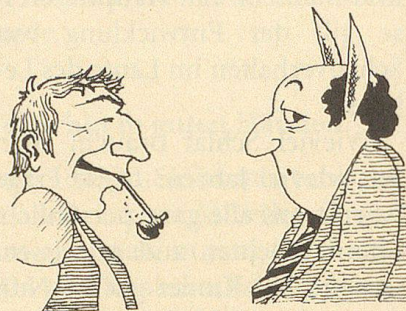
Fachleute empfehlen, das Ein-schlafen durch ein Ritual zu be-gleiten, also eine regelmässige Handlung, die dem Gehirn das Signal gibt, es sei nun an der Zeit, auf das «Schlafprogramm» um-zuschalten. Ein solches Ritual kann ein warmes Glas Milch mit Honig nach Grossmutter's Re-zept sein oder ein süsses «Bett-mümpfeli» (in beiden Fällen nachher noch die Zähne putzen – übrigens auch ein Einschlaf-ritual); bewährt sind ferner Ein-schlafhilfen wie Yogaübungen, eine weder zu kalte noch zu heisse Dusche, eine besinnliche Lek-türe – bei starken Nerven auch ein Krimi –, ein Gebet, der Ge-danke an einen geliebten Men-schen oder die Erinnerung an ein schönes Erlebnis ... In diesem Sinne denn: schlaft gut!

Somnus imago mortis –
Der Schlaf ist ein bisschen
wie der Tod

CICERO, RÖMISCHER REDNER,
106–43 v. CHR.

Appenzeller Witze

«So, Herr Pfarer, tööreders au du uni wooge? Aber ehr schwitzid jo wiene Sau, ehr werid wohl glaufe see wienen Hond. Etz hend ehr sicher Hunger wie n en Bär ond Tooscht wie n e Kameel!»



En Appezöller, wo ime Zirkus s erschtmol e Zebra gseä het, ischt vome Frönte ghenseled woorde: «So, Appizäller, das isch en gmoled e Esel!» «Soso», het de Appezöller gsäät, «denn sönd ehr en oogmoled e!»

«Potztuusigstroh! Se! Do hescht gad en Ohrfiige!» «Jää, Baartli, Potztüfel! Söll daa Gspass see oder Ernscht?» «Ernscht isch mer, Seppetoni!» «Joo, Bartli, das chont der waul, wil i derige Spass nüd mag verliide!»



Schmuck in Silber und Gold,
Gefässe, Geräte+Medaillen aus
eigener Werkstatt. Restaurierung
antiker Edelmetall-, Bronze- und
Zinnarbeiten. Bestecke in Silber+
versilbert. Moderne Zinnwaren.