

# Der Schlaf bannt Probleme!

Autor(en): **Wyss, Hanspeter**

Objektyp: **Illustration**

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

Band (Jahr): **101 (1975)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

Lange war die Fachwelt misstrauisch, heute ist es wissenschaftlich erhärtet:

## Der Schlaf bannt Probleme!

Dass man im Schlaf nicht nur schlank werden, Holz sägen oder Fremdsprachen lernen kann, beweist eine Untersuchung, die im Auftrag des Nebelspalters an der Universität Zürich unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. nark. Sandmann durchgeführt wurde. Hanspeter Wyss berichtet darüber:



Dem Gerechten gibt's der Herr im Schlafe.

Herr K., ein über Nacht reich gewordener Geschäftsmann: «Ich kann mich an die betreffende Nacht noch ganz genau erinnern. Ich schlief vielleicht etwa fünf Stunden; zuerst auf dem linken Ohr, dann auf dem rechten und anschliessend wieder auf dem linken. Zusätzlich war die letzte «Linksphase» von einem mittleren Schnarchen begleitet.»



Im Gegensatz zu Herrn K. bereut es Herr Mosimann noch heute, in der Nacht vom 1. 3. auf den 2. 3. nicht geschlafen zu haben.



Robert Streuli, Langstreckenläufer und Mitglied der schweizerischen Leichtathletik-Nationalmannschaft: «Seitdem wir pro Tag sechzehn Stunden schlafen, steigerten wir unsere Leistungen zwar beträchtlich; gegen die Oststaaten, mit ihren staatlichen Schlafstätten, wo die Athleten praktisch nur noch schlafen, sind wir aber chancenlos.»



In dieser Situation gibt es nach Prof. Dr. nark. Sandmann nur ein Mittel: Kastentüre schliessen, sich ins Bett legen, auf drei zählen und einschlafen.



Herr Müller Albert, Kunstmaler: «Meinen Stil, der mir den internationalen Durchbruch brachte, fand ich ohne Zweifel im Schlaf. Diese Erfahrung ermöglicht es mir heute, am Tag bis zu zwanzig neue Bilder zu schöpfen – ich brauche bloss meine Augen zu schliessen.»



Ein Tip:  
Sind Sie vom Stress des Alltags gehetzt und übernervös, und Sie möchten wirklich ganz ruhig werden, versuchen Sie einmal folgendes: Punkt 20 Uhr ins Bett, Augen schliessen und tief einatmen, gegen 24 Uhr kräftig ausatmen.