

Objektyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): **107 (1981)**

Heft 42

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.

**Der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck fällt und die Temperatur geht zurück...**

der Schläfer hat die vierte Schlafphase erreicht. Ein tiefer, gleichmässiger, meist traumloser Schlaf.

Etwa eineinhalb Stunden später scheint er wieder jeden Moment zu erwachen:

**Die Augen gehen plötzlich ruckartig hin und her!**

Der Schläfer dreht sich mehrere Male in eine andere Position. Aber der Schein trügt. In Wirklichkeit schläft er jetzt sehr tief und erlebt wahrscheinlich intensive Träume.

In der Tiefschlafphase benimmt sich der Mensch recht sonderbar. Seine Augen flackern, bisweilen zuckt das Gesicht, der Blutdruck schwankt.

**Manchmal scheint der Atem bedenklich lange stillzustehen!**

Das Gehirn arbeitet aber in dieser sogenannten Deltawellen-Schlafphase sehr intensiv. Es analysiert das Traumgeschehen und bereitet sich auf eine eventuell notwendige Mobilisation des Körpers vor. Wie sicher es den Körper selbst in dieser, uns weitgehend unbekanntesten Bewusstseinsstufe beherrscht, lässt sich daran ermesen, dass Nachtwandler gerade in der Deltawellenphase aktiv sind. Bekanntlich sind sie dann fähig, die unmöglichsten Dinge zu vollbringen.

**Der Schlaf, jenes unergründliche Erleben zwischen Sein und Nichtsein...**

hat seine eigenen, bestimmten Gesetze. Er verläuft in Zyklen, in einem dauernden Auf und Ab, das wir während einer Nacht etwa vier- bis fünfmal erleben. Erleben müssen - denn jede Störung des normalen Schlafverlaufes kann sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Menschen, denen der Tiefschlaf entzogen wird, werden depressiv und psychisch krank. Oft wird man sich aber leider dieser Tatsache erst dann bewusst, wenn es schon zu spät ist.

**Wir befassen uns viel zu wenig mit den Voraussetzungen eines gesunden Schlafes.**

Der Schlaf entzieht sich unserem Bewusstsein und das hat oft fatale Folgen. Gesunder Schlaf ist für den Menschen nicht weniger wichtig, als eine gesunde Ernährung. Nur durch ihn kann sich nämlich der Körper von den täglichen Strapazen regelmässig regenerieren, so wie es die Natur will. Allerdings müssen wir selber auch noch einiges dazu tun. Es genügt dabei keineswegs, sich einfach irgendwo hinzulegen. Wir müssen selbst dafür sorgen, dass die Wirbelsäule während des Schlafens auch wirklich entlastet wird. Die Lattoflex-



Richtiges Liegen garantieren wir schriftlich!

**In der Nacht wechselt der Mensch...**

bis zu 60 mal seine Schlafstellung. Unterfederung und Obermatratze sollten ihn in jeder Position optimal halten und stützen. Lattoflex tut dies - dank intensiver Forschung und Entwicklung - gezielt und spürbar, von der Schulter über das Becken bis zu den Beinen.



Die Lattoflex-Dokumentation können Sie unverbindlich anfordern bei Lattoflex-Degen AG, intern 13 CH-4415 Lausen, Telefon 061-91 03 11



Forschung hat Hervorragendes geleistet, um dies zu ermöglichen.

**Tiefen und gesunden Schlaf kann niemand garantieren.**

Zuviele Faktoren können den Schlaf beeinflussen. Nervosität, private und geschäftliche Probleme, Alltagsorgen und vieles andere mehr können eine wesentliche Rolle spielen.

Aber man kann immerhin die wichtigsten Voraussetzungen schaf-

fen, die einen solchen erholsamen Schlaf ermöglichen - indem man sich ein Bett auswählt, in dem man mit Garantie richtig liegt: Ein Lattoflex-Bett!

**Gesund leben kann leider nicht jeder - gesund schlafen aber schon!**

Der harte Alltag fordert von manchem von uns Dinge, die der Wirbelsäule, unserer zentralen Körperstütze und dem Kanal sämtlicher

Nervenbahnen, nicht eben zuträglich sind. Schäden an der Wirbelsäule sind aber meist schwer, oder gar nicht reparabel.

Deshalb müsste es doch selbstverständlich sein, dass wir das Möglichste tun, um uns die Wirbelsäule gesund zu erhalten. Wenn der Rücken schmerzt, haben wir das offensichtlich bisher nicht getan. Warum nicht? Wir haben nur eine Wirbelsäule, und - im Gegensatz zu manchem anderen Körperteil - wird man sie kaum je ersetzen können!