

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 275 (1996)

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

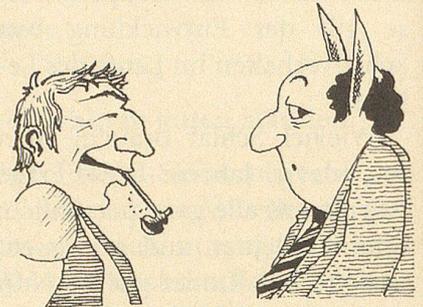
Fachleute empfehlen, das Ein-schlafen durch ein Ritual zu be-gleiten, also eine regelmässige Handlung, die dem Gehirn das Signal gibt, es sei nun an der Zeit, auf das «Schlafprogramm» um-zuschalten. Ein solches Ritual kann ein warmes Glas Milch mit Honig nach Grossmutter's Re-zept sein oder ein süsses «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!»

«Potztuusigstrohl! 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.