

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 101 (1975)  
**Heft:** 10

**Illustration:** Der Schlaf bannt Probleme!  
**Autor:** Wyss, Hanspeter

### **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:** 01.04.2025

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

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.