

# Schlaf dich gesund vor Mitternacht

Autor(en): **Stäckmann, Th.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **62 (1936)**

Heft 42: **Schweizerfranken**

PDF erstellt am: **09.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-472566>

## **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.





«Nur keine Angst, mein lieber Franken, Ich beschütze Dich bestimmt — — !»

«Das tusig Vögel!!!»

## Aus Welt und Presse

### Schlaf dich gesund vor Mitternacht

«Der Naturschlaf lässt sich nicht rezeptmässig verschreiben. Die Kur hat zunächst die Aufgabe, abendliche Müdigkeit zu erzielen. Sich bei Munterkeit um 18.45 (Sonnenzeit) schlafen zu legen, ist zwecklos.

Es muss immer, ohne Ausnahme, ausgeschlafen werden. Wer aber zu lange schläft, gerät in schwächenden Schlaf, der um so mehr schwächt, je länger er dauert. Die Verkürzung der Schlafzeit erfolgt in der Regel von selbst; nur muss jeder, der wirklich ausgeschlafen hat, alsbald aufstehen. Er darf auch nicht wachend liegend bleiben. Die Uhren werden den Kurgästen, von Sonderfällen abgesehen, abgenommen, da nicht nach der Uhr, sondern nach dem Winken

der Einzug erstrebenden Urnatur geschlafen werden soll, die zu fördern, aber nicht zu bevormunden ist.

Zum Schluss nur zwei der vielen Heilerfolge des Naturschlafsystems: Im vorigen Jahre ging durch die Schweizer Presse der objektive Bericht, dass Herr Ch. O. aus B. in der Schweiz von 31jähriger Schlaflosigkeit durch mein System geheilt sei. — Herr Lehrer H. aus W. in Oesterreich schrieb mir kürzlich, seine Frau sei in einem Sanitätsauto aus einem Nervensanatorium nach Hause gebracht worden. Nach einer Naturschlafkur von 4 Wochen machte sie regelmässig ihren Morgenspaziergang und könne den ganzen Tag arbeiten.

Experimente beweisen; Tatsachen entscheiden. Was nun?

Aus einem Artikel von Prof. Th. Stöckmann in der «Koralle». (... am wohlste tuet mir amigs so en Naturschlof im Gschäft!

Der Setzer.)

### Künste der Chirurgie

Von einiger Zeit sah ich in New York einen Mann, als er aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Er schien mir ganz normal. Dann zeigte man mir ein Lichtbild, das mich vor Entsetzen schauern liess: es war derselbe Mann, aber in solchem Masse entstellt, dass man seine Gesichtszüge nicht erkennen konnte.

«Vor sechs Monaten», sagte man mir, «wurde er bei einem Autounfall verletzt. Man musste 25 Umpflanzungsoperationen an ihm vornehmen, ehe er wieder ein normaler Mensch werden konnte. Noch vor ein paar Jahren wäre er dazu verdammt gewesen, sich vor den Augen seiner Mitmenschen zu verbergen.»

Sein Kiefer war an zwölf Stellen gebrochen. Man ersetzte ihn durch Knochenstücke, die so geformt waren, dass sie einen normalen Kiefer bildeten, und überdeckte