





Einmal...

... saß der kleine Tiger schon am frühen Morgen schweigend und zusammengesunken am Küchentisch, während der kleine Bär ihn mit tiefen Sorgenfalten auf der Stirn betrachtete.

Der kleine Tiger hatte seit Tagen nicht geschlafen. Nächtelang wälzte er sich unruhig im Bett, starrte an die Decke oder lief in der Küche auf und ab. Er fand einfach keinen Schlaf.

Der kleine Bär versuchte, der Ursache für den bejammernswerten Zustand, in dem er seinen Freund sah, auf den Grund zu kommen. Aber inzwischen war der kleine Tiger so gereizt, dass er allen Fragen nur noch mit einem dumpfen Knurren entgegnete. Sogar bei Dr. Brausefrosch, dem örtlichen Spezialisten für eigentlich alle medizinischen Fragen, hatte der kleine Bär inzwischen vorgesprochen – heimlich –, aber der hatte nur abgewunken: »Schlaflosigkeit?

Nicht mein Fachgebiet. Ich empfehle aber kalte Wickel.«

Doch die kalten Wickel hatten dem kleinen Tiger bloß einen Schnupfen eingebracht. Jetzt war die Stimmung endgültig im Keller.

Der nächste Abend brach an. Inzwischen fürchteten die beiden diese Stunden. Der kleine Tiger wegen der unerbittlich heranrückenden schlaflosen Nachtstunden, der kleine Bär wegen der nächtlichen Unruhe im Haus und der folgenden üblen Morgenlaune seines Freundes.

Der kleine Bär, erschöpft vor Sorgen und Stress, schlief sofort auf dem gemütlichen Sofa ein. Der kleine Tiger neben ihm aber rutschte wieder hin und her, kratzte sich das Fell, folgte dem Mondlicht, das durch das Fenster fiel und unendlich langsam über den Fußboden kroch ... Wieder war nicht an Schlafen zu denken.

Immerhin schien der Mond. Der kleine Tiger folgte also dem Lichtstrahl auf dem Holzboden mit den Augen. Das war sogar beruhigend. Der Lichtstrahl

erreichte die Tür zum Garten.

Der kleine Tiger stand auf – er würde ja ohnehin nicht einschlafen – und öffnete die Tür.

Er blickte in den Garten, in dem überall Glühwürmchen flirrten, zahllos wie die Sterne am Nachthimmel. Er ging in den Garten und setzte sich auf die Schaukel. Ohne sein Zutun begann die Schaukel zu schwingen, hin und her. Der kleine Tiger begann unweigerlich zu schnurren vor Wohlgefühl. Immer höher schwang er auf der Schaukel hin und her, und beinahe hätte er – wenigstens schien es ihm einen Moment so – die Sterne greifen können, so hoch stieg er empor.

Dann bekam der kleine Tiger Hunger. Er lief in den Wald, um ein paar Pilze zu sammeln. Und weil es so dunkel war, schwirrten die Glühwürmchen voran und leuchteten ihm den Weg. Er war kaum tiefer in den Wald gelangt, da sah er einen riesigen duften-

den Pilz vor sich. Da würde sich der kleine Bär aber freuen, dachte der kleine Tiger und legte den Pilz in den Korb, den er offenbar die ganze Zeit mit sich getragen hatte.

Obwohl es tief in der Nacht war, stand der kleine Tiger nun in der Küche und briet den Pilz in reichlich Butter. Der Duft stieg ihm in die Nase und erfüllte die ganze Küche und den Garten und den Wald und –

»Tiger! Tiger! Aufwachen! Das Frühstück ist fertig! Du hast geschlafen! Sehr lange sogar! Und stell dir vor: Als ich heute Morgen in den Garten gehen wollte, lag vor der Tür in einem Korb ein riesiger köstlicher Pilz! Hörst du, Tiger? Ist das nicht seltsam?«

»Ja«, sagte der kleine Tiger, »sehr seltsam.«



WENN DEIN OPA ...

... 75 Jahre alt ist ...

... hat er davon 25 Jahre verschlafen ...

... und 6 Jahre geträumt.

KLEINE NACHTMUSIK

Die Melodie des berühmten Songs »Yesterday« der Beatles soll Paul McCartney zuerst in einem Traum gehört haben. Am nächsten Morgen setzte er sich hin und schrieb die Noten zu dem Lied auf.



ZUR GEISTERSTUNDE

zwischen 0 und 1 Uhr nachts spuckt es nicht nur, sondern es lassen sich – so der Volksglaube – auch sonst verborgene sagenhafte Schätze heben.



TRÄUMST DU BUNT ODER SCHWARZ WEIß?

Die frühen Fernsehgeräte konnten Bilder nur in Schwarz-Weiß darstellen. Untersuchungen haben nun gezeigt, dass mit dem Beginn des Farbfernsehens auch die Träume der Menschen zusehends bunter wurden, davor waren sie eher schwarz-weiß.

VON WEGEN NACHTRUHE

Das lauteste jemals aufgezeichnete Schnarchen eines Menschen hatte eine Lautstärke von 92 Dezibel. Das entspricht dem Lärmpegel eines Presslufthammers. Wie soll man denn da bitte träumen?



NACHTEULEN Zum Einschlafen noch eine Runde Raten: Welche dieser fünf müden Eulen haben im großen unteren Bild einen Doppelgänger? Findest du sie?*



WENN DU SCHLÄFST...

- ... erholen sich dein Körper und dein Geist – das ist sehr wichtig!
- Aber es passiert mitunter auch eine ganze Menge im Schlaf. Denk nur an deine Träume. Auf dieser Seite erfährst du, wie du sie nicht vergisst, und noch einiges mehr. Na dann: Gute Nacht!



Träumt meine Katze auch?

Wer einen Hund oder eine Katze hat, weiß: Auch Tiere träumen. Man merkt das daran, dass die Augenlider stark zucken oder die Tiere ihre Pfoten bewegen, als würden sie rennen oder mit einem Ball/der Beute spielen. Was genau sie träumen, haben sie uns allerdings bislang nicht verraten ...

Traumtagebuch

»Träume sind Schäume«, sagen manche. Sind sie also nur Illusion? Von wegen! Was in Träumen geschieht, lässt sich durchaus »übersetzen«. Ein Traumtagebuch hilft dabei.

So könnte dein Traumtagebuch aussehen:

Das habe ich heute Nacht geträumt:	Das habe ich in meinem Traum gesehen:
	
Der Traum war	
☐ schön	Traumdeutung
☐ lustig	
☐ traurig	
☐ verwirrend	

PROBIERE ES AUS!

SCHON GEWUSST?



Blaves Licht, wie es etwa Fernseher oder Smartphones ausstrahlen, hindert den Körper, sich auf Schlafen einzustellen. Deshalb solltest du diese Geräte abends meiden.

Peters Schlafwandlerstory



»Als kleiner Junge stand ich nachts manchmal auf, tapste in die Küche, holte die Milch aus dem Kühlschrank, nahm einen großen Schluck und knurrte dabei laut – wie ein Bär. Am nächsten Morgen wusste ich nichts mehr davon.«

Schlafwandeln

ist eine Schlafstörung, verursacht meist durch Stress oder Übermüdung. Aber auch eine volle Blase kann Auslöser sein. Schlafwandler bewegen sich im Schlaf häufig, schrecken auf und sprechen, nicht selten verlassen sie das Bett und unternehmen sogar längere Spaziergänge.



TOLLER TIPP



Zeit für ein Nickerchen

Toller Tipp für einen kurzen Mittagsschlaf: Nimm beim Hinlegen einen Schlüsselbund in die Hand. Wenn er runterfällt, wachst du auf und hast genau lang genug geruht.

Ein Fahrrad könnte für Spaß und Lust auf Bewegung oder auf Vorankommen auf deinem Lebensweg stehen.

WER SCHLÄFT WIE LANGE?

So vielfältig die Lebensformen auf der Erde sind, so unterschiedlich sind auch die Schlafgewohnheiten. Während die einen sogar im Schlaf die Augen offen halten, verschlafen andere ihr halbes Leben. Sicher bist du aufgeweckt genug, um die Schlafzeiten unten richtig zuzuordnen.*



Die Lösungszahlen hier eintragen!



4
Giraffe

2
Elefant

3
Fruchtfliege

5
Schulkind

6
Igel



TAGTRÄUMEN MIT WOLKENSCHAFEN

Mit ein wenig Fantasie und einem hellblauen und einem dunkleren Filzstift werden aus den Wolken ganz schnell süße Schafe. Tipp: Für Kopf, Ohren und Beine nimm den hellen Stift, für Kopf-
wolle, Augen, Nase und Mund den dunklen Stift.



DU TRÄUMST WOHL!

In Träumen erscheinen manche Dinge als völlig selbstverständlich, die im wahren Leben niemals möglich sind. Im Traum mag man fliegen können, in der Wirklichkeit klappt das eher nicht. So ähnlich verhält es sich auch mit manchen der folgenden Aussagen. Findest du heraus, welche davon nicht stimmen?

- 1 Isst man vor dem Schlafengehen Käse, so bekommt man Albträume.

wahr falsch

☐ ☐

- 3 Damit Astronauten beim Träumen nicht durchs Raumschiff schweben, hängen sie ihren Schlafsack an der Decke auf.

wahr falsch

☐ ☐

- 5 Wer schnarcht, kann nicht gleichzeitig träumen.

wahr falsch

☐ ☐


LÖSUNGEN:

- 1 Totaler Quatsch!
- 2 Wahr! Der Mann schaffte es mit dieser verrückten Geschichte sogar ins Fernsehen!
- 3 Wahr! Wegen der Schwerelosigkeit im Weltall würden die Astronauten unkontrolliert im Raumschiff herum-schweben.
- 4 Falsch. Hühner träumen zwar erwiesenermaßen im Schlaf, die Farbe der Eier bleibt davon aber unberührt.
- 5 Wahr! Warum das so ist, weiß man allerdings nicht genau ...

Schöne Träume mit dem

Traumlicht

Du benötigst:

- Joghurtbecher 500 g mit Pappbänderole
- Pinsel
- schwarze und weiße Bastelfarbe
- Nagel, Stricknadel, Buntstift
- Schere
- buntes Transparentpapier
- Kleber
- LED-Licht
- kelchförmiges Weinglas

Dunkle Farbe außen lässt die Formen besser hervortreten.

Weiß innen reflektiert das Licht besser.



So geht's:

1. Vorsichtig die Pappbänderole vom Joghurtbecher ablösen.
2. Bänderole außen mit schwarzer Bastelfarbe und dann innen mit weißer Bastelfarbe anmalen. Dazwischen und danach trocknen lassen.
3. Kleine Löcher vorstechen (z.B. mit Nagel) und Formen (Wolken, Sterne, Mond etc.) in die Bänderole schneiden.
4. Buntes Transparentpapier von innen über die ausgeschnittenen Formen kleben.
5. Ein LED-Licht in das Weinglas stellen und den Traumlicht-Lampenschirm über das Glas stülpen.

Achtung!

Lass dir beim Basteln von einem Erwachsenen helfen!

Nächste Ausgabe
ab April 2023:

VERWANDLUNGS- KÜNSTLER



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sanacorp Pharmahandel GmbH
Sammelweisstraße 4, 82152 Planegg

DRUCKEREI

Karl Krauß e. Kfm., KK-Druck
Bunsenstraße 2-4, 82152 Planegg

VERANTWORTLICHER

REDAKTEUR IM SINNE DES PRESSERECHTS

Manuel Kuhn
Sanacorp Pharmahandel GmbH
Sammelweisstraße 4, 82152 Planegg

REDAKTION

Matthias Liesendahl, Berlin

GRAFIK/DESIGN

Martina Schydlo, Berlin

JANOSCH-MOTIVE

(teilweise bearbeitet von Martina Schydlo)
© 2023 Janosch film & medien AG, Berlin

*In dem Druckwerk enthaltene Abbildungen
unterliegen den Rechten der jeweils
angegebenen Person bzw. Institution und
dürfen nicht ohne Erlaubnis der Person oder
Institution weiterverwendet werden.*

LÖSUNGEN

Raten:

2 Nachteulen haben einen
Doppelgänger.



Raten:

Wer schläft wie lange?

A 3; B 1; C 6; D 4; E 5; F 2

meineapotheke.de/kids-magazin

