

Rezepte 11

Abendköstlichkeit	13
Duftsensation	15
Getreideallerlei	17
Granadillaschaum	19
Magenschmeichler	21
Sattmacher	23
Teures Vergnügen	25
Blasenschmeichler	27
Erdbeerwunder	29
Nachtgranate	31
Rosenzauber	33
Traubenträume	35
Blaue-Stunde-Getränk	37
Heidelbeertraum	39
Königin-von-Saba-Genuss	41
Exotische Wohltat	43
Frauenunterstützer	45

Gelassenheitstrainer	47
Grüne Abendfee	49
Haferlei	51
Kernallerlei	53
Schlummer-Bombe	55
Entspannungskönig	57
Nervenschmeichlerin	59
Schokotraum	61
Starkmacher	63
Trank der Göttin	65
Würziger Dufttrank	67
Zu-müde-zum-Schlafen-Drink	69

Einschlaf- Milch für Kinder 70

Gute Schlaufmischung für Schulkinder	71
Mischung für sehr kleine Mädchen und Buben	73
Süße Sache	75

<i>Süß schlummern</i>	76
-----------------------	----

<i>Unruhige Nächte</i>	78
------------------------	----

<i>Äuglein schließen, wunderbar träumen</i>	79
---	----

<i>Ausstattung des Schlafraums</i>	81
------------------------------------	----

Stimmt die Raumatmosphäre?	81
----------------------------	----

Gibt es vermeidbare Licht- und Strahlenquellen?	82
--	----

Steht mein Bett an der richtigen Stelle?	82
--	----

Spiegel in meinem Schlafraum?	83
-------------------------------	----

Weiche Möbel, sanfte Farben?	83
------------------------------	----

Gute Dufte, sind sie wichtig?	84
-------------------------------	----

Habe ich störende Geräusche ausgeschaltet?	86
--	----

Gutes Bettzeug und eine passende Matratze vorhanden?	86
---	----

<i>Ein Plädoyer für Honig – eine Apotheke der Natur</i>	87
---	----

<i>Wissenswertes über die Inhaltsstoffe</i>	90
---	----

Ashwagandha	90	Hafer	94
-------------	----	-------	----

Baldrian	91	Heidelbeeren	94
----------	----	--------------	----

Bananen	91	Kakao	95
---------	----	-------	----

Frauenmantel	92	Kamille	95
--------------	----	---------	----

Gewürze	92	Kardamom	96
---------	----	----------	----

Granatapfel	93	Kokosmilch	96
-------------	----	------------	----

Kürbis	97	Rosenblüte	101
Lavendel	97	Safran	101
Maracuja	98	Salat	102
Melisse	98	Spirulina	102
Nutzhanf	99	Trauben	103
Pandanpalme	99	Vanilleschote	104
Pistazie	100	Walnuss	104
Preiselbeere	100	Zimt	105
Übersicht aller Schlafkräuter			106
Platz für Notizen			111