

<i>Schlafmilch</i> .....	9
--------------------------	---

## **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 Schlafmischung 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 Düfte, 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
Baldrian	91
Bananen	91
Frauenmantel	92
Gewürze	92
Granatapfel	93
Hafer	94
Heidelbeeren	94
Kakao	95
Kamille	95
Kardamom	96
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	