

Dörte & Jesko Wilke

**DAS**  
**Schlaf gut**  
**KOCHBUCH**

Die Food-Formel

für einen besseren Schlaf

Mit 10-Tage-Plan und 70 Rezepten  
für die perfekte Nachtruhe

riva

© 2021 des Titels »Das Schlaf-gut-Kochbuch« von Dörte & Jesko Wilke (978-3-7423-1579-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhaltsverzeichnis

- 7 **Vorwort**
- 9 **Ein Kochbuch für besseren Schlaf?**
- 10 **Warum der Schlaf so wichtig ist**
- 23 **Hormone verstehen: wie Cortisol, Melatonin und Co. unseren Schlaf beeinflussen**
- 36 **Das 10-Tage-Reset-Programm**
- 40 **Rezepte für den 10-Tage-Plan**
- 102 **Die Top-15-Lebensmittel für einen guten Schlaf und die besten Rezepte dazu**
- 141 **Rezepte zur Nacht: Betthupferl und Schlummertrünke**
- 149 **Das Schlafprotokoll: So komme ich meinen Schlafräubern auf die Spur**
- 164 **Zutatenregister**
- 168 **Rezeptregister**
- 171 **Über die Autoren**