

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Die schleichende Gefahr für Ihre Gesundheit 1

- Was bedeutet Bluthochdruck? 1*
- Wie wird der Blutdruck im Körper geregelt bzw. gesteuert? 2*
- Was passiert bei Bluthochdruck im Körper? 3*
- Symptome des Bluthochdrucks 3*
- Wer ist überhaupt von Bluthochdruck betroffen? 4*

Mögliche Ursachen für Bluthochdruck 5

- Risikofaktoren genauer betrachtet 5*

Diagnose 13

- Spezielle Blutdruckmessung beim Arzt 14*
- Was der Arzt sonst noch prüft 14*
- Sekundärer Bluthochdruck: Spezielle Ursachen und Diagnosen 15*

Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten 16

- Wann sollte Bluthochdruck behandelt werden? 16*
- Medikamentöse Behandlung mit blutdrucksenkenden Mitteln 18*
- Was tun, wenn die Therapie nicht anschlägt? 21*
- Behandlung bei sekundärer Hypertonie 22*
- Tumorbefall der Nebennieren 22*
- Was können Sie selbst aktiv tun, um Ihren Blutdruck zu senken? 25*
- Leckere und gesunde Rezepte für jeden Tag 33*

Müsli 35

- Kaliumreiches Himbeer-Amaranth 36*
- Frühstarter-Müsli mit viel Magnesium 37*
- Basismüsli 38*
- Bircher Müsli mit Papaya 39*

Brote	40
<i>Kaliumreiches Roggen-Dinkel-Brot</i>	41
<i>Roggen-Kürbis-Brot</i>	42
<i>Vollkorn-Schwarzbrot</i>	43
<i>Walnussbrot</i>	44
<i>Bagels mit Sesam</i>	45
<i>Bagels mit Sesam</i>	46
<i>Fenchel-Tomaten-Grissini</i>	47
<i>Olivenbaguette mit vielen B-Vitaminen</i>	48
<i>Kräuterbaguette</i>	49
<i>Haferflockenzopf</i>	50
<i>Gemüse-Dinkel-Schnecken</i>	51
Brotaufstriche	52
<i>Pilz-Aufstrich mit viel Kalium</i>	53
<i>Aufstrich mit Auberginen und Tofu</i>	54
<i>Paste mit Walnuss und Chili</i>	55
<i>Möhren-Aufstrich</i>	56
<i>Dip mit Paprika und Datteln</i>	57
<i>Hummus</i>	58
<i>Guacamole</i>	59
<i>Gelee mit Brombeeren und Holunderbeeren</i>	60
<i>Konfitüre mit Mango und Kokos</i>	61
Suppen & Eintöpfe	62
<i>Brokkolicremesuppe mit Forelle</i>	63
<i>Pastinakensuppe</i>	64
<i>Kürbis-Tomaten-Suppe mit vielen Carotinoiden</i>	65
<i>Spargelcremesuppe</i>	66
<i>Möhrencremesuppe</i>	67
<i>Grüne Wintersuppe</i>	68
<i>Gemüsesuppe mit roten Linsen</i>	69
<i>Blumenkohlsuppe</i>	70
<i>Meerrettich-Radieschen-Suppe</i>	71

<i>Minestrone</i>	72
<i>Gemüseeintopf mit Graupen</i>	73
<i>Bohnensuppe auf griechische Art</i>	74
<i>Griechischer Gemüse-Fisch-Eintopf</i>	75
<i>Steckrübeneintopf</i>	76
Salate	77
<i>Leichter Kartoffelsalat</i>	78
<i>Blattsalat nach italienischer Art</i>	79
<i>Bunter Blattsalat</i>	80
<i>Salat mit Spargel und Tomaten</i>	81
<i>Feldsalat mit gebratener Geflügelleber</i>	82
<i>Radicchio-Salat</i>	83
<i>Löwenzahnsalat</i>	84
<i>Tomaten-Brokkoli-Salat</i>	85
<i>Salat mit Kichererbsen und Spinat</i>	86
<i>Gemüsesalat mit Linsen</i>	87
<i>Feldsalat mit Schwarzwurzeln</i>	88
<i>Lauwarmer Mangold-Salat mit Champignonscheiben</i>	89
<i>Rettich-Möhren-Salat mit Ingwersauce</i>	90
Vegetarische Hauptgerichte	91
<i>Avocado mit einer Tomatenfüllung</i>	92
<i>Grünkohl nach Kölner Art</i>	93
<i>Gefüllte Champignons</i>	94
<i>Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen</i>	95
<i>Rotes Fenchelgemüse mit Quinoa</i>	96
<i>Kürbis-Risotto</i>	97
<i>Hirsepfanne</i>	98
<i>Spinat-Kartoffel-Gratin</i>	99
<i>Makkaroni mit Pilzen und Spinat</i>	100
<i>Kürbis-Schnitten</i>	101
<i>Auberginen mit Räuchertofu</i>	102
<i>Kartoffelpuffer und Kräuterquark</i>	103

<i>Rotkohl</i>	104
<i>Wirsing-Kartoffel-Tortillas</i>	105
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 106	
<i>Putenbrust-Pitas</i>	107
<i>Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf</i>	108
<i>Pizza mit Blumenkohl</i>	109
<i>Rinderbraten</i>	110
<i>Rinderfrikassee mit Pastinaken</i>	111
<i>Asiatischer Schweinebraten</i>	112
<i>Schweinefilet mit Spinat</i>	113
<i>Pulled Chicken mit Knoblauchsoße</i>	114
<i>Couscous mit Hähnchenstücken</i>	115
<i>Geschmortes Lamm</i>	116
<i>Kleine Schnitzel mit Schwarzwurzeln</i>	117
<i>Putenbrust mit Bohnengemüse</i>	118
<i>Hähnchenkeule mit Tomaten-Fenchel-Gemüse</i>	119
<i>Hähnchenpfanne mit Gemüse</i>	120
<i>Röllchen aus Putenbrustschnitzeln, gefüllt mit Spinat</i>	121
<i>Spaghetti mit Curryhuhn</i>	122
<i>Huhn mit Kichererbsen</i>	123
<i>Schweinerückenbraten</i>	124
Hauptgerichte mit Fisch 125	
<i>Brasse mit Gemüse</i>	126
<i>Fischfrikadellen</i>	127
<i>Fisch mit Knusperhaube</i>	128
<i>Rotbarschfilet mit Petersilienbutter</i>	129
<i>Filet vom Lachs mit Prinzessbohnen</i>	130
<i>Penne mit Thunfischsoße</i>	131
<i>Thunfisch mit Salbeitymaten</i>	132
<i>Fisch-Wok mit asiatischen Meeresfrüchten</i>	133
<i>Lachs auf Tomaten-Fenchel-Pasta</i>	134
<i>Fischsuppe mit Kohl</i>	135

<i>Quiche aus Lachs und Tomaten</i>	136
<i>Kabeljaurückenfilet in Pergament</i>	137
Kuchen, Gebäck & Desserts	138
<i>Apfel-Haferflocken-Kuchen</i>	139
<i>Mandelmilch-Pannacotta mit Mangosoße</i>	140
<i>Himbeer-Haselnuss-Zopf mit viel Kalium</i>	141
<i>Beeren-Tarte ohne Backen</i>	142
<i>Mohnkuchen</i>	143
<i>Gedeckter Apfelkuchen</i>	144
<i>Möhrenkuchen</i>	145
<i>Cupcakes mit Nuss und Himbeerfüllung</i>	146
<i>Kokos-Kürbis-Tarte</i>	147
<i>Käsekuchen ohne Boden</i>	148
<i>Gugelhupf mit Zitrone und Chiasamen</i>	149
<i>Apfel-Quinoa-Mandel-Bowl</i>	150
<i>Avocado-Schoko-Dessert</i>	151
<i>Schoko-Bananenchips-Kekse</i>	152
<i>Schoko-Bananen-Muffins</i>	153
<i>Gerollte Muffins mit Apfel</i>	154
<i>Müsliriegel</i>	155
<i>Plätzchen mit gehackten Walnüssen und Datteln</i>	156
<i>Walnuss-Stangen</i>	157
<i>Waffeln</i>	158
<i>Orangen-Joghurt-Creme</i>	159
<i>Salat aus Erdbeeren mit Pistaziensauce</i>	160
<i>Orangen-Granatapfel-Salat nach marokkanischer Art</i>	161
<i>Beerengrütze mit Vanillejoghurtsoße</i>	162
<i>Pannacotta mit Mandelmilch und Mangosoße</i>	163
<i>Vegane Schokocreme</i>	164
<i>Tiramisu mit Erdbeeren und Joghurt</i>	165
<i>Ricotta-Creme mit Aprikosen</i>	166

Bluthochdruck natürlich vorbeugen und senken 167

Anlage 1	169
Anlage 2	170
Quellen	171