

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>Wallnussbrot</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>Gemüse Eintopf 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

Rotkohl 104

Wirsing-Kartoffel-Tortillas 105

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 106

Putenbrust-Pitas 107

Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf 108

Pizza mit Blumenkohl 109

Rinderbraten 110

Rinderfrikassee mit Pastinaken 111

Asiatischer Schweinebraten 112

Schweinefilet mit Spinat 113

Pulled Chicken mit Knoblauchsoße 114

Couscous mit Hähnchenstücken 115

Geschmortes Lamm 116

Kleine Schnitzel mit Schwarzwurzeln 117

Putenbrust mit Bohnengemüse 118

Hähnchenkeule mit Tomaten-Fenchel-Gemüse 119

Hähnchenpfanne mit Gemüse 120

Röllchen aus Putenbrustschnitzeln, gefüllt mit Spinat 121

Spaghetti mit Curryhuhn 122

Huhn mit Kichererbsen 123

Schweinerückenbraten 124

Hauptgerichte mit Fisch 125

Brasse mit Gemüse 126

Fischfrikadellen 127

Fisch mit Knusperhaube 128

Rotbarschfilet mit Petersilienbutter 129

Filet vom Lachs mit Prinzessbohnen 130

Penne mit Thunfischsoße 131

Thunfisch mit Salbeiotomaten 132

Fisch-Wok mit asiatischen Meeresfrüchten 133

Lachs auf Tomaten-Fenchel-Pasta 134

Fischsuppe mit Kohl 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 Pistaziensoße</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