

**6 Liebe Leserinnen und Leser,**

**11 Salz – das weiße Gold?**

**12 Salz: Freund oder Feind?**

**15 Salz = Natrium + Chlorid**

**18 Salz und Blutdruck**

**19 Hypertonie: Zu viel Druck in den Blutgefäßen**

**35 Weniger Salz = mehr Gesundheit**

**39 Wie Sie die Tabelle nutzen können**

**43 Salz-Ampel**

**138 Service**