

4 **VORWORT**

7 **BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

8 **Unser Blutdruck: ein ständiges Auf und Ab**

8 Wie entsteht der Blutdruck?

9 Wofür brauchen wir den Blutdruck?

9 Wie wird der Blutdruck geregelt?

10 Wie wird der Blutdruck gemessen?

12 **Bluthochdruck und seine Folgen**

13 Herzinfarkt

13 Weitere Risiken

14 **Was Sie gegen Bluthochdruck tun können**

14 Kochsalz reduzieren

21 Taktgeber Kalium und Magnesium

23 Wie viel Fett ist gesund?

24 Zucker und Körpergewicht

28 Alkohol in Maßen!

29 Bohnenkaffee & Co

29 Medizin in unseren Lebensmitteln

33	111 LECKERE REZEPTE GEGEN BLUTHOCHDRUCK
34	Müsli, Brot und Aufstriche
54	Salate, Suppen und Eintöpfe
84	Hauptgerichte
84	Vegetarische Hauptgerichte
101	Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch
121	Hauptgerichte mit Fisch
132	Kuchen, Gebäck und Desserts
157	ANHANG
157	Wichtige Adressen
158	Rezeptregister