

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 Körperfettgewicht**
- 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**