

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Medizinische Einleitung	16
Verschiedene Blutverdünner	16
Was sind Nebenwirkungen?	17
Für die Häufigkeit von Nebenwirkungen gibt es genaue Angaben:	17
Was sind Wechselwirkungen?	17
Wechselwirkungen bei Phenprocoumon	18
Wirkstoffe, die nicht zusätzlich zu phenprocoumonhaltigen Medikamenten eingenommen werden dürfen	18
Die Einnahme vergessen	19
Was darf nicht sein?	20
Beispiele für Symptome	20
Alkohol	21
Rauchen	21
Wirkung von Phenprocoumon	21
Die Blutgerinnung	22
Indikationen für Gerinnungshemmer	23
Kinder und Gerinnungshemmer	23

Messung der Gerinnung im Blut	24
Messung bei der Einnahme des Wirkstoffs Phenprocoumon	24
Überblick	24
Normalwerte bei gesunden Erwachsenen	25
Richtwerte bei der Therapie mit Blutgerinnungshemmern	25
Für den INR gibt es „Richtwerte“ für die bestmöglichen Werte	25
Selbstmessung	25
Gefahren falscher Blutgerinnung	26
Injektionen	26
Massagen, Akupunktur	27
Schnittwunden	28
Nasenbluten	28
Zahnarztbesuch	29
Operationen	30
Unfälle	30
Sport	30
Absetzen des Gerinnungshemmers oder Änderung der Dosis	31
Schwangerschaft und Stillzeit	31
Menstruation	32
Hämorrhoiden	32
Gegenmittel	33
Naturheilkundlicher Ersatz	33
Tägliche Trinkmenge	33
Erlaubte „Ersatz“-Medikamente	34
Schmerzen	35
Notfallausweis	36

Reisen	37
Warenkundliche Hinweise	38
Vitamin K in der Nahrung.....	38
Lebensmittel mit viel Vitamin K.....	39
Lebensmittel mit wenig Vitamin K.....	40
Lebensmittel ohne oder fast ohne Vitamin K	43
Gewürze und Kräuter	45
Brotbelag und -aufstrich	45
Tipps für den Alltag und die Küche	46
Die richtige Lebensmittelmenge.....	46
Das richtige Speiseöl	47
Über die Speiseölgewinnung.....	47
Salatöle	48
Bratöle.....	48
Universalöle.....	49
Biosiegel	49
Kennzeichnungsverordnung für Lebensmittel.....	50
Vollwertige Ernährung	51
Wissenswertes über Kartoffeln	52
Die Kartoffelsorten (Kochtyp)	52
Namen, Erntezeit und Kochtyp.....	52
Gemüsegerichte	54
Reis	55
Nudeln	56
Reisnudeln.....	57
Glasnudeln	57
Vorratshaltung	57
Bevorratung in der Gefriertruhe	57
Lagerzeiten in der Gefriertruhe	58

Das Dörren von Lebensmitteln	59
Essen gehen	60
Reisen und Diät	62
Rezepte	63
Abkürzungen und Tassengrößen	63
Mengen	63
Artischocken	64
Artischocke dünsten	64
Artischocke mit Nudeln	64
Auberginen	65
Auberginen vom Grill	65
Auberginen im Backofen	66
Auberginen im Teig	66
Überbackenes Gemüse	67
Avocados	67
Avocado pur	68
Avocadocreme	69
Avocadocreme mit Nussmus	69
Bambus	70
Bambussprossen	70
Frische Bambussprossen	70
Bambussprossen in Nudeln	71
Gurken	71
Gurkensalat mit Essig und Öl	72
Gurkensalat	72
Gurkensalat mit Gurkensoße	73
Rettich-Gurken-Salat	73
Gurkensuppe	74
Gurkencreme als Beilage	74
Oliven-Gurken-Soße	75
Gurkencreme als Soße	75
Gurke im Teig	76
Gefüllte Gurke	76

Karotten	77
Karotten-Apfelsalat mit Zitrusfruchtsaft	77
Karotten-Apfel-Salat	78
Karottensalat mit Ingwer	78
Karottensalat mit Apfel und Roter Bete	79
Karotten-Obstsalat	79
Rohkostsalat	80
Gekochte Karotten	80
Karotten in Karottensoße	81
Karotten in Öl	81
Karotten aus dem Ofen	82
Karotten mit Apfelsaft	82
Karotten mit Roter Bete	83
Schnelle Karottensuppe	83
Karotten-Kürbiscreme	84
Karottensuppe	84
Karotten mit Koriander	85
Karotten mit Reiswein	86
Karotten-Zwiebel-Pasta	86
Kartoffeln	87
Gekochte Kartoffeln	87
Bratkartoffeln	88
Kartoffelbrei	88
Kartoffelbrei mit Knoblauch	89
Ofenkartoffeln	89
Pommes mal anders	90
Pommes frites	90
Kartoffel-Karotteneintopf	91
Kartoffel-Karottencremesuppe	92
Bratkartoffeln mit Maronen	92
Kartoffelsalat mit Streich	93
Kartoffelsalat mit Brühe	94
Kartoffeln mit Gemüse aus der Pfanne	94
Kohlrabi	95
Kohlrabi gedünstet	95
Kohlrabi-Apfelsalat	96
Kohlrabi im Teigmantel	96
Panierte Kohlrabi	97
Kohlrabi, mit Käse überbacken	97
Kürbisse	98
Kürbissuppe	98

Hokkaido-Kürbis-Suppe	99
Kürbis-Apfel-Creme	99
Kürbiscreme	100
Kürbis gebraten	100
Mais, Zuckermais	101
Pikante Polentapuffer	101
Polenta mit Schmand	102
Reisnudeln mit Mais	103
Mais, mit Reis gebraten	103
Maiskolben	104
Mais aus dem Ofen	104
Maronen	105
Maronen, geröstet	105
Maronen, gebraten	105
Maronen-Karotten-Eintopf	106
Maronen mit Gemüse	106
Maronen und Karotten mit Zwiebelsoße	107
Maronensoße für Gemüse	108
Paprika	108
Reis-Paprika-Pfanne	108
Gefüllte Paprikaschoten	109
Paprika-Antipasti	110
Paprikasalat	110
Paprika-Rohkostsalat	111
Paprika mit Kokoscreme	111
Paprika, mit Reis gebraten	112
Überbackene Paprika	112
Eingelegte Paprika	113
Pastinaken	113
Pastinaken-Karotten-Salat	114
Gedünstete Pastinaken	114
Pastinaken-Kartoffel-Mus	114
Pastinaken in Zwiebelsoße	115
Gebratene Pastinaken	116
Pastinaken aus dem Ofen	116
Pilze	117
Gebratene Champignons	117
Champignons in Petersiliensoße	118
Champignon-Tomaten-Auflauf	118

Gefüllte Champignons	119
Shiitake-Zucchini	119
Shiitake in Reismudeln	120
Shiitake und Mu-Err-Pilz-Suppe	120
Pfifferlinge mit Zwiebeln	121
Pfifferlinge und Zucchini	122
Pfifferling-Nudel-Auflauf	122
Rote Bete	123
Rote Bete, gedünstet	123
Rote-Bete-Salat	124
Rote Bete in Kokoscreme	124
Rote-Bete-Kürbis-Creme	125
Schnelle Rote-Bete-Creme	125
Rote-Bete-Suppe	126
Schwarzwurzeln	126
Gedünstete Schwarzwurzeln	127
Gebratene Schwarzwurzeln	127
Schwarzwurzeln mit Erdnuss	128
Überbackene Schwarzwurzeln	128
Sellerie: Knollen und Stangen	129
Sellerieschnitzel	129
Gebratener Knollensellerie	130
Sellerieknollen-Suppe	130
Sellerie-Kartoffelgericht	131
Spargel	131
Gedämpfter Spargel mit Butter	132
Spargelcremesuppe	132
Spargel mit Spargelsoße	133
Spargel aus dem Ofen	134
Spargel in Kokoscreme	134
Spargel in Orangensoße	135
Steckrüben	135
Gedämpfte Steckrübe	136
Steckrübe aus dem Ofen	136
Steckrüben-Creme	137
Süßkartoffeln	137
Süßkartoffeln mit Karotten und Pilzen	138
Süßkartoffeln aus dem Ofen	138

Ganze Süßkartoffeln aus dem Ofen	139
Süßkartoffelsuppe	139
Tomaten	140
Gesalzene Tomaten	140
Gedünstete Tomaten	141
Tomatensoße	141
Tomatensoße aus dem Glas	142
Reis mit Tomaten	142
Tomatensoße mit Kapern und Oliven	143
Überbackene Tomaten	143
Tomaten und Paprika, überbacken	144
Petersilientomate	144
Tomaten-Maronengemüse	145
Tomatenauflauf	145
Eingelegte Tomaten	146
Lasagne	146
Topinambur	147
Topinambur im Salat	147
Gedünstete Topinambure	148
Topinambur-Suppe	148
Zucchini	149
Zucchini-Salat	149
Zucchini-Suppe	150
Gedünstete Zucchini	150
Gebratene Zucchini	150
Zucchini in Kräutersoße	151
Zucchini aus dem Ofen	151
Zucchini-Maronen	152
Zucchini in Tomatensoße	152
Zucchini-Kokos-Pasta	153
Zucchini-Zwiebel-Creme	153
Zucchini mit Oliven	154
Allerlei	154
Rote-Bete-Kürbis-Suppe	154
Herbst-Cremesuppe	155
Curryreis	156
Reispfanne	156
Knoblauchnudeln	157
Kartoffel-Möhren-Eintopf	157
Restebackblech	158

Salatsoßen.	158
Öl- und Essigsoße	159
Rote-Bete-Salatsoße.	159
Rote-Bete-Karotten-Soße.	160
Orangen-Salatsoße.	160
Kokoscreme-Salatsoße.	161
Apfel-Salatsoße	161
Saftsoße zu Salat	162
Orangensaft-Bananen-Soße.	162
Avocado-Salatsoße.	163
Mandel-Salatsoße mit Vanille.	163
 Fleisch- und Fischgerichte	164
Pute mit Banane und Kiwi.	164
Putengeschnetzeltes	164
Braten mit Trockenobst.	165
Lammkotelett	166
Mandelforelle	166
Kräuterforelle.	167
 Brot, Brötchen und Pizza	167
Grundrezepte.	168
Tomaten im Brotteig	169
Pizza mit Pilzen	170
 Mayonnaise	171
Mayonnaise	171
Remoulade.	172
 Tee.	172
Grüner und Weißer Tee	172
Schwarzer Tee	173
Kräutertee	173
Rooibos/Rotbusch-, Honey- und Kakaoschalentee	173
Früchtetee	174
Apfeltee	174
Gewürztee auf Vorrat.	174
 Kleines Lebensmittellexikon	175
 Minilexikon	177
 Adressen	179