



Ratgeber *Bluthochdruck*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4222



RATGEBER BLUTHOCHDRUCK

Keine Beschwerden und trotzdem krank? Bei Bluthochdruck ist das möglich. Sehr oft wird ein zu hoher Blutdruck erst per Zufall bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Stellt der Arzt die Diagnose Bluthochdruck, ist das für viele zunächst ein Schock. Dabei ist es nur von Vorteil, wenn ein zu hoher Blutdruck einmal erkannt wurde. Denn dann können die schwerwiegenden Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen vermieden werden. Dieser Ratgeber wird Ihnen Wissenswertes über Bluthochdruck näher bringen, Grundregeln für die Ernährung vermitteln und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag geben.

Inhalt

Wissenswertes	04
• Was ist Blutdruck?	
• Was ist Bluthochdruck?	
• Symptome und Diagnose	
• Folgen	
Ernährung bei Bluthochdruck	07
So sieht die Praxis aus	10
Übersichtstabellen	
• Lebensmittel-Auswahltable	14
• Kaliumreiche Lebensmittel	16
Sinnvolle Nahrungsergänzung	17
Geeignete Naturheilverfahren	18
Rezepte und Tipps	20
Weitere Informationen	30
Glossar	31

Impressum

● Text: Andrea Giese-Seip ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht ● Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

WISSENSWERTES

Was ist Blutdruck?

Unter Blutdruck wird der Druck verstanden, der im Adersystem des Menschen herrscht. Er ist die Kraft, die das Blut durch den Körper zirkulieren lässt – die Grundvoraussetzung für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe. Bestimmt wird der Blutdruck durch die Kraft des Herzmuskels, das Blutvolumen und den Widerstand der Aderwände.

Da das Herz das Blut nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen lässt, sondern es portionsweise in die Hauptschlagader pumpt, ist der Druck im Gefäßsystem ebenfalls nicht konstant. Er wird in zwei Zahlen in der Maßeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mm Hg) angegeben. Der **systolische Blutdruck** ist dabei der obere bzw. erste Wert und entspricht dem Druck, der in der Schlagphase des Herzens in den Schlagadern besteht.

Häufigste Ursachen des Bluthochdrucks

- Übergewicht
- erbliche Veranlagung
- Stress
- zu viel Kochsalz
- zu viel Alkohol
- zu wenig Bewegung

Der untere bzw. zweite Wert ist der **diastolische Druck**, der Druck in der Ruhephase zwischen den Herzschlägen. Die Blutdruckregulierung erfolgt über fein abgestimmte Vorgänge, an denen sowohl Hormone als auch das Nervensystem beteiligt sind.

Was ist Bluthochdruck?

Sind die Druckwerte im Gefäßsystem chronisch erhöht, liegt ein Bluthochdruck vor, medizinisch Hypertonie genannt. In den meisten Fällen, bei etwa 95 Prozent der Betroffenen, ist keine organische Ursache feststellbar. Dies gilt als **primärer** oder essenzieller **Bluthochdruck**. Seine Ursachen sind im Wesentlichen eine vererbte Veranlagung, Übergewicht, übermäßiger Kochsalz- oder Alkoholkonsum und andauernde Stresszustände. Bei den restlichen fünf Prozent ist der Bluthochdruck Folge einer anderen Erkrankung. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil beim so genannten **sekundären Bluthochdruck** meist die auslösende Grunderkrankung (z. B. Nierenerkrankungen, Störungen des Hormon- oder Nervensystems, Verengung der Hauptschlagader) behandelt wird. Ist diese Behandlung erfolgreich, erreicht auch der Blutdruck schnell wieder normale Werte.

Blutdruckwerte (nach WHO 1999)

(mmHG = Millimeter Quecksilbersäule)

Bewertung	Systolischer Druck	Diastolischer Druck
optimal	120 mmHg	80 mmHg
normal	bis 130 mmHg	bis 85 mmHg
hochnormal	bis 140 mmHg	bis 90 mmHg
kontrollbedürftiger Grenzbereich	bis 160 mmHg	bis 95 mmHg
eindeutig erhöhter Blutdruck	über 160 mmHg	über 95 mmHg

Blutdruckwerte

Die Grenze des normalen Blutdrucks liegt beim Erwachsenen bei 140/90 mmHg. Oberhalb dieser Werte gibt es den kontrollbedürftigen Grenzbereich, der für den oberen Wert bis 160 und den unteren Wert bis 95 mmHg reicht. Bei diesen Blutdruckwerten sollte bereits eine Behandlung einsetzen. Bei noch höheren Werten spricht man von ausgeprägter Hypertonie oder eindeutig erhöhtem Blutdruck. Optimal sind Werte von 120 zu 80 mmHg.



Symptome und Diagnose

In der westlichen Welt hat etwa jeder fünfte Erwachsene einen zu hohen Blutdruck. Doch nicht einmal die Hälfte der Betroffenen weiß davon. Häufig wird er erst durch eine Routineuntersuchung beim Arzt erkannt. Denn eine Hypertonie macht sich körperlich zunächst kaum bemerkbar. Ohrenrauschen, leichter Kopfdruck und gelegentlicher Schwindel können begleitend auftreten, aber meistens spürt man überhaupt nichts vom Bluthochdruck. Er kann jahrelang völlig beschwerdefrei oder beschwerdearm verlaufen, bevor sich ernste Folgen als Sehstörungen, stärkerer Schwindel, Herz- oder Nierenprobleme äußern.

ERNÄHRUNG BEI BLUTHOCHDRUCK

Einmal Blutdruckmessen reicht zur Diagnose allerdings nicht aus. Da die Höhe des Blutdrucks sich wechselnden Anforderungen anpassen muss, unterliegt auch der Blutdruck ständigen Schwankungen. Bei körperlicher Anstrengung oder unter Stress (z. B. beim Arztbesuch) steigen die Blutdruckwerte innerhalb von Minuten an. Beim Gesunden ist der Blutdruck jedoch immer nur für kurze Zeit erhöht und normalisiert sich rasch.

Wurden bei mehreren Arztbesuchen erhöhte Werte gemessen, sind weitere Untersuchungen nötig, um die Form der Hochdruckkrankheit festzustellen.

Eine Hypertonie liegt vor, wenn bei mehreren Blutdruckmessungen an verschiedenen Tagen die Werte in Ruhe erhöht sind.

Folgen

Krankhafte Spätfolgen von Bluthochdruck finden sich vor allem an den kleinen Blutgefäßen. Sie werden in ihrer Struktur und Transportleistung beeinträchtigt, was zu Schädigungen unterschiedlicher Organsysteme wie Herz, Nieren, Augen und Gehirn führen kann. Langjähriger Bluthochdruck stellt zum Beispiel den wichtigsten Risikofaktor für Schlaganfälle dar.

Folgen des unbehandelten Bluthochdrucks

- Beeinträchtigung des Sehens
- Verschlechterung der Nierenfunktion
- Schlaganfall
- Herzschwäche, Herzinfarkt

Eine weitere Konsequenz von erhöhtem Blutdruck ist die beschleunigende Wirkung auf die Adernverkalkung, die Arteriosklerose, mit den Folgen Sehstörungen, Nierenversagen oder Herzinfarkt. Eine fortschreitende Arteriosklerose wiederum kann den Bluthochdruck verstärken. Letztlich sind es diese Folgeerkrankungen, die eine Hypertonie so gefährlich machen.

Das kann jeder selbst tun

- Blutdruck regelmäßig messen (lassen)
- Normalgewicht erreichen bzw. halten
- würzen statt salzen
- weniger Alkohol trinken
- auf genügend Entspannung achten
- regelmäßig Bewegung einplanen
- gegebenenfalls ärztlich verordnete Medikamente einnehmen
- mit dem Rauchen aufhören

Die für Hochdruckkranke empfehlenswerte Ernährung unterscheidet sich nur unwesentlich von der für Gesunde. Ziel ist eine bewusste, vollwertig ausgerichtete Kost, die mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt und Herz und Kreislauf entlastet.

Weg mit dem Speck

Bei übergewichtigen Menschen kommt Bluthochdruck mehr als doppelt so häufig vor wie bei Normalgewichtigen. Übergewicht liegt vor, wenn der so genannte **Body Mass Index (BMI)** über 25 liegt. Zur Ermittlung des BMI wird das Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. (Beispiel: 80 kg durch 1,70 m x 1,70 m = 27,7). Da Übergewicht Bluthochdruck eindeutig begünstigt, ist eine Gewichtsabnahme hier die wirksamste Behandlungsmaßnahme. Erfreulicherweise zeigen sich oft schnell Erfolge. Schon das Abspecken weniger Kilos führt meist zu einer deutlichen Verbesserung der Blutdruckwerte. Detaillierte und praktische Informationen rund ums Abnehmen bieten der Ratgeber *Übergewicht* sowie der Ratgeber *Fasten und Ernährungskuren*, gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich.

Aber auch wer normalgewichtig ist, kann durch eine Änderung der Essgewohnheiten den Blutdruck senken. Wichtigste Ansatzpunkte sind dabei der **Alkoholkonsum** und die Kochsalzzufuhr. Regelmäßiger Alkoholkonsum von mehr als einer Flasche Bier oder zwei kleinen Gläsern Wein pro Tag erhöht den Blutdruck um 5 bis 10 mmHg! Außerdem ist Alkohol sehr kalorienreich und kann zudem direkt Organe schädigen (Leber, Gehirn etc.). Zurückhaltung wirkt hier also dreifach positiv: auf den Blutdruck, das Gewicht und die Organe. Auch wenn manche Studien ergeben haben, dass mäßiger Alkoholgenuss vor Herzerkrankungen schützen kann: Alkohol ist keine Medizin, sondern ein Genussmittel, bei dem Maßhalten oft besonders schwierig ist.

Salzstreuer ade?

Seit Jahrzehnten wird unter Experten darüber gestritten, ob eine Kochsalzeinschränkung den Blutdruck senkt oder nicht. Tatsächlich sind die individuellen Reaktionen auf eine Salzreduzierung sehr unterschiedlich. Inzwischen wird dieses Phänomen auf eine individuelle Salzempfindlichkeit zurückgeführt: Bei übermäßigem Salzkonsum steigt der Blutdruck salzemp-

findlicher Menschen an, bei Reduzierung sinkt ihr Blutdruck. Auch wenn es noch keine genaue Definition der Salzempfindlichkeit gibt, existieren bereits Zahlen über die Verbreitung. Es sollen 20 bis 30 Prozent der Gesunden und 50 bis 60 Prozent der Bluthochdruckkranken salzempfindlich sein. Sie profitieren in jedem Fall von einer Einschränkung des Salzkonsums. Hinzu kommt, dass weniger Kochsalz in der Ernährung eine medikamentöse Blutdruckbehandlung erleichtert. Für die Gruppe der Salzunempfindlichen bedeutet eine moderate Kochsalzaufnahme keine negativen Folgen.

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt daher für alle Hochdruckkranken eine Salzaufnahme von nicht mehr als sechs Gramm am Tag. Das entspricht der Menge, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch für Menschen mit normalem Blutdruck nennt.

Andere Faktoren

Mindestens so wichtig wie eine gemäßigte Kochsalzaufnahme ist eine hohe Zufuhr des Mineralstoffs **Kalium**. Kalium und Natrium wirken als Gegenspieler bei der Blutdruckregulie-

rung. Auch den Mineralstoffen **Magnesium** und **Calcium** schreibt man inzwischen eine blutdrucksenkende Wirkung zu. Darüber hinaus können bestimmte **Fettsäuren**, enthalten in fetten Seefischen wie Makrele oder Lachs, blutdrucksenkend wirken. Entscheidende Erfolgsgröße ist allerdings die **gesamte Ernährung**. Langzeitstudien haben gezeigt, dass gesunde Ernährung und Natriumbeschränkung den Blutdruck wirksam senken können. Die Untersuchungsteilnehmer aßen viel Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fisch, Nüsse, aber nur kleine Mengen Fleisch, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Fett und Cholesterin. Sowohl bei Hochdruckkranken als auch bei gesunden Personen konnte der Blutdruck gesenkt werden. Koppelte man diese Ernährungsform noch mit einer Natriumreduzierung, war der blutdruckwirksame Effekt noch ausgeprägter.

Eine bewusste Ernährung kann ausreichen, einen hohen Blutdruck zu normalisieren. Auf jeden Fall sollte sie auch dann beibehalten werden, wenn Medikamente notwendig werden. Denn oft lassen sich durch richtiges Essen Tabletten einsparen.

Bluthochdruck in der Schwangerschaft

Besondere Bedingungen liegen vor, wenn Bluthochdruck während einer Schwangerschaft auftritt. Eine so genannte schwangerschaftsinduzierte Hypertonie (SIH) geht oft mit Ödemen, also Wassereinlagerungen im Gewebe, sowie Eiweißausscheidungen im Urin einher. Mediziner sprechen dann von der EPH-Gestose. Die Blutdruckwerte liegen über 140 / 90 mmHg, Frühgeburten und lebensgefährliche Komplikationen drohen.

Warum eine Gestose entsteht, ist noch nicht abschließend geklärt. Eine mögliche Ursache kann jedoch eine Fehl- oder Mangelernährung der Mutter sein. Wichtig zur Vorbeu-

gung ist in jedem Fall eine ausreichende Eiweißzufuhr in der Schwangerschaft.

Liegt bereits eine Gestose vor, wurde betroffenen Frauen früher eine kochsalzarme Ernährung und Entwässerungskuren empfohlen. Diese Verordnungen sind jedoch veraltet. Nach dem heutigen Stand der Medizin ist eine ausreichende Natriumaufnahme für Mutter und Kind lebensnotwendig. Obst- bzw. Reistage oder Entwässerungstees sollten bei Gestose nicht angewendet werden.

Weitere Informationen gibt es bei der Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V., Kapellener Str. 67a, 47661 Issum, Tel.: 02835/2628

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Würzen mit Pfiff

Nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz am Tag, so lautet das Ziel. Das entspricht in etwa einem Teelöffel. Damit ist die gesamte Menge am Tag gemeint, also nicht nur das Salz aus dem Salzstreuer, sondern auch das versteckte Salz in Brot und anderen Fertigprodukten.

Aber oft reichen schon wenige Maßnahmen, um das 6-g-Ziel zu erreichen:

- Salzreiche Lebensmittel wie Gepökeltes, Salzgebäck oder herkömmliche Gemüsekonserven von der Einkaufsliste streichen.
- Die Devise „Würzen statt salzen“ einführen. Zum Würzen empfehlen sich frische Kräuter, Zitrone, Essig, Meerrettich, Knoblauch, Zwiebel und Gewürze.
- Den Salzstreuer nur zum Nachwürzen am Tisch und nicht mehr zum Kochen einsetzen.

Sicher ist eine Umstellung auf salzarmes Essen zunächst eine Gewöhnungssache. Aber die Liste schmackhafter Kräuter und Gewürze ist lang. Ein Blick in das Gewürzregal im Reformhaus belegt das. Das Mischgewürz Curry gibt es zum Beispiel ohne Salzzusatz, in herkömmlichem Curry ist es

manchmal enthalten. Außerdem findet man natriumarme Würzmittel, Brühen und Senf, die eine salzreduzierte Ernährung erleichtern können. Als geschmacksgebende Zutaten werden hierbei Hefe, Kräuter und Gewürze sowie bestimmte Kaliumsalze verwendet, deren Geschmack zunächst etwas ungewohnt sein kann.

Frisches bevorzugen

Salate oder Gemüse, ob roh oder gekocht, sollte möglichst täglich auf dem Tisch stehen und die Obstschale reichlich gefüllt sein. Denn Obst und Gemüse enthalten wenig Kalorien, dafür aber umso mehr wichtiges Kalium, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere haben unter anderem einen positiven Einfluss auf das Arteriosklerose-Risiko.

Eine wichtige „Beilage“ gehört von Natur aus zu den kaliumreichen Lebensmitteln: die Kartoffel. Sie sollte beim Kochen mehr in den Vordergrund rücken. Als Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln zubereitet, bleibt der Kaliumgehalt gut erhalten. Bei Nierenerkrankungen mit Bluthochdruck stehen bezüglich Kalium andere Ernährungsregeln im Vordergrund, sie können im Ratgeber

Nierenerkrankungen nachgelesen werden.

Einen Überblick über den Kaliumgehalt in Lebensmitteln gibt die Tabelle auf Seite 16.

Das richtige Fett

Für Hochdruckpatienten gilt der gleiche Grundsatz wie für Gesunde: Mehr als 80 Gramm Fett am Tag sollten es nicht sein. Tierische Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren, wie sie in Fleisch vorkommen, sind in jedem Fall einzuschränken, da sie den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich erhöhen. Positiv auf den Blutdruck und die Blutfette wirken pflanzliche Öle, die viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung.

Ebenfalls positiv zu beurteilen sind die so genannten Omega-3-Fettsäuren in Seefischen und Algenöl (zum Beispiel in Omega-3-haltigen Margarinen). Wer mag, kann seinen vollwertig ausgerichteten Speisezettel um eine Fischmahl-

zeit in der Woche ergänzen oder die Fettsäuren über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen (s. S. 17).

Vollkorn hat Vorrang

Gerichte aus Getreide oder Vollkornflocken machen länger satt und beugen Darmproblemen vor. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusätzlich wirken sie sich günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus. Wichtig für den Hochdruckkranken, weil bei ihm diese Werte häufig ähnlich wie der Blutdruck erhöht sind.

Weil Brot und Backwaren relativ viel Salz enthalten, empfiehlt sich gerade zum Frühstück öfter mal ein selbst gemachtes Müsli aus Getreideflocken oder ein praktisches Fertigmüsli ohne Zuckerzusatz. Wer auf sein Frühstücksbrot nicht verzichten möchte, sollte Backwaren aus dem vollen Korn bevorzugen. Hobbybäcker können salzarmes Brot selbst herstellen.

Verschiedene Körnerarten wie Naturreis, Hirse, Grünkern, Kamut, Amaranth oder Quinoa bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für eine vitalstoffreiche Küche.

Außerdem wissenswert

Auch wer den Fleischverzehr zurück-schraubt, ist bei einer vollwertigen Ernährung ausreichend mit hochwertigem Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln, geeigneten Milch- und Soja-Produkten versorgt.

Auf Wurst, Fleischdauerwaren und normal gesalzene Käse sollte ganz verzichtet werden. Pflanzliche Brot-aufstriche oder pikant gewürzter Schichtkäse sind eine gute Alternative. Aufgrund ihres relativ hohen Cholesteringehaltes empfehlen sich Eier nur in Maßen.

Durch einzelne Kurtage, an denen beispielsweise nur Saft oder Molke getrunken bzw. Rohkost verzehrt werden, lässt sich die Natriumausscheidung fördern und damit Herz und Kreislauf entlasten. Empfehlenswert sind solche Tage zum Beispiel nach einer gelegentlichen kochsalzreichen Essenseinladung. In der Regel können Schalttage den Blutdruck deutlich senken. Nähere Hinweise erteilt das geschulte Personal in Reformhäusern.

Ausreichendes Trinken unterstützt die Stoffwechselfunktionen. Mindestens

1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sollten es sein. Bei einer bestehenden Herzmuskelschwäche ist eine Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Geeignete Getränke sind natriumarmes Mineralwasser (unter 20 mg/l), Kräuter-, Früchte- und grüner Tee sowie Obst- und ungesalzene Gemüsesäfte. Schwarzer Tee und Kaffee sollten je nach Verträglichkeit höchstens in kleinen Mengen genossen werden.

Was heißt „natriumarm“?

Verarbeitete diätetische Lebensmittel müssen bestimmten Anforderungen entsprechen: Bei Lebensmitteln muss der Natriumgehalt unter 120 mg Natrium in 100 g Lebensmittel liegen (*natriumarm*). Mit der Angabe *streng natriumarm* dürfen nur natriumarme diätetische Lebensmittel mit einem Natriumgehalt unter 40 mg in 100 g Lebensmittel gekennzeichnet werden. Anders ist es bei Getränken. Hier kann der Begriff *natriumarm* nur dann verwendet werden, wenn der Natriumgehalt maximal 2 mg/100 ml des verzehrfertigen Produktes beträgt. Für natürliche Mineralwässer gilt: Steht der Zusatz „*Geeignet für natriumarme*

Ernährung“ auf der Flasche, dürfen maximal 20 mg Natrium pro Liter enthalten sein.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem reform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

ÜBERSICHTSTABELLEN

Lebensmittel-Auswahltablelle

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine Ernährung bei Bluthochdruck war bei der Einteilung der

Lebensmittel auch deren Gesundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte nach Verträglichkeit, natriumarmes Diät-Sauerkraut, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte	Ungesalzene Gemüsekonserven	Gesalzene Gemüsesäfte und -konserven, Pilzkonserven, gesalzenes Sauerkraut, Salzgurken, Oliven
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße ohne Salz		Gesalzene Fertigprodukte, Kartoffelpuffer, Pommes frites, Kartoffelchips
Nüsse Saaten	Nüsse, Mandeln, ungesalzene Nussmuse (Fettgehalt beachten), Sesam, Sonnenblumenkerne		Gesalzene Nüsse und Nussmuse
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide, Vollkornerzeugnisse, Vollkornbackwaren (möglichst natriumarm), Vollkornnudeln, ungesüßte Müslis	Gesalzene Vollkornbrot und -gebäck, gesüßte Müslis	Laugen-, Salz-, und Käsegebäck, Weißmehlprodukte, geschälter/polierter Reis
Fleisch und Fisch	Fangfrische Seefische (Lachs, Hering, Makrele wegen günstiger Fette)	Mageres Fleisch	Fettes Fleisch, Geräuchertes, Gepökeltes, Innereien, Wurst

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen nach Verträglichkeit, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabbersnack neutral	Andere Soja-Erzeugnisse wie Mehl, Flocken oder „Fleisch“	Gesalzene Soja- oder Tofuprodukte
Milch Milchprodukte Eier	Frische Milch, Sauermilchprodukte, Quark natur und Schichtkäse, natriumarme Diätkäse	Eier, Sahne	Gesalzene Quarkzubereitungen, normal gesalzene Käse, Schmelzkäse, Soleier
Öle Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert), ungesalzene Reformhausmargarine	Ungesalzene Butter, ungehärtetes Kokosfett	Gesalzene Margarine und Butter, gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Natriumarme vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette	Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten, gesalzene Brotaufstriche
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Getreidekaffee, ungesalzene Gemüsesäfte, ungesüßte Fruchtsäfte, natriumarmes Mineralwasser (unter 20 mg/l), Molke	Entkoffeinierter Kaffee, schwarzer Tee	Kaffee, alkoholische Getränke, stark gezuckerte Getränke
Süßungsmittel und Süßigkeiten		Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Dicksäfte, Frucht- und Nusschnitten	Raffinadezucker, Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Alle frischen Kräuter und Gewürze, Reformhaus-Curry (ohne Salz), natriumarme Würzprodukte und Gemüsebrühe, Diät-Salz, natriumarme Hefeflocken		Salz (auch Meersalz), Brühwürfel, gesalzene Würz-Produkte

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Kaliumreiche Lebensmittel

(alle Angaben in Gramm pro 100 Gramm Lebensmittel)

Gemüse, Pilze

Blumenkohl	330
Brokkoli	460
Champignons	420
Endivie	340
Feldsalat	420
Fenchel	500
Grüne Erbsen	300
Grünkohl	490
Kartoffeln	440
Kohlrabi	380
Kürbis	380
Mangold	375
Pastinaken	470
Pfifferlinge	500
Retlich	320
Rosenkohl	410
Schwarzwurzel	320
Sellerie	320
Spinat	630
Steinpilze	480
Tomaten	300

Hülsenfrüchte, getrocknet

Bohnen, weiß	1300
Linsen	810
Sojabohnen	1740

Nüsse

Cashewnüsse	550
Erdnüsse	705
Haselnüsse	640
Mandeln	830
Sonnenblumenkerne	725
Walnüsse	540

Obst

Aprikosen, getrocknet	1370
Bananen	390
Bananen, getrocknet	1500
Feigen, getrocknet	850
Honigmelonen	330
Johannisbeeren, schwarz	310
Kiwis	300
Pflaumen, getrocknet	825
Rosinen	780

Sinnvolle Nahrungsergänzung kann den Blutdruck regulieren helfen und vor Spätfolgen wie Arteriosklerose schützen.

Magnesium zum Beispiel wirkt gefäßentspannend und gilt als „Anti-Stress-Mineral“. Durch eine regelmäßige erhöhte Zufuhr lässt sich der systolische Blutdruck deutlich senken. Veränderungen im **Calcium**stoffwechsel können einen Faktor bei der Entstehung von hohem Blutdruck darstellen. Bei schon bestehendem Bluthochdruck können nach heutigem Kenntnisstand zusätzliche Calciumgaben sinnvoll sein.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** können in ausreichender Dosierung blutdrucksenkend wirken. Zusätzlich haben sie einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutfettwerte. Die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl enthalten, aber auch Algen sowie Leinölprodukte können helfen.

Vitamin E schützt die Gefäßwände vor Zerstörung durch aggressiven Sauer-

stoff und beugt damit arteriosklerotischen Veränderungen vor. Es beeinflusst außerdem die Fließeigenschaften des Blutes und den Cholesterinspiegel günstig. **Vitamin C und Beta-Carotin** wirken ähnlich wie das Vitamin E. Vitamin E ist besonders reichlich in Präparaten aus Weizenkeimextrakt und Weizenkeimöl enthalten. Außerdem wird natürliches Vitamin E hoch dosiert in Form von Kapseln angeboten. Vitamin-C-haltige Naturprodukte im Reformhaus sind z. B. Sanddorn- oder Acerolasaft. Vitamin-C-Präparate enthalten Vitamin C aus natürlichen Quellen.

Dosierung

Magnesium:	400–600 mg/Tag
Calcium:	bis 1500 mg/Tag
Omega-3-Fettsäuren:	bis 1,5 g/Tag
Vitamin E:	bis 200 mg/Tag
Vitamin C:	bis 500 mg/Tag
Beta-Carotin:	bis 15 mg/Tag

Lassen Sie sich über die Anwendungen individuell beraten.

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Neben einer geeigneten Ernährung können bei Bluthochdruck auch Naturheilverfahren unterstützend wirken.

Entspannung und Bewegung

Stress spielt als Auslöser des Bluthochdrucks eine bedeutende Rolle. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann Stressbelastungen abbauen und damit den Blutdruck senken helfen. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie für gesundes Leben in Oberursel an.

Regelmäßige Bewegung vereinfacht zum einen das Abnehmen, vermeidet das schnelle Wiedezunehmen und stabilisiert zum anderen den Blutdruck. Günstig sind Sportarten, bei denen die Ausdauer und die Dynamik im Vordergrund stehen, wie Wandern, Walking, Radfahren oder Skilanglauf. Die individuelle Belastungsstärke sollte mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Nicht geeignete Sportarten sind solche mit starker statischer Anspannung (z. B. Krafttraining) oder

Spitzenbelastungen (z. B. Squash oder Tennis).

Kneippen und Sauna

Gezielte Wasseranwendungen stärken das Herz-Kreislaufsystem. Starke Hitze- oder Kälteeinwirkungen, wie sie zum Beispiel bei einem Saunagang oder beim Sprung ins kalte Tauchbecken vorkommen, sind bei hohem Blutdruck allerdings zu vermeiden. Hier empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Arzt.

Heilpflanzen

Die im Folgenden genannten Heilpflanzen haben bei Bluthochdruck einen unterstützenden Charakter. Zum größten Teil wirken sie vorbeugend gegen Arteriosklerose. Heilpflanzen-Präparate sollten grundsätzlich wie Medikamente nur in Absprache mit dem Arzt genommen werden.

Knoblauch und Bärlauch

Die Inhaltsstoffe von Knoblauch können den Cholesterinspiegel senken und die Fließeigenschaften des Blutes ver-

bessern. Auch blutdrucksenkende Wirkungen wurden beschrieben. Ähnlich wie Knoblauch wirkt Bärlauch, er ist die geruchlose Alternative.

Weißdorn

Die Zubereitungen aus Weißdornblättern mit -blüten wirken gefäßerweiternd und erhöhen die Leistungsfähigkeit des Herzens. Damit gehört Weißdorn zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln der Naturheilkunde. Außerdem gilt er als blutdruckregulierende Heilpflanze.

Buchweizenkraut

Das Kraut des Buchweizen enthält bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die Flavonoide, von denen besonders das Rutin hervorzuheben ist. Es erhält die Elastizität der Blutgefäße, verbessert die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen und beugt einer Brüchigkeit der kleinsten Gefäße vor.

Über die verschiedenen Darreichungsformen der Heilpflanzen werden Sie im Reformhaus beraten. Es gibt zum Beispiel Tees, Kapseln, Tabletten oder Frischpflanzensäfte.

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flokken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Für die Zubereitung von Frischkornmüsli werden 4 Esslöffel frisch geschrotetes Getreide etwa eine Stunde in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht, anschließend mit Nüssen, Trockenfrüchten oder Obst verfeinert

und wie die fertigen Müsli-mischungen mit Milchprodukten, Soja-Drink und/oder Fruchtsaft zubereitet.

Wer morgens gerne Brot isst, kann sich sein natriumarmes Brot oder natriumarme Brötchen selbst backen (Rezepte Seite 28). Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Konfitüren, Fruchtaufstriche oder ungesalzene Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt Schichtkäse, natriumarmen Käse oder geeignete vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus.

Kalium und Kochen

Um beim Zubereiten möglichst wenig Kalium zu verlieren, empfehlen sich folgende Gartechniken:

- Dünsten mit wenig Wasser oder Fett
- Dämpfen mit Siebeinsatz
- Garen in Schlauchfolie oder Tontopf

Außerdem sollte das Kochwasser von Gemüse nicht abgossen werden (Ausnahme: Spinat).

SALATE UND SUPPEN



Salatsaucen

2 Portionen

Zutaten:

- ◊ Saft von 1/2 Zitrone oder 3–4 EL Weißweinessig
- ◊ 1/2 TL kochsalzarmen Senf
- ◊ 3–4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- ◊ 2 EL gehackte Salatkräuter

Variante:

- ◊ 1/2 Becher Sanoghurt Sauermilch
- ◊ Saft von 1/2 Zitrone
- ◊ 1 TL Nussmus
- ◊ 1 EL grob gehackte Nüsse
- ◊ 2 EL Fruchtsaft je nach Geschmack

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten miteinander vermischen. Mit geputzten Blattsalaten vermischen.

Dips für Gemüse

2 Portionen

Zutaten:

Kräuter-Dip

- ◊ 3 EL Balsamico-Essig
- ◊ 1/2 TL natriumarmen Senf
- ◊ 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ◊ 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Bananen-Curry-Dip

- ◊ 1/2 reife Banane
- ◊ 1 Becher Sanoghurt
- ◊ 1 EL Zitronensaft
- ◊ 1 Prise Ingwer
- ◊ 1 TL Curry
- ◊ 1 TL Ahornsirup
- ◊ 1 EL Kokosraspel

Zubereitung:

Zutaten jeweils gut miteinander verrühren und zum mundgerecht geschnittenen Gemüse reichen. Geeignet sind zum Beispiel Möhren, Kohlrabi, Staudensellerie, Zucchini, Gurken oder Paprika.

Sellerie-Rucola-Salat

4 Portionen

Zutaten:

- 350 g Knollensellerie
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 rote Paprikaschote
- 2 Bund Rucola
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL natriumarmer Senf
- 1 Prise Zucker
- weißer Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- 6 EL Nussöl

Zubereitung:

Sellerie schälen, fein stifteln oder hobeln. Zitronensaft mit 2 EL Wasser mischen und dazugeben. Paprika in sehr feine Stifte schneiden, Rucola putzen, große Blätter zur Garnitur zurücklassen. Den Rest klein schneiden. Aus Essig, Senf, Zucker, Pfeffer, Paprika und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit Sellerie, Paprika und klein geschnittenem Rucola mischen. 4 Teller mit den ganzen Rucolablättern auslegen und den Salat darauf verteilen.

Chicorée-Salat

4 Portionen

Zutaten:

- 14 Walnusshälften
- 4–6 Chicorée
- 6–8 EL Mangovollfrucht
- 1 EL Honig
- Saft von 1/2 bis 1 unbehandelten Zitrone
- schwarzer Pfeffer
- Delifrut
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Walnusshälften ohne Fett kurz anrösten. Chicorée putzen, längs halbieren und in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden. Aus Mangovollfrucht, Honig, Zitronensaft, Pfeffer, Delifrut und Öl ein Dressing herstellen. Chicorée damit vermischen und mit Walnusshälften garnieren.

Variante:

Statt mit Mangovollfrucht kann der Salat auch mit Mango-, Apfel- oder Birnenstücken zubereitet werden.

Sauerkrautsuppe

4 Portionen

Zutaten:

- 2 EL Kürbiskerne
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Lauch
- 250 g natriumarmes Diät-Sauerkraut
- 1 1/2 l natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 TL Curry
- 5 zerstoßene Korianderkörner
- 200 g Crème fraîche bzw. saure Sahne
- schwarzer Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Knoblauchzehe, halbiert

Zubereitung:

Kürbiskerne ohne Fett leicht anrösten. Kartoffeln und Möhren schälen und grob reiben. Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sauerkraut klein schneiden. Gemüsebrühe aufkochen lassen, Gemüse darin mit Curry und Koriander 15 Minuten kochen. Crème fraîche bzw. saure Sahne zur Suppe geben, mit Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Vollkorntoast toasten, mit Knoblauch einreiben, in Dreiecke schneiden und zur Suppe servieren.

Möhren-Orangen-Suppe

4 Portionen

Zutaten:

- 300 g Möhren
- 1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel
- 1 Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Reformhausmargarine
- 1/2 TL Kurkumapulver
- ca. 650 ml natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Orangensaft
- etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 2 EL saure Sahne
- einige Pfefferkörner, grob zerstoßen
- 1 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung:

Möhren, Ingwer, Kartoffel und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden, in heißem Fett anbraten. Kurkumapulver zugeben und mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt zugeben, ca. 20 Minuten garen, das Blatt wieder herausnehmen, dann pürieren. Orangensaft und Orangenschale zugeben, saure Sahne einrühren und mit Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

GEMÜSE- UND GETREIDEGERICHTE



Ofenkartoffeln mit Dip

4 Portionen

Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 4 TL Sesam, Kümmel, Mohn, Rosmarin oder etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und je nach Geschmack bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Meerrettich- oder Tomaten-Quark

- 400 g Magerquark
- 200 ml Milch
- schwarzer Pfeffer
- 8 EL gehackte Kräuter
- 4 EL Meerrettich oder Tomatenmark

Zubereitung:

Quark mit Milch cremig rühren und mit den übrigen Zutaten mischen.

Amaranth-Pfanne

4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Amaranth
- ca. 1 l natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 150 g getrocknete Weinbeeren
- 50 g Mandelstifte
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Curry, 1/2 TL Kurkuma, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 Stängel Zitronengras

Zubereitung:

Amaranth in 600 ml kochender Gemüsebrühe ca. 40 Minuten garen, abtropfen lassen. Weinbeeren in wenig Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett goldgelb anrösten. Fein gehackte Zwiebeln und gestiftelte Möhren in Öl andünsten, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt und in feine Röllchen geschnittenes Zitronengras zugeben. Kurz mitdünsten und mit einer Tasse Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 Minuten garen. Amaranth und die abgetropften Weinbeeren unter das Gemüse mischen, mit Mandelstiften bestreuen.

Blumenkohl mit Kokoskruste

4 Portionen

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl
- 6 EL Kokosraspeln
- 1 rote Paprikaschote
- 500 ml Kokosmilch (oder Reismilch)
- 1 unbehandelte Limette
- weißer Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Koriander
- etwas frischer Ingwer

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und bissfest garen. Abgießen, abkühlen lassen und in eine ausgefettete Auflaufform geben. Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten, Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Kokosmilch mit 4 EL Limettensaft, Pfeffer, Koriander und in kleine Würfel geschnittenem Ingwer abschmecken. 4 EL Kokosraspeln und Paprikastücke zugeben, auf dem Blumenkohl verteilen und bei 220 Grad 10 – 15 Minuten überbacken, ggf. kurz übergrillen. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

Spinatrisotto

4 Portionen

Zutaten:

- 2 EL Pinienkerne
- 200 g Blattspinat
- 1 große Schalotte
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 250 g Avorio-Reis
- 1 l heiße natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Prise Safran, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 3 EL geriebener Parmesan
- Basilikum, Rosmarin, Thymian

Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Blattspinat kurz blanchieren. Schalotte fein würfeln, in heißem Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten und mit 200 ml Brühe ablöschen. Bei etwas geringerer Energiezufuhr einkochen lassen. Wenig Gemüsebrühe zugießen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Dabei häufig umrühren und nach und nach restliche Brühe und Safran zugeben. Pfeffer, kurz vor Ende der Garzeit Spinat unterziehen, Topf vom Herd nehmen. Butter, Parmesan und klein geschnittene Kräuter zugeben. Mit Pinienkernen bestreuen.

ZUM DESSERT



Bunter Reissalat

1 Portion

Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL natriumarmer Senf
- 1–2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

Tipp: Anstatt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Garzeit als Reis.

Gratinierter Spitzkohl

4 Portionen

Zutaten:

- 750 g Spitzkohl
- 4 große Tomaten
- 250 g Tofu
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 2 EL Tomatenmark
- etwas natriumarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- weißer Pfeffer
- 40 g Reformhausmargarine
- 40 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

Spitzkohl waschen, vierteln, die dicken Blattrippen flach schneiden, den Strunk entfernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten enthäuten und würfeln. Tofu ebenfalls würfeln, Knoblauch klein hacken. Öl erhitzen, Knoblauch und Tofu darin goldgelb braten, Tomatenmark zugeben, mit wenig Gemüsebrühe aufgießen. Die Tomatenwürfel untermischen, ebenfalls den Spitzkohl. Mit Pfeffer pikant würzen, in eine gefettete flache Auflaufform füllen. Margarine mit Nüssen verkneten, als kleine Streusel auf dem Spitzkohl verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad kurz gratinieren.

Gefrorene Aprikosencreme

4–6 Portionen

Zutaten:

- 6 reife Aprikosen
- 1 Päckchen Natur-Vanillezucker
- Saft von 1/2 Limette
- 500 ml Sojadrink
- 6 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pistazien
- 4–6 Minzeblätter

Zubereitung:

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, klein schneiden und fein pürieren. Mit Zucker, Limettensaft, Sojadrink und Agavendicksaft verrühren. Entweder in einer Eismaschine zubereiten oder insgesamt 4 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Dabei nach jeweils 30 Minuten mit einem Schneebesen gut umrühren. Das Dessert sollte nicht fest gefroren, sondern cremig sein. In Dessertschalen füllen, mit gehackten Pistazien und je 1 Minzeblatt garnieren.

Bananen-Ananas-Salat

6–8 Portionen

Zutaten:

- 1 Ananas (ca. 1 kg)
- 2–3 Bananen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 50 g kandierter Ingwer
- 4 EL Agavendicksaft
- 200 ml Schlagsahne
- 3 zerstoßene Korianderkörner

Zubereitung:

Ananas achteln, schälen, den harten Strunk entfernen und würfeln. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Ingwer fein würfeln. Alles miteinander mischen und mit 2 EL Agavendicksaft süßen. Portionieren. Sahne steif schlagen und über den Früchten verteilen. Mit restlichem Agavendicksaft beträufeln, mit Koriander bestreuen.

BROT UND BRÖTCHEN



Sonnenblumenbrot

1 Brot

Zutaten:

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Roggenschrot, mittelfein
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Brotgewürz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 100 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Mehl, Schrot, Hefe und Gewürz mischen, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 1 Stunde gehen lassen. Sonnenblumenkerne einarbeiten und den Teig zu einem Laib formen. Noch einmal 30 Minuten gehen lassen und dann im Backofen bei 200 Grad 50 bis 60 Minuten backen.

Tipp: Backofen vorheizen und nach dem Einschleiben des Brotes ein flaches Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen. Gibt eine tolle Kruste.

Leinsamenbrötchen

18 bis 20 Brötchen

Zutaten:

- 600 g Weizenschrot, fein gemahlen
- 100 g Leinsaat
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300 ml lauwarme Milch
- 1 EL Honig
- 50 g weiche Reformhausmargarine
- lauwarme Milch zum Einpinseln
- 2 EL Leinsamen zum Bestreuen

Zubereitung:

Schrot, Leinsaat und Hefe miteinander vermischen, Milch, Honig und Margarine zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Etwa 40 Minuten gehen lassen. 18 bis 20 Brötchen formen, mit Milch einpinseln und mit Leinsamen bestreuen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Tipps: Der Teig kann auch mit Knoblauch und frischen Kräutern oder mit angerösteten und angedünsteten Zwiebeln oder Kürbiskernen verarbeitet werden.
Die Brötchen lassen sich gut einfrieren.

Erdnussbrot

1 Brot

Zutaten:

- 600 g Bio-Weizenmehl, Type 550
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL Honig
- 1 TL Diätsalz
- 1 TL Brotgewürz
- 250 ml lauwarme Milch
- 2 Eier
- 4 EL Erdnussmus
- 150 – 200 g ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Honig, Salz und Brotgewürz mit Milch verrühren, Eier und Nussmus zugeben, zu einem Teig verkneten. Evtl. noch etwas Mehl zugeben, der Teig sollte geschmeidig sein. Ca. 30 Minuten gehen lassen. Erdnüsse grob hacken, mit Mehl bestäuben, in den Teig einkneten. Einen Brotlaib formen oder den Teig in eine Kastenform füllen. Nochmal 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad ca. 50 Minuten backen.

Würzig ohne Salz

- Wertschonendes Garen mit Biss erhält den Eigengeschmack.
- Gewürze und Kräuter sollten großzügig eingesetzt werden.
- Würziger Essig und aromatische Pflanzenöle machen Salz in Salatsaucen überflüssig.
- Kurzes Grillen oder Überbacken, z. B. mit Semmelbröseln, Nüssen oder Sesam, erzeugt neue Geschmacksnuancen.
- Natriumarmer Käse harmoniert gut mit Rettich, Paprika, Zwiebeln oder Gewürzen.
- Naturreis und andere Getreide schmecken würziger, wenn sie in natriumarmer Gemüsebrühe mit Zwiebeln und Knoblauch gegart werden.
- Das Mischgewürz Curry gibt es im Reformhaus ohne Salzzusatz. Hier findet man auch natriumarmeres Diätsalz, natriumarme Würzmittel, Brühen, Hefeflocken und Senf, die eine salzreduzierte Ernährung erleichtern können.

WEITERE INFORMATIONEN

Bücher und Broschüren

- **Nährwerttabelle, Ratgeber** Übergewicht, Fasten und Ernährungskuren, Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte, Nierenerkrankungen, jeweils gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Wie behandle ich meinen Bluthochdruck**
Ingrid Mühlhauser u.a.
Kirchheim, Mainz
- **Bluthochdruck senken ohne Medikamente**
Martin Middeke u.a.
TRIAS, Stuttgart
- **Bluthochdruck wirksam behandeln**
Tomas Lenz
midena, München
- **Abwechslungsreiche Diät bei Bluthochdruck**
Klaus Undeutsch, Oliver Kohl
TRIAS, Stuttgart
- **Hoher Blutdruck.**
Ein aktueller Ratgeber
Reinhard Gotzen, Friedrich W. Lohmann
Steinkopff, Darmstadt

- **Bluthochdruck rechtzeitig erkennen und behandeln**

Hans-Dieter Faulhaber
Südwest-Verlag, München

Adressen

- **Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks e.V. , Deutsche Hypertonie Gesellschaft**
Postfach 102040
69010 Heidelberg
Tel 06221/474800 (Herz-Kreislauf-
Telefon von 9–17 Uhr)
www.hochdruckliga.info
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel. 07441/91858-0
www.zaen.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Str. 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
Fax: 06172/3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de

GLOSSAR

Arteriosklerose

Verstopfung der Blutgefäße durch Einlagerung von Fett und Calcium (Adernverkalkung), die zu ernsthaften Herz- und Kreislaufkrankheiten führen kann. Erhöhter Blutdruck hat eine beschleunigende Wirkung auf die Arteriosklerose und eine fortschreitende Arteriosklerose wiederum kann den Bluthochdruck verstärken.

Blutdruck

Da das Herz das Blut nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen lässt, sondern es portionsweise in die Hauptschlagader pumpt, ist der Druck im Gefäßsystem ebenfalls nicht konstant. Er wird in zwei Zahlen in der Maßeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) angegeben.

Systolischer Blutdruck

Dies ist der obere bzw. erste Wert und entspricht dem Druck, der in der Schlagphase des Herzens in den Schlagadern besteht.

Diastolischer Blutdruck

Dies ist der untere bzw. zweite Wert, der Druck in der Ruhephase zwischen den Herzschlägen.

Primäre oder essenzielle Hypertonie

Bei etwa 95 Prozent der Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie) ist keine

organische Ursache feststellbar. Dies gilt als primärer oder essenzieller Bluthochdruck. Seine Ursachen sind im Wesentlichen eine vererbte Veranlagung, Übergewicht, übermäßiger Kochsalz- oder Alkoholkonsum und andauernde Stresszustände.

Sekundärer Bluthochdruck

Fünf Prozent der Bluthochdruckerkrankungen sind die Folge einer anderen Erkrankung. Beim so genannten sekundären Bluthochdruck wird meist die auslösende Grunderkrankung (z. B. Nierenerkrankungen, Störungen des Hormon- oder Nervensystems, Verengung der Hauptschlagader) behandelt.

Salzempfindlich oder salzsensitiv

Die individuellen Reaktionen auf eine Salzreduzierung in der Ernährung sind sehr unterschiedlich. Bei übermäßigem Salzkonsum steigt der Blutdruck salzempfindlicher Menschen an, bei Reduzierung sinkt ihr Blutdruck.

BMI

Übergewicht liegt vor, wenn der *Body Mass Index (BMI)* über 25 liegt. Zur Ermittlung des BMI wird das Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. (Beispiel: 80 kg durch 1,70 m x 1,70 m = 27,7).