

Bluthochdruck



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
und Regulations-
medizin e. V.
empfohlen

Reformhaus

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 für die persönliche Gesundheit äußerst wertvoll, wenn Bluthochdruck frühzeitig erkannt wird, denn nur dann können die schwerwiegenden Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen vermieden werden. Dieser Ratgeber wird Ihnen Wissenswertes über Bluthochdruck näherbringen, Grundregeln für die Ernährung vermitteln und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag geben.

Wissenswertes	4
Was ist Blutdruck?	4
Was ist Bluthochdruck?	4
Blutdruckwerte	5
Symptome und Diagnose	6
Folgen	7
Ernährung bei Bluthochdruck	8
So sieht die Praxis aus	12
Übersichtstabellen	16
Lebensmittel-Auswahltablelle	16
Kaliumreiche Lebensmittel	16
Sinnvolle Nahrungsergänzung	18
Geeignete Naturheilverfahren	18
Rezepte und Tipps	21
Weitere Informationen	31

Impressum

Überarbeitete 5. Auflage durch die ReformhausMarketing GmbH unter Mitarbeit von Judith Ottersbach, M. Sc. Ernährungswissenschaften, Ariane Knauf • Rezepte: Marlis Weber • Layout und Grafik: Brandy Brandstätter, Klagenfurt • Verlag und ©: ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg • 5. Auflage 2014

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

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“ (mmHg) 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.

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 sogenannten **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.

Häufigste Ursachen des Bluthochdrucks

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

BLUTDRUCKWERTE

Blutdruckwerte (nach Deutsche Hochdruckliga, 2013)
(mmHg = Millimeter Quecksilbersäule)

Bewertung	Systolischer Druck	Diastolischer Druck
Optimal	< 120	< 80
Normal	120–129	80–84
Hoch normal	130–139	85–89
Stufe 1 (leicht)	140–159	90–99
Stufe 2 (mittelschwer)	160–179	100–109
Stufe 3 (schwer)	≥ 180	≥ 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90

Die in der Tabelle angeführten Schwellenwerte sind laut Leitlinien der Deutschen Hochdruckliga e.V. als flexible Richtwerte zu betrachten. Stets sollte auch das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko berücksichtigt werden. Dementsprechend wäre ein normaler Blutdruck mit höherer Tendenz bei Menschen mit hohem kardiovaskulärem Risiko bereits als Hypertonie anzusehen, während er bei einem niedrigen Risikoprofil als akzeptabel bewertet werden kann.

Laut dem Robert-Koch-Institut sind in Deutschland etwa 50 % der Bevölkerung von Bluthochdruck betroffen. 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 wie Sehstörungen, stärkerer Schwindel, Herz- oder Nierenprobleme einstellen.

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.

Drei Blutdruckmessungen an mindestens zwei Tagen sind nötig, um Bluthochdruck zu diagnostizieren. Darüber hinaus berücksichtigt der Arzt die Werte, die zu Hause gemessen werden. Sind dann noch Zweifel vorhanden, kann der Arzt eine 24-h-Messung durchführen. Dabei wird über 24 Stunden regelmäßig der Blutdruck gemessen. Gleichzeitig erstellt der Betroffene ein Tätigkeitsprofil. So kann der Arzt Veränderungen des Blutdrucks auf die entsprechende Tätigkeit zurückführen.

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

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 größten 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 Sport und Bewegung einplanen
- gegebenenfalls ärztlich verordnete Medikamente einnehmen
- mit dem Rauchen aufhören

Ernährung bei Bluthochdruck

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 sogenannte **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 „Wohlfühlgewicht“ sowie der Ratgeber „Fasten und Ernährungskuren“, die gegen Schutzgebühr in Ihrem Reformhaus® erhältlich sind.*

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.). Pro Tag sollte der Alkoholkonsum für gesunde Männer 20–30 g nicht übersteigen, bei Frauen sind es 10–20 g. Dies würde bei Männern etwa 2 Gläsern Wein (150 ml) oder zwei kleinen Bier (330 ml) sowie bei Frauen 1 Glas Wein bzw. Bier entsprechen. Zurückhaltung wirkt hier also dreifach positiv: auf den Blutdruck, das Gewicht und die Organe.

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 Salzeempfindlichkeit zurückgeführt: Bei übermäßigem Salzkonsum steigt der Blutdruck salzeempfindlicher Menschen an, bei Reduzierung sinkt ihr Blutdruck. Etwa die Hälfte der Bevölkerung gilt als salzeempfindlich. Generell reagieren Menschen mit Bluthochdruck empfindlicher auf Salz als der Rest der Bevölkerung. Auch Ältere sind salzeempfindlicher. Da ab dem 65. Lebensjahr die Nierenfunktion abnimmt, ist ab diesem Alter im Prinzip jeder salzeempfindlich. Diese Menschen 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 Salzeempfindlichen bedeutet eine moderate Kochsalzaufnahme keine negativen Folgen. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt daher für alle Hochdruckkranke 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.

Salus

Die Marke fürs Herz
Proteccor®

2-fach herzgesund mit Vitamin B1 und Magnesium

Proteccor
Herz-Aktive Spezial-Sonkuren
250 ml

SALUS. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet. www.salus.de

ANDERE FAKTOREN

Mindestens so wichtig wie eine gemäßigte Kochsalzaufnahme, welches aus Natrium und Chlorid besteht, ist eine hohe Zufuhr des Mineralstoffs Kalium. Kalium und Natrium wirken als Gegenspieler bei der Blutdruckregulierung. Auch andere Mineralstoffe können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. So trägt Magnesium zum Elektrolytgleichgewicht bei. Elektrolyte sind z. B. Kalium, Natrium und Chlorid. Außerdem tragen sowohl Magnesium als auch Calcium zu einer normalen Muskelfunktion bei. Darüber hinaus können bestimmte Fettsäuren wie die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA), enthalten in fetten Seefischen wie Makrele oder Lachs, zu einer normalen Herzfunktion beitragen. Entscheidende Erfolgsgröße ist allerdings die gesamte Ernährung. Die DASH-Studie (Dietary Approach to Stop Hypertension) hat 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 sogenannte Schwangerschaftsinduzierte Hypertonie (SIH) geht oft mit Ödemen, also Wassereinlagerungen im Gewebe, sowie Eiweißausscheidungen im Urin einher. Mediziner sprechen dann von der EPH-Gestose. Der Begriff „Gestose“ steht für eine gestörte Schwangerschaft. In den 70er-Jahren wurde der Begriff EPH-Gestose geprägt, der jedoch vom „Schwangerschaftsinduziertem Hochdruck“ und dann von der „Präeklampsie“ abgelöst wurde. Unter einer Präeklampsie versteht man Blutdruckerhöhungen erstmalig nach der 20. SSW., bei denen mehrfach über 140/90 oder einmalig über 160/100, gemessen wurde, in Kombination mit Eiweißausscheidungen über 0,3 g im 24-Stunden-Urin. Schwangerschaftsinduzierter Hochdruck bezeichnet erstmalige Blutdruckerhöhungen nach der 20. SSW., allerdings ohne Eiweißausscheidungen. 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 Vorbeugung 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.
 Gelderner Str. 39
 47661 Issum
 Tel.: 02835 / 2628
www.gestose-frauen.de

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 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, Zitronen, Essig, Meerrettich, Knoblauch, Zwiebeln 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.

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 Nierenkranken mit Bluthochdruck stehen bezüglich Kalium andere Ernährungsregeln im Vordergrund.

Einen Überblick über den Kaliumgehalt in Lebensmitteln gibt die Tabelle auf Seite 17.

DAS RICHTIGE FETT

Tierische Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie sie in Fleisch vorkommen, sollten eingeschränkt werden, denn eine Reduzierung von gesättigten Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind Omega-3-Fettsäuren wichtige Bestandteile aller Zellmembranen und zeigen eine Reihe biologischer Wirkungen, die für die Prävention chronischer Krankheiten relevant sein können. Omega-3-Fettsäuren, wie z.B. die Alpha-Linolensäure, sind u.a. in Leinöl, aber auch in fettem Seefisch wie Lachs enthalten. Wer mag, kann seinen vollwertig ausgerichteten Speisezettel um eine Fischmahlzeit pro Woche ergänzen oder aber den Verzehr von Leinöl auf mindestens 2 g Alpha-Linolensäure täglich steigern. Dies entspricht einem Esslöffel hochwertigem pflanzlichem Öl. In Ihrem Reformhaus® finden Sie eine große Auswahl an hochwertigen Ölen.

Laut DGE hat, wer viele Ballaststoffe verzehrt, ein verringertes Risiko für zahlreiche ernährungsmitbedingte Krankheiten, insbesondere für Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit (KHK). Besonders Ballaststoffe aus Vollkornprodukten wirken sich positiv auf die Cholesterolkonzentration im Blut aus und senken vermutlich das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit. Lösliche Ballaststoffe, wie sie beispielsweise in Pektin aus Obst enthalten sind, senken ebenfalls das Risiko für Fettstoffwechselstörungen. Weiterhin verlängern Ballaststoffe laut DGE das Sättigungsgefühl und beeinflussen den Kohlenhydratstoffwechsel. Weiterhin kann Funktionsstörungen des Darmes, wie Verstopfung, mit Ballaststoffen vorgebeugt werden. Empfohlen werden von der DGE 30 g/Tag. Enthalten sind Ballaststoffe in Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornprodukten.

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, Amarant oder Quinoa bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für eine vitalstoffreiche Küche.

AUSSERDEM WISSENSWERT

Auch wer den Fleischverzehr zurückschraubt, ist bei einer vollwertigen Ernährung ausreichend mit hochwertigem Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln, geeigneten Milch- und Sojaprodukten versorgt. Auf Wurst, Fleischdauerwaren und normal gesalzene Käse sollte ganz verzichtet werden. Pflanzliche Brotaufstriche oder pikant gewürzter Schichtkäse sind eine gute Alternative. Wasser trägt zur Erhaltung einer normalen Regulierung der Körpertemperatur bei. Dazu sollten täglich 2 Liter (aus allen Quellen) verzehrt werden. 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.

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 möglichst vermeiden.

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

Kostenlose Testsatz und Info-post-Anforderung!

TERRA MUNDO
VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

OPTIMIERTE REZEPTUR: PULVER & EXTRAKT

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake
Agaricus – Cordyceps – Coriolus
Polyporus – Coprinus – Auricularia

Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24 · 61348 Bad Homburg
Tel. 06172 - 18532-0 · Fax 06172 - 18532-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

BIONÄHRSTOFFE
BIO

Übersichtstabellen

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.

LEBENSMITTEL-AUSWAHLTABELLE

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst	frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte nach Verträglichkeit, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte	ungesalzene Gemüsekonserven	gesalzene Gemüsesäfte und -konserven, Pilzkonserven, gesalzenes Sauerkraut, Salzgurken, Oliven
Gemüse			gesalzene Fertigprodukte, Kartoffelpuffer, Pommes frites, Kartoffelchips
Hülsenfrüchte			gesalzene Nüsse und Nussmuse
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße ohne Salz		Laugen-, Salz-, und Käsegebäck, Weißmehlprodukte, geschälter/polierter Reis
Nüsse	Nüsse, Mandeln, ungesalzene Nussmuse (Fettgehalt beachten), Sesam, Sonnenblumenkerne		fettes Fleisch, Geräuchertes, Gepökeltes, Innereien, Wurst
Saaten			gesalzene Soja- oder Tofuprodukte
Brot	alle Getreide, Vollkornprodukte, Vollkornbackwaren (möglichst natriumarm), Vollkornnudeln, ungesüßte Müslis	gesalzenes Vollkornbrot und -gebäck, gesüßte Müslis	gesalzene Quarkzubereitungen, normal gesalzene Käse, Schmelzkäse, Soleier
Backwaren			gesalzene Margarine und Butter, gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Nudeln			Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten, gesalzene Brotaufstriche
Getreide			Kaffee, alkoholische Getränke, stark gezuckerte Getränke
Fleisch	fangfrische Seefische (Lachs, Hering, Makrele wegen günstiger Fette)	mageres Fleisch	
Fisch			
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen nach Verträglichkeit, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne		
Milch	frische Milch, Sauermilchprodukte, Quark natur und Schichtkäse, natriumarme Diätkäse	Eier, Sahne	
Milchprodukte			
Eier			
Öle	Pflanzenöle (kalt gepresst, nicht raffiniert, insbesondere Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl)	ungesalzene Butter, ungehärtetes Kokosfett	
Fette			
Brotaufstriche	natriumarme vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette	
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Getreidekaffee, ungesalzene Gemüsesäfte, ungesüßte Fruchtsäfte, natriumarmes Mineralwasser (unter 20 mg/l), Molke	entkoffeinierter Kaffee, schwarzer Tee	
Süßungsmittel		Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Dicksäfte, Frucht- und Nussschnitten	Raffinadezucker, Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Süßigkeiten			
Gewürze	frische Kräuter und Gewürze, Reformhaus®-Curry (ohne Salz), natriumarme Würzen und Gemüsebrühe, natriumarme Hefeflocken		Salz (auch Meersalz), Brühwürfel, gesalzene Würzprodukte

KALIUMREICHE LEBENSMITTEL NACH GU-NÄHRWERTTABELLE (2014/2015)

(alle Angaben in Milligramm pro 100 Gramm Lebensmittel)

Gemüse, Pilze	
Blumenkohl	161
Brokkoli	279
Champignons	390
Endivie	346
Feldsalat	420
Fenchel	494
Grüne Erbsen	300
Grünkohl	490
Kartoffeln	443
Kohlrabi	322
Kürbis	304
Mangold	375
Pastinaken	523
Pfifferlinge	367
Rettich	432
Rosenkohl	350
Schwarzwurzel	224
Sellerie	320
Spinat	324
Steinpilze	341
Tomaten	242

Hülsenfrüchte, getrocknet	
Bohnen, weiß	1337
Linzen	837
Sojabohnen	1799

Nüsse	
Cashewnüsse	550
Erdnüsse	777
Haselnüsse	630
Mandeln	830
Sonnenblumenkerne	725
Walnüsse	570

Obst	
Aprikosen, getrocknet	1370
Bananen	382
Bananen, getrocknet	1477
Feigen, getrocknet	850
Honigmelonen	330
Johannisbeeren, schwarz	310
Kiwis	314
Pflaumen, getrocknet	825
Rosinen	780



Stark für Herz und Kreislauf!

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn

- Naturarznei
- zur Kreislaufstärkung bei Erschöpfung
- beugt dem sog. „Altersherz“ vor



VEGAN

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn
Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten - Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
Hutwiesenstraße 14, 71106 Magstadt
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Mit der ganzen Kraft der frischen Pflanze.
www.schoenenberger.com

Nahrungsergänzung

Neben einer ausgewogenen Ernährung können Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich einen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Das Reformhaus® bietet eine breite Palette von Produkten an. Lassen Sie sich von den top ausgebildeten FachberaterInnen informieren.

Magnesium

Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Außerdem trägt Magnesium zum Gleichgewicht der Elektrolyte bei. Elektrolyte sind z. B. Kalium, Natrium und Chlorid.

Kalium

Kalium trägt sowohl zu einem normalen Blutdruck als auch zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Calcium

Calcium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Vitamin C, E und Beta-Carotin

Vitamin C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Beta-Carotin und Vitamin C tragen außerdem zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

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. Neben Entspannung senkt auch entspannende Musik, zum Beispiel Klassik, den Blutdruck. Seminare bietet die Akademie Gesundes Leben in Oberursel an. Regelmäßige

Bewegung vereinfacht zum einen das Abnehmen, vermeidet das schnelle Wiedernehmen und stabilisiert zum anderen den Blutdruck. Günstig sind Sportarten, bei denen Ausdauer und 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 SAUNIEREN

Laut der Deutschen Hochdruckliga kann die Hydrotherapie den Blutdruck senken. So kann eine regelmäßige Anwendung die Blutdrucktherapie ergänzen. Die Hydrotherapie zählt zu den bekanntesten Säulen der Kneippschen Anwendungen und wirkt wie eine Reiztherapie. Wichtig ist dabei die Wassertemperatur. Generell gilt, dass warmes Wasser entkrampfend und entspannend wirkt und kaltes Wasser anregt. Wechselnde Temperaturen bringen den Kreislauf in Schwung und härten ab. Je nach Temperatur verengen oder erweitern sich die Blutgefäße. Auch Saunabesuche sind bei Bluthochdruck möglich. Ist der Blutdruck jedoch stark erhöht und stark schwankend, sollte auf Saunabesuche verzichtet werden. Der Sprung ins kalte Tauchbecken ist zu vermeiden, da sich dadurch die Blutgefäße verengen,



Dr. Johanna Budwig
– Stiftung –

Dr. Budwigs Prinzip der guten Fette



Gesunde Ernährung nach Dr. Johanna Budwig

„Dr. Budwigs Prinzip der guten Fette“ ist eine Kostform, die mit geschützten, ungesättigten Fettsäuren für das Gleichgewicht in unseren Zellen sorgt. Die ungesättigten Fettsäuren sind die Basis für geschmeidige Gefäße und flexible Blutzellen. Die Gefäßwände bleiben elastisch und die Blutzellen dringen ungehindert bis in die kleinsten Kapillaren vor.

Die tägliche Versorgung mit wertvollen Fettsäuren z.B. in der Dr. Budwig Quark-Leinöl-Creme stellt eine grundlegende Komponente für mehr Vitalität und Wohlbefinden dar.

Sie wollen mehr erfahren?

Kontaktieren Sie unser Beratungsteam unter 0441 / 973 78 78.

Ausbildung zum/zur Dr. Budwig Berater/in für Ärzte, Heilpraktiker und Angehörige der Heilberufe. Schwerpunkte sind Diabetes, Arteriosklerose sowie chronisch-entzündliche und psycho-neurologische Erkrankungen. Informieren Sie sich unter

www.budwig-stiftung.de

was zu einem Blutdruckanstieg führen kann. Besser ist es dann, einen kleinen Spaziergang einzulegen und sich warm abzuduschen.

HEILPFLANZEN

Die im Folgenden genannten Heilpflanzen können zur Behandlung von Bluthochdruck unterstützend wirken. Zum größten Teil wirken sie vorbeugend gegen Arteriosklerose. Heilpflanzen-Präparate sollten grundsätzlich wie Medikamente nur in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker genommen werden.

Knoblauch und Bärlauch

Knoblauchzweibelpulver in Form von Dragees oder Tabletten kann zur Unterstützung diätetischer Maßnahmen bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen verwendet werden. Bei Bärlauch konnte in Versuchsreihen eine blutdruck- und lipid-senkende Wirkung gezeigt werden. Die Inhaltsstoffe sind allerdings geringer konzentriert als in Knoblauch, daher muss höher dosiert werden.

Weißdorn

Weißdornblätter mit Blüten sowie Weißdornfrüchte in Form von Tee unterstützen die Herz- und Kreislauffunktion.

Rosmarin

Rosmarinblätter oder -öl können äußerlich angewendet bei Kreislaufbeschwerden eingesetzt werden. Die Blätter sind auch Bestandteil von Tees. Als Badezusatz sollen geschnittene Rosmarinblätter die Herz-Kreislauf-Funktion unterstützen.

Mistel

Mistel wird traditionell zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion angewendet. In der Volksmedizin wird Mistelkraut zur Langzeitbehandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose-Prophylaxe verwendet. In Form von Tee, Pulver, Tinktur findet es seinen Einsatz.

Auch Heilpflanzensäfte, bei denen die Inhaltsstoffe der ganzen Pflanze verwendet werden, können einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit liefern.

Das Reformhaus® bietet zahlreiche Heilpflanzen- und Nahrungsergänzungsmittel an. Lassen Sie sich vom kompetenten Fachpersonal beraten.

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 Flocken, 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 Müslimischungen 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 30). 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 abgegossen werden sondern als Brühe weiterverwendet werden (Ausnahme: Spinat).

SALATE UND SUPPEN

Salatsoßen

2 Portionen

Zutaten:

- Saft von 1/2 Zitrone oder 3–4 EL Weißweinessig
- 1/2 TL kochsalzarmer Senf
- 3–4 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 2 EL gehackte Salatkräuter

Variante:

- 1/2 Becher Sauer Milch
- 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 natriumarmer Senf
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Bananen-Curry-Dip

- 1/2 reife Banane
- 1 Becher Naturjoghurt
- 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 kalt gepresstes Rapskernöl

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 Sauerkraut
- 1 1/2 l natriumarme Gemüsebrühe
- 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 tosten, 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 Reformhaus®-Margarine
- 1/2 TL Kurkumapulver
- ca. 650 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 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.

Ofenkartoffeln mit Dip

4 Portionen

Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 4 EL kalt gepresstes 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.

GEMÜSE- UND GETREIDEGERICHTE

Amaranth-Pfanne

4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Amaranth
- ca. 1 l natriumarme Gemüsebrühe
- 150 g getrocknete Weinbeeren
- 50 g Mandelstifte
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL 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.

Hirseauflauf

4 Portionen

Zutaten:

- 30 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Hirse
- 400 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Oregano
- Thymian
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Curry
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss gerieben
- 25 g geriebener natriumarmer Käse
- 25 g Semmelbrösel

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Hirse in Gemüsebrühe ca. 30 Minuten garen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch putzen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Lauch und Paprika in Olivenöl anbraten, Oregano und Thymian zugeben. Alles unter die Hirse mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier mit Milch, Sahne und den Gewürzen verrühren, auf der Hirse verteilen und mit Käse und Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten überbacken.

Kohlrabi-Kartoffelrösti mit Dip

4 Portionen

Zutaten:

- 1 Becher Naturjoghurt 3,5 Fett (150 g)
- 1 Becher saure Sahne (150 g)
- 1 EL Quark
- 1 Msp. Schabzigerklee
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Eier
- 2–3 EL Hirseflocken
- gem. Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer
- natriumarme Hefeflocken
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Joghurt, saure Sahne, Quark und Schabzigerklee gut miteinander verrühren. Schnittlauchröllchen zugeben. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Mit Eiern, Hirseflocken und den Gewürzen verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, je 1 Löffel Kohlrabi-Kartoffelmasse hineingeben und von beiden Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchentuch kurz wenden (reduziert Fett) und heiß servieren. Den Dip dazu reichen.

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 kalt gepresstes Rapskernöl
- 250 g Avorio-Reis
- 1 l heiße natriumarme Gemüsebrühe
- 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. Pfeffern, kurz vor Ende der Garzeit Spinat unterziehen, Topf vom Herd nehmen. Butter, Parmesan und klein geschnittene Kräuter zugeben. Mit Pinienkernen bestreuen.

Bunter Reissalat

1 Portion

Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kalt gepresstes 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 kalt gepresstes Rapskernöl
- 2 EL Tomatenmark
- etwas natriumarme Gemüsebrühe
- weißer Pfeffer
- 40 g Reformhaus®-Margarine
- 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.

Sonnenblumenbrot

1 Brot

Zutaten:

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Roggenschrot, mittelfein
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Brotgewürz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Walnussöl
- 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 Reformhaus®-Margarine
- 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. Nachmals 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 lauwarmer 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 harmonisiert 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 natriumarmes Diätsalz, natriumarme Würzmittel, Brühen, Hefeflocken und Senf, die eine salzreduzierte Ernährung erleichtern können.

Weitere Informationen

ZUM WEITERLESEN

Blutdruck selbst senken in 10 Wochen

Dr. Ramon Martinez, Schluetersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Bluthochdruck: Vorbeugen, erkennen, behandeln

Anke Nolte, Stiftung Warentest

Gut essen bei Bluthochdruck: Über 80 Rezeptideen

Anke Nolte, Dagmar von Cramm, Stiftung Warentest

ZUM NACHFRAGEN

Deutsche Hochdruckliga e. V.

DHL®, Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Bundesgeschäftsstelle Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg
Tel.: 06221/588 550, www.hochdruckliga.de

Herz-Kreislauf-Telefon: 06221/588550 (Mo.–Fr., 9.00–17.00 Uhr)

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V.

Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-0, www.zaen.org

Akademie Gesundes Leben

Gotische Str. 15, 61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822, www.akademie-gesundes-leben.de

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e. V.

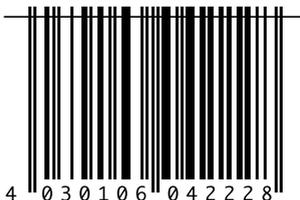
Geldenerstr. 39, 47661 Issum
Tel.: 02835/2628, www.gestose-frauen.de

4222

Reformhaus

ReformhausMarketing GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
T: +49 (0)40/ 28 05 819 - 14
F: +49 (0)40/ 28 05 819 - 19

www.reformhaus.de
www.reformhauskurier.de



UVP € 2,50