

SONJA CARLSSON

# 111 Rezepte für ein gesundes Herz

Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken  
Das Herzinfarkttrisiko nachweislich reduzieren



Viele  
leckere Rezepte  
für die ganze  
Familie!

**humboldt**

# Herzgesunde Ernährung auf einen Blick

- Essen Sie abwechslungsreich und bereiten Sie Ihre Speisen frisch zu. Gesunde Öle, Gemüse, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Reis und Kartoffeln, Pasta und Brot sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.
- Versuchen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen, eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll. Damit ist der Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.
- Verzichten Sie öfter mal auf Fleisch und fettreiche Milchprodukte. Ihre Gesundheit und Ihre Figur danken es Ihnen.
- Achten Sie auf die Wahl des richtigen Öls. Raps- und Olivenöl sind herzgesund. Ebenso wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in frischem Kaltwasser-Fisch (Lachs, Hering, Makrele) enthalten sind.
- Nüsse enthalten Fette, die als einfach ungesättigte Fettsäuren das LDL-Cholesterin günstig beeinflussen. In Walnüssen sind sogar Omega-3-Fettsäuren enthalten. Nüsse ergänzen eine herzgesunde Ernährung optimal.
- Verzichten Sie möglichst auf Fertiggerichte, -suppen und -saucen.
- Achten Sie auf versteckte Fette in Lebensmitteln. Oft handelt es sich dabei um Transfettsäuren, die äußerst ungesund sind.

**SONJA CARLSSON**

# 111 Rezepte für ein gesundes Herz

**Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken  
Das Herzinfarkttrisiko nachweislich reduzieren  
Viele leckere Rezepte für die ganze Familie!**



**humboldt**

## 4 VORWORT

## 7 GESUNDES HERZ – KRANKES HERZ?

### 8 Das Herz und der Blutkreislauf

### 10 Die häufigsten Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems

### 12 Was dem Herzen schadet

12 Übergewicht

15 Hoher Blutdruck

17 Hoher Ruhepuls

18 Hohe Blutfettwerte

21 Kochsalz

22 Alkohol

22 Rauchen

23 Stress

### 25 Was dem Herzen guttut

25 Fettkontrollierte, leichte Kost

26 Ballaststoffreiche Ernährung

27 Schlaf und Ruhe

27 Entspannung und Zeit

28 Kommunikation: Lachen hält gesund!

29 Ein fester Tagesrhythmus

29 Hobbys

30 Sport und frische Luft

### 31 Die richtige Ernährung für ein gesundes Herz



- 41 **111 REZEPTE FÜR EIN GESUNDES HERZ**
- 42 **Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte**
- 64 **Nudeln und Getreide**
- 75 **Feine Salatdressings**
- 84 **Quark und Käse**
- 98 **Fleisch und Wurst**
- 119 **Fisch**
- 135 **Getränke**
- 140 **Obst, Kuchen und Süßes**
  
- 154 **EIN LEBEN IN GESUNDHEIT**
  
- 156 **REZEPTÜBERSICHT**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Herz ist das Zentrum unseres Körpers und die treibende Kraft unseres Lebens. Es ist ein Hohlmuskel, der 24 Stunden am Tag aktiv ist und permanent arbeitet. Es sorgt dafür, dass das rund 90.000 Kilometer lange Adersystem durchblutet wird, dass die Organe Nährstoffe und Sauerstoff bekommen und auch das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Die Herzgesundheit ist also für unseren Körper enorm wichtig. Für ihre Erhaltung können wir sehr viel tun.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind seit Jahrzehnten die Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrienationen. In der Bundesrepublik Deutschland stirbt jeder zweite an den Folgen von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Dazu zählen in erster Linie Herzinfarkt und Schlaganfall. Oftmals gibt es Vorboten wie hohen Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte oder gar schon Angina pectoris.

Wie die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie mitteilte, sterben heute weniger Menschen an Herzkrankheiten als noch vor 20 Jahren. Das liegt vor allem an verbesserten Behandlungsmethoden, aber auch an einem besseren Notarzt- und Rettungssystem. Das sind gute Nachrichten, doch es gibt keine Entwarnung für die Zukunft, da unsere Bevölkerung immer älter wird und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter verstärkt auftreten.

Nun sind Sie gefragt: Es geht um Selbstverantwortlichkeit und Vorbeugung. Denn zwar bekommt man erhöhten Blutdruck und hohe Blutfettwerte durchaus medikamentös in den Griff, doch das war es auch schon. Die Medizin sieht kaum noch weitere



Möglichkeiten der Behandlung, Fortschritte der modernen Medizin bringen für den Betroffenen unmittelbar nichts.

Eine ungesunde Ernährung, Übergewicht und eine herzfeindliche Lebensweise tragen viel dazu bei, dass das Herz mit der Pumpleistung überfordert ist und seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen kann. Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung der Prävention erst richtig klar. Machen Sie es Ihrem Herzen leichter, indem Sie es so gut es geht unterstützen, das heißt: die Risikofaktoren ausschalten, die Ernährung herzgesund gestalten und mehr Bewegung ins Leben bringen.

Spätestens wenn der erste Herzinfarkt schadlos überstanden ist, werden die Betroffenen hellhörig und sind gewarnt. Aber so weit soll es gar nicht kommen! Denn wer den ersten Infarkt oder Schlaganfall überlebt, hat wirklich Glück gehabt – der zweite ist vorprogrammiert, wenn sich die Lebensweise nicht ändert. Kein Arzt der Welt kann Sie davor schützen und Ihnen helfen, wenn Sie es nicht selbst tun.

Fassen Sie noch heute den Entschluss, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und selbstverantwortlich Ihr Herz – und das ist letztlich Ihr Leben – zu schützen und zu pflegen, damit es Ihnen so lange wie möglich erhalten bleibt. Meine Rezepte sollen Sie dazu anregen, herzgesund zu kochen, also auf den Fettgehalt und die Fettart der Zutaten zu achten, Cholesterin und Kochsalz im Auge zu behalten, ballaststoffreich zu essen und schließlich auch Kalorien zu sparen, um – falls nötig – Gewicht zu verlieren. Kochen Sie für die ganze Familie, es ist bestimmt für alle etwas dabei. Deshalb sind die Rezepte auch für vier Personen ausgelegt, so halten sich der Aufwand und auch die Kosten in Grenzen.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit, viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Ihre  
*Sonja Carlsson*







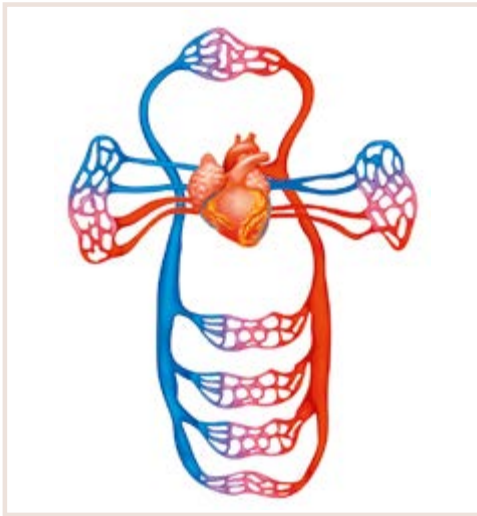
# GESUNDES HERZ – KRANKES HERZ?

Die Zusammenhänge zwischen der Herzgesundheit, unserer Lebensqualität sowie unserer Lebensdauer sind sehr komplex. Denn das Herz ist die Zentrale aller Stoffwechselabläufe, weil es die Blut- und Sauerstoffversorgung sicherstellen muss. Wie eng das Herz mit dem Blutkreislauf zusammenhängt und wie wichtig es ist, Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen bzw. ihnen entgegenzusteuern, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



## Das Herz und der Blutkreislauf

Herz und Blutkreislauf gehören unmittelbar zusammen. Über das Blut werden alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der Herzmuskel erweitert sich und füllt sich mit Blut, zieht sich dann wieder zusammen und pumpt das angesammelte Blut in die Gefäße. Diesen Rhythmus fühlen und messen Sie als Pulsschlag. Die Geschwindigkeit, mit der das Blut den Körper durchströmt, bestimmt die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Sie richtet sich nach dem Sauerstoffbedarf der Organe. Wenn Sie mehr Sauerstoff



Die Gesundheit des Herzens hängt von einem intakten Blutkreislauf ab.

brauchen, wie beispielsweise bei körperlicher Belastung, bei Sport, aber auch unter Stress, schlägt das Herz schneller. Der Puls ist erhöht.

Das Herz schlägt ein Leben lang, es erhält die Stoffwechselfunktionen der Organe aufrecht. Die Gesundheit des Herzens ist von einem intakten Blutkreislauf abhängig, zu dem durchgängige und elastische Blutgefäße gehören. Aneinandergereiht ergeben die Blutgefäße des menschlichen Körpers etwa 90.000 Kilometer – das ist mehr als das Doppelte des Erdumfangs! In diesem Adersystem fungiert das Herz als Transportunternehmen: Über das Blut bringt es Nährstoffe und Sauerstoff in die Organe und versorgt dabei über ein dichtes Netz feinsten Blutgefäße (Kapillaren) jede Zelle des Körpers. Zurück geht es in den kleinen Lungenkreislauf, wo sauerstoffarmes Blut mit Sauerstoff angereichert wird und wieder in den großen Kreislauf fließt.

### Das gesunde Herz

Das Herz ist ein Hohlmuskel und wiegt beim Erwachsenen etwa 300 Gramm. Das ist nicht viel, verglichen damit, was das Organ leistet. Es schlägt etwa 3 Milliarden Mal im Laufe eines Lebens und pumpt täglich rund 8.000 Liter Blut durch den Körper – pro Minute 5 Liter. Bei erhöhter körperlicher Belastung, beispielsweise beim Sport, kann die Pumpleistung deutlich

ansteigen, es werden bis zu 25 Liter Blut pro Minute durch den Körper geschleust. In Ruhe (Ruhepuls) schlägt das Herz 60 bis 80 Mal pro Minute.

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, wird das Blut unter Druck aus der linken Herzkammer in die Hauptschlagader (Aorta) und von dort in die Arterien gepresst. Diesen Blutdruckwert bezeichnet man als Systole (oberer Wert). Bei anschließender Erschlaffung des Herzmuskels wird der diastolische Blutdruck (unterer Wert) gemessen. Wenn auch die feinsten Blutgefäße durchströmt wurden, sammelt sich das Blut in den Venen (rückführende Gefäße), die es über die Hohlvene wieder in den rechten Vorhof des Herzens und von dort in die rechte Herzkammer zurückführen. Bevor das Blut wieder auf die Reise geschickt wird, durchläuft es in einem gesonderten kleinen Kreislauf die Lunge, gibt die sauerstoffarme Luft ab und tankt frischen Sauerstoff.

Damit das Blut auch in die kleinsten Blutgefäße gelangt, muss das Herz Druck aufbauen. Je enger die Gefäße sind und je mehr Blut durch die Gefäße fließen soll, desto höher muss der Blutdruck sein und desto mehr muss das Herz arbeiten. Wenn dann allerdings Durchblutungsstörungen vorliegen, die Gefäße verengt oder verstopft sind, dann bedeutet das für das Herz eine immense Mehrbelastung. Es besteht

einerseits die Gefahr der Unterversorgung von Organen mit Nährstoffen und Sauerstoff, andererseits wird das Herz auf Dauer überfordert. Das Herz wird krank! Es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Das „kranke“ Herz

Das Herz ist in Gefahr, wenn das Herzkreislauf-System nicht optimal funktioniert, also die Blutgefäße verengt oder die Gefäßwände verhärtet sind oder Bluthochdruck vorliegt. Es kann aber auch der Herzmuskel direkt betroffen sein.

Grundkrankheiten des Gefäßsystems sind die Arteriosklerose und die Thrombose, die zu einer Reihe von Folgekrankheiten führen. Für beide gibt es eine familiäre Disposition, das heißt eine erbliche Veranlagung. Wenn in Ihrer Familie bereits Herz-Kreislauf-Krankheiten vorkommen oder gar Todesfälle aufgrund von Herzinfarkt und Schlaganfall passiert sind, ist das ein Alarmzeichen.

Gefäßerkrankungen entwickeln sich langsam, der Betroffene spürt sie lange nicht. Erst im fortgeschrittenen Stadium treten Schmerzen bzw. Folgeerscheinungen auf. Der „stumme Herzinfarkt“ wird oft gar nicht wahrgenommen, die Symptome werden ignoriert. Dazu zählen Schmerzen in den Beinen beim Gehen, Herzschmerzen, Schmerzen im linken Brust- und Oberarmbereich, Nervenstö-

rungen, Brustenge, Spannungsgefühle im Kopf. Diese Symptome können darauf hinweisen, dass die Blutgefäße verengt und verhärtet sind, was unbedingt sofort vom Arzt abgeklärt werden muss.

## Die häufigsten Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems

### Arteriosklerose

Die **Arteriosklerose** (Arterienverkalkung) gilt als Grundkrankheit des Blutkreislaufs und zieht eine Reihe Folgeerkrankungen

nach sich. Sie beginnt mit einer Verletzung der inneren Wandschichten der Blutgefäße, die allmählich zerstört werden und Fetteinlagerungen sowie Verkalkung aufweisen. Die Gefäße verlieren ihre Elastizität und werden immer enger. Dadurch können sich Blutgerinnsel, sogenannte Thromben, bilden, die sich in den Gefäßen festsetzen können und damit das Gefäß komplett verschließen. Manchmal lösen sie sich, wandern in kleinere Arterien und blockieren dort die Blutbahn.

Einen Gefäßverschluss nennt der Arzt Embolie. Wenn es durch ein Blutgerinnsel zur Verstopfung der Herzkranzgefäße kommt, handelt es sich um einen Herzin-

### Familiäre Veranlagung? Nicht nur!

Von den Patienten, die unter Bluthochdruck leiden, tragen etwa 60 Prozent eine familiäre Vorbelastung in sich, bei Fettstoffwechselstörungen haben rund 55 Prozent Betroffene eine genetischer Disposition, bei Übergewicht schätzt man den Anteil auf 30 bis 50 Prozent. Bei jedem vierten Herzinfarkt-Patienten sind die Krankheitsursachen in der Familie zu suchen. Vielfach besteht bereits seit Generationen eine Veranlagung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Neigung zu erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck und Übergewicht kann uns also in die Wiege gelegt werden. Wenn Sie den Verdacht haben, dass es bei Ihnen so ist, gibt Ihnen eine Familienanamnese Aufschluss. Mit Hilfe von Fragebögen und einfachen Untersuchungen lässt sich beispielsweise ein Familienstammbaum entwickeln, an dem der Arzt die Risikopersonen in der Familie herauslesen kann.

In den meisten Fällen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen jedoch die Folgen von falscher Lebensweise. Zu den Risikofaktoren gehören Rauchen, hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck, Übergewicht, falsche Ernährung, Diabetes, Bewegungsmangel und Stress. Wenn mehrere dieser Faktoren zusammenkommen, erhöhte sich die Gefahr einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems sogar um ein Vielfaches!

farkt. Die Blutzufuhr des Herzmuskels wird unterbrochen, das Herz wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Herzmuskelzellen sterben ab. Gelangt ein Blutgerinnsel in eine Hirnarterie und verstopft sie, kommt es zum Schlaganfall bzw. Hirnschlag (Hirnininfarkt). Wichtige Hirnfunktionen sind lahmgelegt und geschädigt. All diese Krankheiten können tödlich verlaufen, aufgrund der Minderversorgung von Organen sind häufig auch Lähmungen (z. B. schiefes Gesicht, Sprechstörungen, einseitige Lähmungserscheinungen im Bewegungsapparat) die Folge. In manchen Fällen bilden sie sich teilweise zurück.

### Angina pectoris

Wenn die Herzkranzgefäße zu wenig durchblutet werden, spricht man von **Angina pectoris** (lat. Enge der Brust/des Herzens). Sie äußert sich in starken Herzbelemmungen, einer „Brustenge“, die mit Schmerzen in der Herzgegend einhergehen. Angina pectoris ist ein ernstzunehmender Vorbote für einen Infarkt, sie ist ein Anzeichen für eine Minderversorgung des Herzens mit Sauerstoff. In Ruhe haben die Patienten noch keine Beschwerden, doch bei Belastung verspüren sie Herzschmerzen. Diese strahlen meist in den linken Arm, in die Schulter oder in den Rücken aus. Sogar der Kiefer kann betrof-

fen sein. Viele Betroffene haben ein beklemmendes Engegefühl bis hin zur Todesangst. Die Beschwerden verschwinden meist von selbst wieder, müssen aber unbedingt ernstgenommen werden.

#### Schnelles Handeln ist wichtig

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen handelt es sich auch immer um einen Wettlauf mit der Zeit. Es kommt auf jede Minute an, um Leben zu retten und bleibende Schäden zu vermeiden. Wenn die Sauerstoffzufuhr zum Herzen und zum Gehirn nur ein paar Minuten unterbrochen ist, sterben Zellen ab, die sich nicht wieder regenerieren können. Deshalb ist es so wichtig, schon die kleinsten Anzeichen im Auge zu behalten. Wenn Sie gefährdet sind, sollten Sie für den Notfall das Telefon mit der Nummer des Rettungsdienstes (112) und eventuell des Hausarztes bereithalten.

### Die transitorische ischämische Attacke

Unter der transitorischen ischämischen Attacke (TIA) versteht man einen „**kleinen Hirnininfarkt**“: Es kommt zu einer kurzen Durchblutungsstörung des Gehirns. Die Symptome gleichen zwar denen eines Schlaganfalls, eine TIA dauert aber nur wenige Minuten, maximal bis zu 24 Stunden, und dann verschwinden die Beschwerden wieder. Trotzdem ist sie unbe-

dingt ernstzunehmen, denn sie weist auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko hin und muss als Vorbote eingestuft werden.

## Was dem Herzen schadet

Wie unser Herz „tickt“, hängt größtenteils von der Lebensweise ab. Dabei hat die Ernährung einen hohen Stellenwert. So mag unser Herz weder Übergewicht, noch zu viel Alkohol und Salz. All dies fördert einen hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte, und damit sind schon einige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen genannt.

### Übergewicht

Rund jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig: 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen, so die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) des Robert Koch Instituts. 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen sind sogar adipös, also stark übergewichtig. Ausgeprägtes Übergewicht weisen in Deutschland 16 Millionen Menschen auf. Schon 10 Prozent Übergewicht erhöht die Gefahr, einen Bluthochdruck zu entwickeln, um das Drei- bis Vierfache.

Gegen schöne Proportionen, weibliche Rundungen oder einen kleinen Bauchansatz beim Mann ist bestimmt nichts einzu-

wenden, aber zu viele Pfunde vor allem im Bauchbereich gehören zu den Risikofaktoren für zahlreiche Krankheiten, die auf falsche Ernährung und Bewegungsmangel zurückgeführt werden. Unter anderem sind das die Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Neigung zu Übergewicht ist zwar erblich, auch wird uns die Anzahl und Verteilung der Fettzellen in die Wiege gelegt, wir können aber dem Dickwerden effektiv gegensteuern. Weniger Fett, weniger Naschwaren, weniger Fertigprodukte, weniger kalorienreiche Getränke, mehr Ballaststoffe, mehr Bewegung – diese Konstellation funktioniert! Gezielter Sport hilft, Muskeln aufzubauen und Fett zu reduzieren. Der „Apfel-Typ“ wird zwar immer eine Neigung zu Bauchfett haben und der „Birnen-Typ“ nimmt vor allem an Hüften und Oberschenkeln zu, doch mit Sport und kalorienbewusster Ernährung kann man die Fettpolster in den Griff bekommen.

### Broca-Formel und Body-Mass-Index

Um festzustellen, ob Sie übergewichtig sind bzw. ob Ihr Gewicht im empfohlenen Bereich liegt, gibt es verschiedene Möglichkeiten. In der Regel werden die Broca-Formel und der Body-Mass-Index (BMI) herangezogen. Beide Formeln haben jedoch Schwachstellen: Sie treffen nicht für Kinder zu und auch nicht für Menschen, die kleiner als 160 Zentimeter und größer

als 180 Zentimeter sind. In diesen Fällen orientiert man sich am besten an seinem Spiegelbild. Auch wird bei der Broca-Formel weder das Alter noch das Geschlecht berücksichtigt. Doch im Alter ist der Grundumsatz geringer, die Aktivität (der Leistungsumsatz) lässt vielfach nach, man nimmt leichter zu und schlechter ab. Männer dürfen grundsätzlich mehr wiegen als Frauen. Allerdings haben Frauen naturgemäß mehr Fettgewebe als Männer, die einen höheren Anteil an Muskelgewebe haben. Dies gilt jedoch für den Normalfall. Je nach sportlicher Aktivität und Ernährungslage kann das durchaus umgekehrt sein. Sportlich aktive Frauen besitzen trainingsbedingt mehr Muskelgewebe als Männer, die den Sport nur vor dem Fernseher betreiben und sich nebenbei ihr Bier schmecken lassen.

### Die Broca-Formel

Nach der Broca-Formel errechnet sich das Sollgewicht aus der Körpergröße (in Zentimetern) minus 100. Beispiel: Ein 170 Zentimeter großer Mann darf 70 Kilogramm wiegen. Gleiches gilt für die Frau.

Nach dieser Formel liegt das Idealgewicht bei Männern 10 Prozent unter dem Sollgewicht. In unserem Beispiel also für den Mann bei 63 Kilogramm. Bei Frauen liegt es 15 Prozent unter dem Sollgewicht, demnach bei 59,5 Kilogramm.

Verwendet man die Formel für Personen unter 160 Zentimeter und über 180 Zentimeter Körpergröße, kommt man zu unrealistischen Ergebnissen. Eine 154 Zentimeter große Frau sollte 54 Kilogramm wiegen – das ist etwas zu viel. Ein 198 Zentimeter großer Mann sollte 98 Kilogramm auf die Waage bringen – auch das ist zu viel!

### Der Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI ist genauer, denn er berücksichtigt das Geschlecht und das Alter. Man berechnet ihn wie folgt:  $BMI = \text{Körpergewicht in kg} : (\text{Körpergröße in m})^2$

Beispiel:

Ein erwachsener Mann wiegt 70 Kilogramm und ist 1,70 m groß.

$$70 \text{ kg} : (1,70 \text{ m}^2) = 70 : 2,89 = 24,2$$

Der Wert von 24,2 liegt im Normalbereich, im Alter sogar im Idealbereich.

Für Männer gilt ein BMI zwischen 20 und 25 als normal, für Frauen zwischen 19 und 24, je nach Altersgruppe.

#### DER OPTIMALE BMI NACH ALTER

19 bis 24 Jahre: 19 bis 24

25 bis 34 Jahre: 20 bis 25

35 bis 44 Jahre: 21 bis 26

45 bis 54 Jahre: 22 bis 27

55 bis 64 Jahre: 23 bis 28

älter als 65 Jahre: 24 bis 29

Der BMI darf also mit zunehmendem Alter leicht steigen. Ab einem BMI von 25 ist jedoch Vorsicht geboten, vor allem, wenn Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorliegen. Bei einem BMI von über 30 handelt es sich um Fettleibigkeit bzw. Adipositas.

### **Familiäre Vorbelastung und Risikofaktoren**

Meine Familie ist ein sehr gutes Beispiel dafür, unter welchen unterschiedlichen Bedingungen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können.

Meine Mutter ist 80 Jahre alt, 162 Zentimeter groß und wiegt 72 Kilogramm. Laut Broca-Formel sind das 10 Kilogramm zu viel. Aber ihr BMI beträgt 27,5. Damit ist das Gewicht in Ordnung. Sie ist sportlich aktiv, fährt oft mit dem Fahrrad, geht zur Seniorengymnastik und läuft gerne mit ihren Stöcken. Sie geht schwimmen, macht alles rund um Haus und Garten noch allein und pflegt ihre Hobbys. Sie ernährt sich ausgewogen, gönnt sich aber auch gerne Fleisch, Wurst, Käse, durchaus mal ein Stück Kuchen, ein Eis, ein Glas Wein oder ein Schnäpschen. Sie ist nicht vorbelastet mit ernährungsbedingten Krankheiten, deshalb darf sie mit ihrem BMI mehr als zufrieden sein. Kein Diätzwang, keine Einschränkungen – damit lebt sie sehr gut und fühlt sich wohl. Diese Lebensweise ist vorbildlich, vor allem in diesem Alter.

Mein Vater dagegen hatte zwei Herzinfarkte, Bluthochdruck, war Dialysepatient und ist während der Blutwäsche mit 71 Jahren an Herzversagen gestorben. Er hat ungesund gelebt, fettreich gegessen, viel geraucht, seine Niere durch Tablettenmissbrauch zerstört. Er hat nie Sport getrieben, hatte aber kein Übergewicht. Allein seine ungesunde Lebensweise war am Ende schuld an seinem plötzlichen Tod. Sein Vater, mein Großvater, ist relativ früh an Gehirnschlag gestorben. Er hat jedoch gesund gelebt, nicht geraucht, nicht getrunken, hatte kein Übergewicht, hat körperlich viel an der frischen Luft gearbeitet. In der Familie meines Vaters lag eine familiäre Disposition vor. Diese hat wohl auch bei meinem Onkel, dem Bruder meines Vaters, zum Schlaganfall beigetragen. Er hatte leichtes Übergewicht, hat geraucht, ungesund gelebt, viele Medikamente genommen, nie Sport getrieben.

Herz-Kreislauf-Krankheiten können also sowohl ohne als auch mit Risikofaktoren auftreten. Wenn eine familiäre Disposition festgestellt wird, ist es aber umso wichtiger, jegliche Risikofaktoren auszuschließen und regelmäßig die Herzfunktion, die Blutfettwerte und den Blutdruck untersuchen zu lassen. Lassen Sie sich regelmäßig durchchecken und nehmen Sie erste Anzeichen für die Gefährdung Ihrer Herzgesundheit sehr ernst!



## Hoher Blutdruck

Der Blutdruck spielt für die Herzgesundheit eine ganz entscheidende Rolle. Der Körper reguliert ihn über verschiedene Blutdruckzentren, die sich im Zwischenhirn, in einem Teil des Hirnstamms (Medulla oblongata, „verlängertes Mark“) und im Rückenmark befinden. Viele Hormone beeinflussen diese Blutdruckzentren, zum Beispiel Schilddrüsenhormone, Cortisol, Insulin, Histamin und Adrenalin. Außerdem wirkt sich die Kochsalzzufuhr oft negativ auf den Blutdruck aus.

Unter Blutdruck versteht man den Druck des Blutes in einem Blutgefäß: die Kraft pro Fläche, die zwischen Blut und Gefäßwänden der Arterien, Kapillaren und Venen ausgeübt wird. Der Blutdruck wird in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Er wird in Herzhöhe am Oberarm gemessen, idealerweise beträgt er 120/80 mmHg.

Zirkuliert das Blut mit einem höheren Druck als normal, spricht man von Bluthochdruck bzw. Hypertonie. Weil der Blutdruck natürlichen Schwankungen unterliegt, führt der Arzt mehrere Messungen zu verschiedenen Tageszeiten durch. Manchmal genügt schon die Anwesenheit des Arztes für einen erhöhten Blutdruck, man spricht dann von der „Weißkittel-Hypertonie“. Auch wenn Sie wegen der Blutdruckkontrolle zum Arzt müssen und

vorher im Stau stehen oder keinen Parkplatz finden, kann das zu erhöhtem Blutdruck führen. Ist der Blutdruck bei wiederholten Messungen zu verschiedenen Tageszeiten eindeutig erhöht, ist eine Behandlung notwendig. Am besten legen Sie sich ein Blutdruck-Messgerät (erhältlich im Sanitär-Fachhandel) für zu Hause zu und kontrollieren Ihren Blutdruck täglich, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit morgens vor dem Frühstück sowie abends. Führen Sie ein Blutdruck-Tagebuch und bringen Sie es zu jedem Arztbesuch mit. Das hilft dem Arzt bei der Beurteilung.

### Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gibt für den Blutdruck folgende Werte an:

	SYSTOLISCHER WERT (mmHg)	DIASTOLISCHER WERT (mmHg)
Optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
Normaler Blutdruck	120–129	80–84
Noch normaler Blutdruck	130–139	85–99
Milde Hypertonie	140–159	90–99
Mittelschwere Hypertonie	160–179	100–109
Schwere Hypertonie	ab 180	ab 110

### Wie kann hoher Blutdruck entstehen?

Wir unterscheiden zwei Formen des hohen Blutdrucks, die verschiedene Ursachen haben. Die „primäre“ Hypertonie trifft in 90 Prozent der Fälle zu und ist nicht auf organische Ursachen zurückzuführen. Die „sekundäre“ Hypertonie geht auf organische Erkrankungen zurück, zum Beispiel auf Nierenschäden, Drüsenerkrankungen, Diabetes mellitus oder Störungen im Hormonhaushalt.

Man vermutet, dass die primäre Hypertonie aus einem Zusammenwirken von Erb- und Umweltfaktoren entsteht. Offensichtlich gibt es eine Neigung, einen Bluthochdruck zu entwickeln, die über bestimmte Gene weitervererbt wird. Wenn dann zu dieser Veranlagung Risikofaktoren hinzukommen, ist die Gefahr, mit steigendem Alter an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden, sehr hoch. Zu den Risikofaktoren zählen:

- Übergewicht
- ungesunde Ernährung (zu viel Fett, Cholesterin und Kochsalz)
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- erhöhter Harnsäurespiegel
- Bewegungsmangel
- Stress
- Rauchen
- Schlafmangel
- Einnahme der Antibabypille

### Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?

Anfangs spürt man erhöhten Blutdruck nicht, denn er verursacht ja keine Schmerzen. Manchmal haben die Betroffenen Kopfschmerzen, Nasenbluten, Schwindelgefühle, hochrote Wangen, Herzklopfen und Ohrensausen. Diese Symptome können durchaus andere Ursachen haben, sollten aber ernstgenommen werden. Denn Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bluthochdruck schädigt die Gefäße, die ihre Flexibilität verlieren. Es lagern sich Fette und Kalk in den Gefäßwänden ein, die Blutgefäße verengen sich und sie verhärten. Das Ergebnis ist eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Fettreiche Ernährung fördert diesen Prozess. Die Folgen dieser Arteriosklerose sind vielfältig.

**Das Herz** Durch die Arteriosklerose werden die Gefäßwände dicker und die Hohlräume, durch die das Blut gepumpt wird, enger. Das Herz muss deshalb permanent Höchstleistungen bringen, um das Blut mit höherem Druck bis in die letzte Kapillare zu pressen. Dadurch vergrößert sich der Herzmuskel, die Sauerstoffversorgung des Herzens über die Herzkranzgefäße wird schwieriger. Es kann zu Angina pectoris oder zum Herzversagen kommen. Durch den andauernd hohen Druck wird die Arteriosklerose gefördert, es entsteht ein Teufelskreis.

**Das Gehirn** Wenn die Gehirnarterien von Ablagerungen bzw. Verkalkungen betroffen sind, wird das Gehirn schlechter durchblutet. Die Auswirkungen sind fatal: Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Sehstörungen sind ernstzunehmende Symptome. Wenn ein Hirngefäß plötzlich platzt oder völlig verstopft ist, kommt es zum Schlaganfall (Hirnschlag). Lähmungen sind die Folge, manchmal sind sie reversibel, oft aber nicht. Sie betreffen meist das Sprachzentrum und das Gesicht. Ein hoher Blutdruck erhöht also das Risiko eines Gehirnschlags.

**Die Nieren** Ständiger Bluthochdruck kann die Nieren schädigen. Wenn sich die Blutgefäße der Nieren verengen, scheiden sie weniger harnpflichtige Stoffe aus. Es besteht sogar die Gefahr der Schrumpfnieren.

### Hoher Ruhepuls

Unter dem Puls versteht man die Druckschwankungen in den Blutgefäßen, die während der Phase des Zusammenziehens des Herzmuskels (Systole) entstehen und mit denen das Blut in die Blutgefäße gedrückt wird. Den Ruhepuls zu messen ist neben der Messung des Blutdrucks ein sehr wichtiges Mittel, um die Herzfunktion zu beurteilen. Der Puls stellt die Schlagfrequenz des Herzens pro Minute dar. Der Arzt kann anhand des Pulses fest-

stellen, wie gut die Gefäße mit Blut gefüllt sind, ob das Herz rhythmisch schlägt oder ob eine Herzrhythmusstörung vorliegt. Man unterscheidet zwischen Ruhe- und Belastungspuls. Bei Belastung wie zum Beispiel beim Sport ist der Puls (Herzfrequenz) erhöht. Aber auch Stress, Aufregung und psychische Probleme können den Puls steigern.

Die Puls-Normalwerte hängen ab vom Alter und vom Trainingszustand des Körpers. Der Ruhepuls eines Sportlers liegt unter dem einer untrainierten Person. Die Tabelle zeigt die Durchschnittswerte für die Pulsfrequenz in verschiedenen Altersgruppen.

### Durchschnittliche Pulsfrequenz in verschiedenen Altersgruppen

ALTERSGRUPPE	RUHEPULS
Neugeborene	140 pro Minute
2 Jahre	120 pro Minute
4 Jahre	100 pro Minute
10 Jahre	90 pro Minute
14 Jahre	80 pro Minute
erwachsene Männer	62 bis 70 pro Minute
erwachsene Frauen	75 pro Minute
Senioren	80 bis 85 pro Minute

## Bunter Salat mit Seeteufelmedaillons

Frisch und originell

**Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten**

### Eine Portion enthält:

320 kcal (1339 kcal)	10 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
25 g Fett	16 mg Cholesterin

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Seeteufelfilet
Saft einer Limette
½ Kopf Eichblattsalat
100 g Rucola
1 Avocado (200 g)
100 g Kirschtomaten
100 g Champignons
1 Baguettebrötchen
1 Knoblauchzehe
6 EL Sonnenblumenöl
weißer Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence

### Zubereitung

**1** Das Seeteufelfilet waschen und in 8 Medaillons schneiden. Mit ein wenig Limettensaft beträufeln.

**2** Den Eichblattsalat waschen, putzen und die Blätter mundgerecht zerpfücken. Rucola abbrausen und abtropfen lassen. Von der Avocado die Haut abziehen, die Frucht halbieren, den Kern herauslösen

und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Champignons abreiben und in Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Eichblattsalat, Rucola, Avocado, Tomaten und Pilze miteinander mischen.

**3** Das Baguettebrötchen in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in 1 Esslöffel Öl andünsten. Die Brötchenscheiben zugeben, goldgelb rösten und aus der Pfanne nehmen.

**4** Die Seeteufelmedaillons pfeffern und salzen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Medaillons von beiden Seiten goldgelb braten.

**5** Für das Dressing 2 Esslöffel Limettensaft mit Pfeffer, Salz, Kräutern der Provence und dem restlichen Öl verrühren. Über den Salat geben, gut mischen und etwas durchziehen lassen. Den Salat mit den Seeteufelmedaillons anrichten.

### TIPP

Es muss nicht immer Bier oder Wein sein. Zu diesem Salat schmeckt Pfefferminztee mit Zitronenverbene sehr gut.



## Fenchel mit Käsesauce und Pinienkernen

Fein und würzig

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

### Eine Portion enthält:

366 kcal (1531 kJ)	11 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
24 g Fett	64 mg Cholesterin

### Zutaten für 4 Portionen

2 mittelgroße Fenchelknollen (500 g)

Salz

200 g gekochter Schinken ohne Fettrand

2 EL Avocadoöl

40 g Pinienkerne

200 g Gorgonzola

200 ml Milch

fein gewiegte Petersilie



### Zubereitung

- 1 Den Fenchel waschen, putzen und die Knollen der Länge nach halbieren. In kochendes Salzwasser geben und zugedeckt etwa 8 Minuten garen.
- 2 Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Schinken darin kurz anbraten. Die Pinienkerne zugeben und mit anrösten.
- 3 Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Den Gorgonzola unter ständigem Rühren darin schmelzen, die Masse soll jedoch nicht kochen.
- 4 Die Käse-Sauce auf vier Teller verteilen. Fenchelhälften, Schinken und Pinienkerne darauf verteilen und alles mit Petersilie bestreuen.

### TIPP

Avocadoöl eignet sich hervorragend für Pfannengerichte, denn es besitzt einen hohen Rauchpunkt. Man erhält es in gut sortierten Supermärkten. Zu diesem Gericht passen sehr gut Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln.



## Gemüsepfanne mit Putenfleisch

Herzhaft und kernig

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zeit zum Durchziehen: ca. 1 Stunde

### Eine Portion enthält:

498 kcal (2082 kJ)	43 g Kohlenhydrate
40 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
18 g Fett	75 mg Cholesterin

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenbrustfilets

2 Knoblauchzehen

etwas frische Petersilie

3 EL Weißweinessig

2 EL helle Sojasauce

5 EL Sonnenblumenöl

250 g Haferkörner

Salz

1 große Zwiebel

2 Karotten

300 g Lauch

250 g Paprikaschoten bunt gemischt

Cayennepfeffer, Currypulver

### Zubereitung

**1** Die Putenfilets waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein wiegen.

**2** Aus Essig, Sojasauce, 3 Esslöffeln Öl, Knoblauch sowie Petersilie eine Marinade anrühren. Das Fleisch hineingeben, gut mit der Marinade mischen und etwa 1 Stunde stehen lassen.

**3** Die Haferkörner mit 500 Millilitern Wasser und etwas Salz aufkochen und zugedeckt etwa 30 Minuten ausquellen lassen. Dann abgießen.

**4** Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten waschen, putzen, schälen und grob hobeln, den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikahälften waschen, putzen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

**5** Das marinierte Fleisch abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten. Das Gemüse zugeben und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Den Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Cayennepfeffer, Curry und Salz kräftig würzen.





## Rezeptübersicht

### Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte

- Kartoffelsuppe nach fränkischer Art 42
- Linsensuppe 43
- Cremige Pilzsuppe 44
- Salat niçoise 45
- Pilzragout 46
- Gebratene Pfifferlinge auf Feldsalat 47
- Kümmelkartoffeln aus dem Ofen 48
- Kartoffelgratin mit Lauch 49
- Rosenkohlgratin 50
- Überbackenes Fenchelgemüse  
mit Tomaten 51
- Fenchel mit Käsesauce und  
Pinienkernen 52
- Schwarzwurzel-Zucchini-Gratin 54
- Spargel mit weißer Sauce 55
- Gebackener Blumenkohl 56
- Zuckerschotensalat mit Tomaten 57
- Wachsbohnsalat 57
- Mais-Paprika-Salat 58
- Feldsalat „Grün-gelb-rot“ 58
- Fladenbrot mit Sauerkrautfüllung 59
- Weißkrautsalat 60
- Sojabratlinge mit Chia-Samen und  
Knoblauchdip 61
- Pfirsich-Zucchini-Salat 62
- Blumenkohlsalat 63

### Nudeln und Getreide

- Ballaststoff-Müsli mit Trockenfrüchten 64
- Zehnkämpfer-Müsli 65
- Exotisches Ballaststoff-Müsli 65
- Gemüsesuppe mit Hafer 66
- Buntes Gartengemüse mit Getreide 67

- Pizza mit Tomaten, Oliven und  
Artischocken 68
- Pasta mit Bärlauch-Pesto, Feta und  
Oliven 69
- Spargel-Risotto 70
- Bandnudeln mit Tomatensauce 71
- Vollkornnudeln mit Champignons 72
- Nudelsalat mit Chia-Samen 73
- Reissalat mit Joghurtdressing 74

### Feine Salatdressings

- Dressing für Blattsalate 75
- Dressing für Gurkensalat 77
- Dressing für Tomatensalat 77
- Dressing für Paprikasalat 78
- Dressing für Karottensalat 78
- Dressing für Radieschen- und  
Rettichsalat 79
- Dressing für Kartoffelsalat 79
- Dressing für Nudelsalat 80
- Dressing für Reissalat 80
- Dressing für Rote-Beete-Salat 81
- Dressing für Salat aus gekochten  
Karotten 82
- Dressing für Grüne-Bohnen-Salat 82
- Leichte Mayonnaise 83

### Quark und Käse

- Pumpernickel mit Schnittlauchquark 84
- Tsatsiki mit Chia-Samen und Brot 85
- Kräuterquark mit Gurke 86
- Gefüllte Paprikaschoten 86
- Bohnen-Tomaten-Salat  
mit Schafskäse 88

Bunter Salat mit Mozzarella 90  
Käsesalat nach Schwedenart 92  
Mecklenburger Käsekartoffeln 93  
Käsesuppe nach Mecklenburger Art 94  
Pellkartoffeln mit Quarkdips 95  
Handkäse mit Musik 96  
Romadur mit Zwiebeln und Radieschen 96  
Leichter Obatzter 97

### Fleisch und Wurst

Bohnenpfanne mit Schweinefilet 98  
Curry-Risotto mit Huhn 100  
Gemüsepfanne mit Putenfleisch 102  
Gemüsesuppe mit Rindfleisch 104  
Hüftsteak mit Folienkartoffeln und Quark 106  
Kalbgeschnetzeltes mit Rösti 108  
Lammspieße mit Knoblauchdip 109  
Sonntagspfanne mit Tomatensalat 110  
Tournedos mit Mozzarella und Kartoffelschnee 112  
Hackbraten 113  
Chili con carne 114  
Cevapcici 115  
Leichter Wurstsalat 115  
Bunter Wurstsalat mit Käse 116  
Schinken-Spargel-Salat 117  
Bunter Schinkensalat 118

### Fisch

Fischspieße Provençal 119  
Bunter Salat mit Seeteufelmedaillons 120  
Forellenfilets mit Tomatenragout 122  
Lachskotelett mit Spargel und Dillsauce 123  
Makrelenfilets aus der Folie 124  
Gebackene Forellen auf Lauchgemüse 125  
Gebeizte Lachsforelle mit Kopfsalatcreme 126

Seezungenfilet mit Flusskrebse und Linguine 128  
Dorade mit Zuckerschoten 129  
Zanderfilet mit Rucolakruste 130  
Rotbarben mit Spinat 131  
Gebratene Seezunge mit Paprikagemüse 132  
Matjes in Dillsauce 133  
Heringssalat 134

### Getränke

Apfel-Ingwer-Drink mit Chia-Samen 135  
Regenerator 136  
Eiserne Faust 136  
Karotten-Petersilien-Mix 138  
Fencheltee-Orangen-Drink 138  
Himbeer-Eistee 139

### Obst, Kuchen und Süßes

Obstsalat mit Chia-Samen und Quark 140  
Obstsalat Africana 142  
Obstsalat 143  
Erdbeerbecher mit Pistazien 143  
Rote Grütze 144  
Sommerliches Quarkdessert 145  
Beerenschale „Sommertraum“ 146  
Klassischer Obstteller 146  
Ananas-Kokos-Milchreis mit Fruchtspieß 147  
Exotischer Obstteller 148  
Knusper-Mischung mit Trockenpflaumen 148  
Apfel-Tartes 149  
Zwetschgenkuchen 150  
Zitronenkuchen mit Lavendel 152

### Essen was das Herz begehrt!

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich erwiesenermaßen mit der richtigen Ernährung verhindern. Die Ernährungsexpertin Sonja Carlsson beweist mit ihren leckeren Gerichten, dass eine solche Ernährung keinesfalls mit Verzicht auf Lebensfreude gleichzusetzen ist.

„111 Rezepte für ein gesundes Herz“ zeigt Ihnen, wie eine herzgesunde Ernährung aussieht und wie Sie diese unkompliziert in die Praxis umsetzen können: Mehr Fisch, möglichst wenig fettreiche Fleisch- und Wurstsorten, fettarme Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle sowie viel Obst und Gemüse stehen dabei im Vordergrund. Diese Rezepte schmecken der ganzen Familie!

### Sie erhalten wertvolle Informationen für Ihre Herzgesundheit:

- Das tut dem Herzen gut: Cholesterin senken und das Herzinfarktrisiko reduzieren
- Wichtige Herz-Ernährungsregeln nach Lebensmittelgruppen sortiert
- Kochen für die ganze Familie: Alle Rezepte sind für vier Personen ausgelegt. Pro Portion sind Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Cholesterin angegeben

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-866-1



9 783899 938661 19,99 EUR (D)

Dieses Buch hilft Ihnen dabei,  
Ihre Ernährung genussvoll  
umzustellen.