

Mit wenig Salz schmeckt's auch

Eine Kochbroschüre für Menschen mit Hypertonie



Inhalt

Einleitung	4
Vorwort	7
Blutdruck und Bluthochdruck – was ist das überhaupt?	12
Medikamentöse Maßnahmen zur Verbesserung des Bluthochdrucks	19
Salzbomben und Tipps zum Salzsparen: Blutdrucksenkung aktiv unterstützen	25
Ist Salz nicht gleich Salz? Über Salzsorten und die feinen Unterschiede	28
Suppen	32
Salate	43
Fisch	51
Fleisch	61
Vegetarisch	77
Register	92
Antwortkarte	95

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen einen zu hohen Blutdruck festgestellt. Mit dieser Diagnose sind Sie nicht allein, denn Bluthochdruck (Hypertonie) gilt als Volkskrankheit.¹

Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie etwas für einen niedrigeren und gesundheitsförderlichen Blutdruck unternehmen. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, denn bereits durch nicht-medikamentöse Maßnahmen können Sie selbst sehr viel erreichen!

Hypertonie lässt sich durch einen gesundheitsbewussten Lebens- und Ernährungsstil beeinflussen und manchmal sogar völlig kontrollieren. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene und vor allem salzarme Ernährung können sich positiv auf die Blutdruckwerte auswirken. Studien haben gezeigt, dass insbesondere Salz einen entscheidenden Einfluss auf den Blutdruck haben kann.² Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen, um sich Ihres Salzkonsums bewusst zu werden und diesen mit leichten Tricks zu reduzieren. Damit unternehmen Sie aktiv etwas gegen Ihren erhöhten Blutdruck. Im Rezeptteil finden Sie zahlreiche salzarme Gerichte und sehen auf einen Blick, wie viel Salz Sie durch eigene Zubereitung im Vergleich zu einem Fertigprodukt einsparen.

Ein besonderes Highlight: Auf www.salzsparen.de können Sie Ihre Salzersparnis dokumentieren. Auf den einzelnen Rezeptkacheln können Sie eintragen, welche Rezepte Sie nachgekocht und wie viel Salz Sie in Bezug zu den angegebenen Vergleichsrezepten gespart haben. Novartis stellt je eingespartem Gramm Salz einen Euro³ zur Verfügung und unterstützt damit zwei Organisationen, die sich im Bereich Ernährung, Prävention und Gesundheitsförderung engagieren.

Hypertonie ist eine Erkrankung, die in den meisten Fällen mehrere Ursachen hat. Manchmal reicht daher eine Lebensstilveränderung nicht aus, um die Blutdruckwerte zu verringern. Für diese Fälle stehen sehr gut wirksame und verträgliche Medikamente zur Verfügung. Diese können Ihren Blutdruck dauerhaft normalisieren und ihn auf das gewünschte Maß senken.⁴ Die regelmäßige und dauerhafte Einnahme der von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente ist dabei besonders wichtig. Nur so können bluthochdruckbedingte Folgeerkrankungen wie Herzinfarkte, Nierenerkrankungen und Schlaganfälle gemindert werden. Oft müssen bei der Therapie von Hypertonie mehrere Wirkstoffe eingenommen werden. In diesen Fällen stehen verschiedene Kombinationspräparate – also Kombinationen mehrerer Wirkstoffe in einer Tablette – zur Verfügung. Die Verwendung besonders langwirksamer Wirkstoffe ermöglicht es zudem, dass Sie die Tablette nur einmal täglich einnehmen müssen.

Liebe Patientin, lieber Patient,

Wir haben für Sie Informationen zu der Erkrankung Hypertonie, mögliche Therapieansätze und Hinweise für eine salzarme Ernährung, die nachweislich zu einer Verbesserung der Blutdruckwerte führen können, zusammengestellt.²

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie die Rezepte aus. Sie tun damit doppelt Gutes: Für Ihren Blutdruck und für die beiden gemeinnützigen Organisationen.

Ihr Novartis Bluthochdruck-Team

Bluthochdruck ist zur Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland geworden: nahezu die Hälfte der Deutschen leidet darunter.¹ Über 80 Prozent der Betroffenen wissen von ihrer Erkrankung. Dies bedeutet aber auch, dass ca. einer von fünf Erwachsenen nicht weiß, dass er einen erhöhten Blutdruck hat.⁵

Besonders gefährlich ist, dass Hypertonie keinen oder nur geringen Leidensdruck auslöst, ihre Auswirkungen auf den menschlichen Organismus aber erheblich sind und sie oft lebenslang behandelt werden muss. So gilt Bluthochdruck als Mitverursacher und Wegbereiter für Schlaganfall, Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch für chronische Nierenerkrankungen und Demenz. Ihr Arzt hat bei Ihnen Bluthochdruck diagnostiziert und kann mit Ihnen die weiteren Behandlungsschritte abstimmen. Dank individuell auf die Bedürfnisse der Patienten anpassbarer Kombinationspräparate ist eine vereinfachte medikamentöse Behandlung heutzutage gut möglich. Trotzdem erreichen nach neuesten Zahlen des Robert Koch-Instituts und der Deutschen Hochdruckliga immer noch nur 43 Prozent der behandelten Hypertoniker Ihre Zielwerte.^{1,5} Das zeigt, wie wichtig Aufklärung und eine Änderung des Lebensstils zusätzlich zur Einnahme von Medikamenten sind: Regelmäßiger Bewegung, einer Verringerung des Alkoholkonsums und einer ausgewogenen, salzarmen Ernährung kommen dabei Schlüsselrollen zu.⁶ Vor allem die Auswirkungen eines hohen Natrium- bzw. Salzkonsums haben von sich reden gemacht. Mit dieser Broschüre gibt Ihnen Ihr Arzt eine sinnvolle Hilfe an die Hand, um Ihren Salzkonsum zu hinterfragen und künftig zu reduzieren. Damit können Sie aktiv etwas gegen Ihren erhöhten Blutdruck tun.

Nur 6 g Salz am Tag – wer hält sich schon daran?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein kontinuierlich zu hoher Salzkonsum das Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck erhöht. Eine Mäßigung beim Verzehr von Salz kann den systolischen Blutdruck senken. Gerade bei Bluthochdruck-Patienten lässt sich dieser positive Effekt besonders gut beobachten.² Dieses Phänomen können Sie sich zu Nutze machen, indem Sie Ihren Salzkonsum bewusst überdenken.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, bis zu 2 g Natrium und somit bis zu maximal 5 g Salz pro Tag zu konsumieren;⁷ die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) kalkuliert etwas großzügiger und kommt auf bis zu 2,5 g Natrium sowie bis zu 6 g Salz pro Tag.⁸ Allerdings sieht die Realität anders aus: Männer nehmen durchschnittlich 9–10 g und Frauen 6,5–8,4 g Salz täglich zu sich.^{9,10}

Das „weiße Gold“ steckt fast überall

In Europa stecken 70 – 75 Prozent des verbrauchten Salzes in verarbeiteten Lebensmitteln oder anderen Produkten, über deren Zusammensetzung der Verbraucher keine Kontrolle hat.¹¹ Vor allem Fertigprodukte, zu denen Brühen und Saucen gehören, enthalten viel verstecktes Salz. Doch auch die Grundnahrungsmittel Brot, Wurst und Käse zählen zu den maßgeblichen Salzlieferanten.

Diese Beispiele zeigen, dass es mit einem bloßen Verzicht auf den Salzstreuer auf dem Tisch nicht getan ist. Nur ein grundlegendes Umdenken kann einen Effekt bewirken. Ernährungsspezialisten empfehlen, das profane Salz kreativ durch andere Gewürze, wie zum Beispiel Curry, und vor allem Kräuter zu ersetzen.¹² Darüber hinaus sollten vermehrt frische und kaliumreiche Lebensmittel auf den Speiseplan gesetzt werden. Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Obst sowie Vollkorn sind natriumarm und natürliche Verbündete im Kampf gegen eine erhöhte Salzaufnahme.

Weitere nützliche Tipps und leckere, salzarme Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten. Das jahrhundertlang als „weißes Gold“ gepriesene Salz bleibt selbstverständlich ein zentrales Gewürz. Aber wir müssen lernen, uns seiner Wirkung auf den menschlichen Organismus bewusst zu werden. Es ist für den Menschen lebensnotwendig, aber zu viel davon kann schädlich sein.

Änderung des Lebensstils und medikamentöse Behandlung

Da Bluthochdruck meist mehrere Ursachen hat, muss auch Ihre Behandlung auf mehreren Ebenen ansetzen. Es ist meist leider nicht allein damit getan, nur die Kochsalzzufuhr zu reduzieren. Durch Ernährungsumstellung, Beschränkung des Alkoholkonsums, Verzicht auf Nikotin, regelmäßige Bewegung sowie, falls erforderlich, Gewichtsreduktion können Hypertoniker viel für das Erreichen ihrer Blutdruck-Zielwerte tun. Aber: Entscheidend für den Therapieerfolg und somit die Verringerung von hypertoniebedingten Folgeerkrankungen ist immer die Kombination einzelner Behandlungsansätze.

In Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt müssen die genannten Maßnahmen bei bestehendem Bluthochdruck durch eine medikamentöse Therapie ergänzt werden. Es wäre ein Fehlschluss, nur auf Veränderungen des Lebensstils zu setzen und die regelmäßige und pünktliche Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente zu vernachlässigen.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre der Broschüre viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen der salzarmen Rezepte!

Ihr PD Dr. med. Ralf Dechend
Facharzt für Kardiologie
Experimental and Clinical Research Center
Charité-Campus Buch und
HELIOS Klinikum Berlin-Buch



Blutdruck und Bluthochdruck – was ist das überhaupt?

Was ist der Blutdruck?

Unsere Blutgefäße bilden ein weit verzweigtes, flexibles Netzwerk, welches unseren gesamten Körper durchzieht. Dabei bildet unser Herz die zentrale Pumpstation. Ausgehend vom Herzen wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über die Arterien zu den Organen transportiert. Von den Organen fließt das Blut anschließend über die Venen zum Herzen zurück. Damit das Blut jede Zelle unseres Körpers erreichen und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen kann, muss vom Herzen ein bestimmter Druck aufgebaut werden, welcher das Blut durch die Gefäße presst. Als „Blutdruck“ wird dabei der durch die Anspannung des Herzens erzeugte Druck des Blutes gegen die Blutgefäßwand bezeichnet und gemessen.

Der Blutdruck ist allerdings keine stabile Größe, er schwankt in Abhängigkeit von der Leistung, die das Herz-Kreislauf-System erbringen muss. So ist der Blutdruck bei gesunden Menschen im Schlaf niedriger als tagsüber und in Ruhe niedriger als bei körperlicher Anstrengung. Der optimale durchschnittliche Blutdruck eines erwachsenen Menschen liegt bei 120/80 mmHg, wobei die erste Zahl - der systolische Wert - dem Druck in der Anspannungsphase des Herzens (Systole) entspricht. Die zweite Zahl - der diastolische Wert - steht für den Druck in der Entspannungsphase (Diastole).

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Der Blutdruck steigt in bestimmten Situationen an, das ist völlig normal. Das Herz-Kreislauf-System muss sich anpassen, um eine ausreichende Durchblutung der Organe zu gewährleisten. So haben etwa die Muskeln bei sportlicher Betätigung einen erhöhten Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen. Um diesen Bedarf zu decken, muss mehr Blut in die Muskeln gepumpt werden. Dies wird unter anderem dadurch erreicht, dass Puls und Blutdruck ansteigen.

Erst wenn die Blutdruckwerte von Patienten wiederholt bei über 140/90 mmHg liegen, spricht man von einem arteriellen Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).¹ Die Betonung liegt dabei auf „wiederholt“, denn um eine arterielle Hypertonie zu diagnostizieren, genügt es nicht, den Blutdruck nur einmal zu bestimmen. Dazu müssen mehrere Messungen durchgeführt werden, am besten zu unterschiedlichen Tageszeiten.

Ab welchen Werten man von einer arteriellen Hypertonie spricht, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen¹:

Kategorie	Systolisch (mmHg)		Diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	120 – 129	und/oder	80 – 84
Hoch-Normal	130 – 139	und/oder	85 – 89
Hypertonie Grad 1	140 – 159	und/oder	90 – 99
Hypertonie Grad 2	160 – 179	und/oder	100 – 109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	und/oder	> 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	und	< 90

Wie entsteht ein Bluthochdruck?

Prinzipiell werden zwei Formen des Bluthochdruckes unterschieden: die primäre (essentielle) und die sekundäre Hypertonie.¹³ Bei über 90 Prozent der Patienten liegt eine primäre Hypertonie vor. Das bedeutet, dass der Bluthochdruck selbst die Erkrankung darstellt. Bei der deutlich selteneren, sekundären Hypertonie hingegen ist der Bluthochdruck die Folgeerscheinung von Erkrankungen anderer Organe, wie beispielsweise der Nieren. Kann die zugrundeliegende Erkrankung erfolgreich behandelt werden, normalisieren sich in der Folge meist auch die Blutdruckwerte.

Die genauen Ursachen, die zur Entstehung einer primären oder essentiellen Hypertonie führen, sind leider bisher nicht vollständig geklärt. Allerdings weiß man, welche Faktoren das Entstehen eines Bluthochdruckes begünstigen. Eine erbliche Veranlagung spielt dabei offenbar eine Rolle, da sich eine familiäre Häufung der Erkrankung beobachten lässt. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit zu erkranken mit dem Alter an, da die Arterien an Elastizität verlieren.

Bekannt ist darüber hinaus, dass folgende Lebensstilfaktoren das Risiko für einen Bluthochdruck erhöhen¹³:

- Übergewicht (vor allem „bauchbetont“)
- Bewegungsmangel
- dauerhafte Stressbelastung
- Rauchen
- hoher Salzkonsum

Während Faktoren wie Alter oder Geschlecht nicht beeinflusst werden können, können Sie gerade im Bereich der Lebensstilfaktoren selbst ganz entscheidend eingreifen. Wer etwa mit dem Rauchen aufhört, sein Übergewicht reduziert, sich regelmäßig bewegt und auf eine salzarme Ernährung achtet, kann das Risiko für einen Bluthochdruck an sich und für schwere Folgeerkrankungen stark reduzieren.

Eine essenzielle Hypertonie tritt oft gemeinsam mit Diabetes mellitus, starkem Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen auf. In der Medizin spricht man in diesem Fall von einem Metabolischen Syndrom, da der ganze Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät.

Wie macht sich Bluthochdruck bemerkbar?

In der Mehrzahl der Fälle verursacht die Hypertonie lange Zeit keine spürbaren Beschwerden. Es gibt allerdings gewisse Warnsignale, die auf eine noch nicht diagnostizierte Hypertonie hinweisen können. Zu diesen Anzeichen gehören¹⁴:

- Schlafprobleme
- innere Unruhe
- häufiges Nasenbluten/Ohrensausen
- Kopfschmerzen
- Hitzegefühl

Die angeführten Beschwerden sind allerdings relativ unspezifisch, das heißt, es können hier viele andere Ursachen in Frage kommen. Umso wichtiger ist es, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn solche Warnsignale gehäuft auftreten. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann abklären, ob tatsächlich ein Bluthochdruck vorliegt. Noch besser ist es, den Blutdruck jedes Jahr ärztlich kontrollieren zu lassen. Durch diese Vorsorgemaßnahme lässt sich die „stille“ Erkrankung erkennen und rechtzeitig behandeln, noch bevor Folgeerscheinungen an Gefäßen und anderen Organen auftreten.

Warum ist Bluthochdruck schädlich?

Die große Gefahr der arteriellen Hypertonie ist, dass sie oft über Jahre hinweg ohne Beschwerden verläuft. Einer von fünf Erwachsenen mit erhöhtem Blutdruck weiß nichts davon.⁵

Ein zu hoher Blutdruck zwingt Ihr Herz, überdurchschnittlich schwer zu arbeiten, damit weiterhin genügend Blut durch Ihren Körper gepumpt und so jede Zelle mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dabei beschädigt der erhöhte Druck sowohl große, als auch kleine Blutgefäße. Die flexible Wand der Blutgefäße wird starrer, sie verhärtet, verdickt und verengt sich. Durch diesen als Atherosklerose bezeichneten Vorgang verschlechtert sich die Durchblutung verschiedenster Organe – etwa von Herz, Gehirn, Nieren und Augen.

Bei Personen mit arterieller Hypertonie vergrößert und verdickt sich mit der Zeit auch die linke Herzkammer, da sie ständig gegen den erhöhten Druck im Blutgefäßsystem anpumpen muss. Das langfristige Resultat ist häufig eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Dabei kommt es leider oft als weitere Folge der geschädigten Gefäße zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall.

Medikamentöse Maßnahmen zur Verbesserung des Blutdrucks¹⁵

Oberste Priorität hat daher eine ausreichende Senkung des Blutdruckes auf normale Werte, um diese Folgeerkrankungen zu verhindern. Dabei können Sie selbst bereits sehr viele Maßnahmen ergreifen, um Ihren Blutdruck zu senken!

Eine medikamentöse Behandlung wird Ihr Arzt erst dann in Erwägung ziehen, wenn Sie aus eigener Kraft durch eine Anpassung Ihres Lebensstils keine Verbesserung Ihrer Blutdruckwerte erreichen konnten. Durch die medikamentöse Normalisierung des Blutdruckes wird auch hier eine Vermeidung schwerwiegender Folgeschäden angestrebt; sie sollte daher rechtzeitig begonnen und konsequent eingehalten werden. Dazu stehen verschiedene Klassen von Medikamenten zur Verfügung, die den Blutdruck auf unterschiedlichen Wegen senken können.

Alle hier aufgeführten Substanzklassen haben sich in der praktischen Behandlung des Bluthochdruckes bewährt, Ihr Arzt wird aber gemeinsam mit Ihnen individuell abwägen, welche Wirkstoffe für Sie besonders geeignet sind.

AT₁-Blocker (Sartane)

Bluthochdruck ist in vielen Fällen die Folge einer chronischen Überaktivität eines blutdruckregulierenden Systems, welches hauptsächlich von der Niere ausgeht (RAAS, Renin-Angiotensin-Aldosteron-System). Die AT₁-Blocker (Angiotensin-II-Rezeptor-1-Blocker, auch „Sartane“ genannt) besetzen spezielle Stellen (Rezeptoren) in den Blutgefäßen und verhindern das Andocken der gefäßverengenden Substanz Angiotensin II, wodurch dieses Molekül die Gefäße nicht mehr verengen kann. Sie wirken demnach auf das RAAS und senken so auf direktem Weg den Blutdruck. Sartane sind vergleichsweise nebenwirkungsarm und eine wertvolle Alternative zu ACE-Hemmern. Wie alle Substanzen, die in das RAAS eingreifen (Direkte Renin-Hemmer, ACE-Hemmer und AT₁-Blocker), lassen sich auch AT₁-Blocker (Beispiele sind Valsartan, Telmisartan, Candesartan u. a.) gut mit Diuretika und/oder Kalzium-Antagonisten kombinieren, weshalb diese Kombination auch ausdrücklich von den internationalen Bluthochdruck-Leitlinien empfohlen wird.

ACE-Hemmer

Auch mit dieser Substanzklasse lässt sich das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System beeinflussen, allerdings an einer anderen Stelle. ACE-Hemmer blockieren das „Angiotensin konvertierende Enzym“ (angiotensin converting enzyme) und verhindern so die Bildung der gefäßverengenden Substanz Angiotensin II. Auf diese Weise wird der Blutdruck gesenkt.

Diese Substanzen (Beispiele sind Ramipril und Lisinopril) eignen sich gut für Diabetiker und Patienten, die gleichzeitig unter einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) leiden. Auch hier empfiehlt sich besonders die Kombination mit einem Diuretikum und/oder einem Kalzium-Antagonisten. Eine relativ häufige Nebenwirkung der ACE-Hemmer ist allerdings der typische Reizhusten („ACE-Hemmer-Husten“), bei dessen Auftreten der Wechsel auf einen AT₁-Blocker empfohlen wird.

Direkte Renin-Hemmer

Direkte Renin-Hemmer wirken unmittelbar am Ursprung des RAAS-Systems – nämlich durch eine Hemmung des Enzyms Renin selbst – und führen so zu einer Senkung des Blutdruckes. Maßgeblich hierfür ist die reduzierte Bildung von Angiotensin II, der stärksten gefäßverengenden Substanz im menschlichen Körper. Direkte Renin-Hemmer sind bereits allein sehr effektiv blutdrucksenkend, dieser Effekt verstärkt sich in Kombination mit einem Diuretikum und/oder einem Kalzium-Antagonisten. Bei Diabetikern und bei Patienten mit einer eingeschränkten Nierenfunktion dürfen Direkte Renin-Hemmer allerdings nicht mit ACE-Hemmern und AT₁-Blockern (s. o.) kombiniert werden.

Kalzium-Kanalblocker (Kalzium-Antagonisten)

Die Kalzium-Kanalblocker verhindern den Einstrom von Kalziumionen in die Muskelzellen der Blutgefäße oder des Herzens. Da diese Ionen für die Anspannung dieser Muskeln benötigt werden, führt der gesenkte Kalziumspiegel in den Muskelzellen zur Entspannung der Arterien und senkt auf diese Weise den Blutdruck. Einige Substanzen, wie z. B. Amlodipin, stellen die Gefäße weit, andere Wirkstoffe (z. B. Verapamil oder Diltiazem) ver-

langsamen zusätzlich den Herzschlag. Kalzium-Antagonisten sind bei fast allen Bluthochdruck-Patienten gut wirksam und lassen sich gut mit anderen Wirkstoffen kombinieren. Nebenwirkungen treten eher selten auf, gerade in den Sommermonaten oder in höheren Dosierungen kann es aber zu Wassereinlagerungen an den Knöcheln (Knöchel-Ödeme) kommen.

Diuretika (Thiazide, „Wassertabletten“)

Diuretika sind harntreibende Mittel, das heißt sie steigern die Ausscheidung von Wasser und Salz. Die Menge der Blutflüssigkeit nimmt folglich ab, wodurch die Gefäßwände entlastet und erweitert werden und der Blutdruck sinkt. Sie wirken bereits in niedriger Dosis und auch gut in Kombination mit anderen Blutdrucksenkern. Besonders empfehlenswert sind sie für Bluthochdruckpatienten, die zusätzlich unter einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) leiden, da sie das Herz deutlich entlasten. Diuretika führen gerade zu Therapiebeginn häufig zu Harndrang, daran muss man sich zunächst gewöhnen. Da sich Diuretika ungünstig auf Fett- und Zuckerwerte auswirken können, werden sie heute meist nicht mehr als alleiniger Blutdrucksenker eingesetzt. Bei Patienten mit Diabetes mellitus sollten aus diesem Grund sogar andere Wirkstoffe bevorzugt werden. In geringer und besser verträglicher Dosierung und in einer geeigneten Kombination mit anderen Wirkstoffen wirken sie aber sehr effektiv blutdrucksenkend.

Beta-Blocker (Beta-1-Rezeptor-selektive Blocker)

Diese Substanzen blockieren die Stellen am Herzen (Beta-1-Rezeptoren), an denen körpereigene blutdrucksteigernde Stresshormone, wie beispielsweise Adrenalin, andocken. Prinzipiell verlangsamt sich unter Beta-Blockern der Herzschlag und der Blutdruck sinkt. Für Patienten, bei denen sich bereits Ablagerungen an den Herzkranzgefäßen gebildet haben (Koronare Herzkrankheit, KHK), die einen Herzinfarkt hatten oder an Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen leiden, stellen sie eine bevorzugte Therapieoption dar. Hier verzögern Beta-Blocker das Fortschreiten dieser Erkrankungen und wirken lebensverlängernd. Für Patienten, die an einem Bluthochdruck ohne einen dieser Begleitbefunde leiden, sind sie allerdings nicht mehr Mittel der ersten Wahl, da sie sich ebenfalls negativ auf den Stoffwechsel auswirken können. Darum gilt es vor allem bei Diabetikern, den Einsatz dieser Substanzen abzuwägen. Für Asthmatiker sind Beta-Blocker nicht geeignet. Bei Patienten mit chronisch-obstruktiver Bronchitis (COPD) können sie unter Beachtung der Lungenfunktion und Verträglichkeit mit Vorsicht eingesetzt werden. Eine Schuppenflechte kann unter der Therapie wieder aufblühen.

Fixe Medikamentenkombinationen für eine erleichterte Tabletteneinnahme

In vielen Fällen kann der Bluthochdruck nur durch eine Kombination zweier oder mehrerer Wirkstoffe ausreichend gesenkt werden. Je weniger Tabletten dabei täglich auf dem Plan stehen, desto leichter fällt die Einnahme, ein wichtiger Schritt hin zu einer langfristig erfolgreichen Therapie. Zur Behandlung Ihres Bluthochdruckes stehen aus diesem Grund viele wirksame, fixen Medikamentenkombinationen zur Verfügung, bei denen mehrere Substanzen unterschiedlicher Klassen in einer Tablette zusammengefasst werden. Dabei unterstützen sich die vereinigten Wirkstoffklassen gegenseitig, was in einer starken Senkung des Blutdruckes resultiert. Die internationalen Leitlinien zur Behandlung des Bluthochdruckes empfehlen die Anwendung dieser Fixkombinationen, wo immer dies möglich ist. Dabei wird unter anderem die Kombination aus Diuretikum, Kalziumkanal-Blocker und einem RAAS-Blocker (ACE-Hemmer, AT₁-Blocker oder Renin-Inhibitor) empfohlen.



Salzbomben und Tipps zum Salzsparen: Blutdrucksenkung aktiv unterstützen

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Salzmenge von maximal 6 g Salz pro Tag⁸ erreicht man erstaunlich schnell. Die Allgegenwart von Salz kann schnell problematisch werden, wenn man salzreduziert essen möchte, um beispielsweise aktiv etwas für die Verbesserung seiner Blutdruckzielwerte zu tun. Wie also vorgehen, um salzarm gut zu essen? Dafür empfiehlt sich ein ganzheitlicher Ansatz:

Sich informieren

Salzsparen setzt voraus, dass man den Salzgehalt von Nahrungsmitteln kennt. Achten Sie auf die Nährwertangaben auf Lebensmitteln. Viele Verpackungen weisen nur den Natrium-Anteil aus. Multipliziert man die Natriumangabe mit 2,5 erhält den Kochsalzgehalt in Gramm.

Bewusst einkaufen

Kaufen Sie so viel wie möglich frisch ein. Frisches Obst und Gemüse enthalten viel Kalium, das die Ausscheidung von Natrium über die Niere fördert und entspannend auf die Blutgefäße wirkt. Eine kaliumreiche Ernährung zeigt blutdrucksenkende Wirkung. Am besten, Sie meiden so weit wie möglich Fertigprodukte (auch Brühen und Saucen), salzige Knabbersachen und Lebensmittel, die durch Salz konserviert werden (wie zum Beispiel gesalzene oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, aber auch eingelegten Fisch). Käse enthält ebenfalls relativ viel Salz, insbesondere Hartkäse, aber auch Schmelzkäse. Frischkäse ist da die deutlich bessere Wahl. Da auch in Brot und Brötchen viel Salz enthalten ist, lohnt sich in der Bäckerei durchaus die Frage nach salzarmen Produkten. Das Gleiche gilt natür-

lich auch für die Metzgerei. Beim Kauf von Wurstwaren gibt es häufig große Unterschiede im Salzgehalt. Augen auf auch beim MineralwasserkauF: Hier gibt es große Unterschiede beim Natriumgehalt.

Salzreduziert kochen

Beim Kochen lässt sich viel Salz sparen. Dafür gibt es ein paar einfache Zubereitungstricks: Wenn man beispielsweise Gemüse nicht in Salzwasser kocht, sondern wasserarm gart oder dämpft, bleiben das ursprüngliche Aroma und die Nährstoffe der Speisen weitgehend erhalten. Auch gegrilltes Gemüse entfaltet seinen vollen Geschmack. Meist reicht es dann schon, wenn man nur leicht salzt, um das Aroma zu verfeinern. Verwenden Sie Gemüsesorten der Saison und regionale Produkte, da diese mehr Eigenaroma mitbringen. Bei der Zubereitung kann geschmacksintensives Gemüse mit eher faden Sorten kombiniert werden. Beispielsweise Zucchini mit Paprika und Tomate oder Gurken mit frischen Kräutern wie Dill.

Alternativ würzen

Das Schöne am salzreduzierten Kochen ist das alternative Würzen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Nutzen Sie die ganze Vielfalt von Kräutern, verschiedenen Pfeffersorten, Chili, Curry und vielem mehr. Den Salzstreuer sollte man vom Tisch am besten verbannen und durch Gewürz- oder Kräutermühlen ersetzen.

Lassen Sie sich Zeit

„Salzig“ gehört zu den Geschmacksrichtungen, die wir auf der Zunge schmecken können (neben süß, sauer, bitter und umami, also herzhaft). Mit Salz versehene Nahrungsmittel schmecken uns einfach. Und da Salz heutzutage preiswert zu haben ist, wird es fast allen zubereiteten Lebensmitteln gerne beigelegt. Unser Geschmack hat sich so daran gewöhnt, dass uns salzreduziertes Essen meist fad und langweilig vorkommt. Aber das ist durchaus Gewöhnungssache. Deshalb ist es sinnvoll, die Salzreduktion schrittweise durchzuführen. Geben Sie sich und Ihren Geschmacksnerven etwas Zeit – dann werden Ihnen „normal“ gesalzene Speisen wahrscheinlich schon bald versalzen erscheinen.

Nutzen Sie die genannten Tipps und reduzieren Sie Ihren Salzkonsum. Ihr Blutdruckzielwert kann dadurch besser erreicht werden. Probieren Sie die nachfolgenden Rezepte aus und sehen Sie selbst, wie viel Salz Sie pro Gericht einsparen können, ohne geschmackliche Einschränkungen hinnehmen zu müssen.

Ist Salz nicht gleich Salz? Über Salzsorten und die feinen Unterschiede

Aus medizinischer Sicht ist bei einer ausgewogenen Ernährung kein Salz wirklich gesünder als das andere. Dafür sind die Mengen an zusätzlichen Mineralien zu gering. Selbst das teuerste Salz besteht zu mindestens 97 Prozent aus Natriumchlorid und kann Einfluss auf den Blutdruck haben. Aber natürlich gibt es Salze, die einen etwas höheren Mineralienanteil aufweisen, mit dem man die bewusste Ernährung unterstützen kann; und geschmacklich sind die einzelnen Salzsorten durchaus unterschiedlich. Das hängt mit der Art ihrer Gewinnung und Konsistenz, aber auch mit der Weiterverarbeitung des gewonnenen Salzes und mit beigefügten Zusätzen zusammen. Man unterscheidet drei verschiedene Salzarten: Siedesalz, Steinsalz und Meersalz.

Siedesalz (auch als Koch-, Speise- oder Tafelsalz bezeichnet)

wird durch das Verdampfen von Sole gewonnen. Sole entsteht, wenn Grundwasser das in den Felsen gebundene Salz löst. Solequellen entstehen unterirdisch auf natürliche Weise. Das in der Regel industriell gereinigte und raffinierte Siedesalz besitzt eine sehr hohe Reinheit und besteht aus bis zu 99,9 Prozent Natriumchlorid. Das bedeutet auch, dass andere Mineralien- und Spurenelemente weitgehend ausgewaschen wurden.

Steinsalz

wird als festes Salz aus den Tiefen der Erde gewonnen. Die Salzbrocken werden unter Tage abgebaut. Für die Verarbeitung werden die Steinsalzbrocken grob geteilt, danach fein gemahlen und durch Reinigung von unerwünschten Bestandteilen, wie zum Beispiel Ton, befreit. Der Natriumchloridgehalt ist geringfügig niedriger als bei Siedesalz.

Meersalz

stammt aus dem Meer. Es stellt die einfachste Form, Salz zu gewinnen, dar. Dazu wird Meerwasser in flache, offene Becken – auch „Salzgärten“ genannt – geleitet. Durch Sonne und Wind verdunstet das Wasser, während das Salz zurückbleibt. Die zunehmende Belastung des Meerwassers mit Schadstoffen macht sich auch beim Meersalz bemerkbar. Um es von Schwermetallen und unerwünschten Schadstoffen zu befreien, durchlaufen mittlerweile bis zu 80 % des Meersalzes einen mehrstufigen Reinigungsprozess; das heißt auch Meersalz wird zum guten Teil raffiniert, bevor es in den Handel kommt.

Besondere Salze

Fleur de Sel

Die „Salzblüte“, das teuerste und edelste Meersalz, stammt meist aus der Bretagne. Es gilt als Gourmetsalz und ist ein naturbelassenes Produkt, weshalb eine saubere Wasserqualität für dessen Entstehung wichtig ist. Es wird ausschließlich in Handarbeit gewonnen, indem Salzgärtner die zerbrechlichen, feinen Salzblumen auf der Oberfläche der Salinen regelmäßig mit traditionellen Holzkellen abschöpfen. In Form von kleinen Häufchen werden die unterschiedlich großen Salzplättchen anschließend in der Sonne getrocknet, bevor sie direkt in den Handel kommen. Da Mineralien und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium und Kalium als erste an der Oberfläche des Salzwassers auskristallisieren, enthält Fleur de Sel einen etwas höheren Anteil davon. Es schmeckt mild salzig, ist feuchter als herkömmliches Salz.

Bambussalz aus Korea

Buddhistische Mönche aus Korea waren es, die vor mehr als tausend Jahren grobes Meersalz in ein Bambusrohr füllten, dieses verschlossen und über einem Feuer brannten. Für die Gewinnung von Bambussalz kann dieser Vorgang bis zu neun Mal wiederholt werden. Das gebrannte Salz hat einen etwas höheren Mineralstoffanteil, der mit jedem Brennvorgang zunimmt. Auch der pH-Wert des Salzes steigt. Das Salz ist sehr basisch. Aus diesem Grund wird dem Bambussalz auch nachgesagt, einen übersäuerten Organismus harmonisieren zu können. Das rötlich-violett schimmernde Salz wird in Deutschland immer beliebter und empfiehlt sich zu Salat oder gegartem Gemüse.

Himalaya-Salz aus Pakistan

Die Bezeichnung „Himalaya-Salz“ ist kein geschützter Handelsname, weshalb das unter diesem Namen angebotene Steinsalz meist aus Pakistan, mitunter auch aus Polen stammt. Seine rosarote Farbe verdankt es kleinen Mengen an eingeschlossenen Eisenpartikeln. Darüber hinaus weist das Himalaya-Salz neben dem Grundbestandteil Natriumchlorid noch ein paar weitere Mineralstoffe wie Gips, Sulfate und Kaliumchlorid auf; allerdings in so geringen Mengen, dass diese zum täglichen Bedarf praktisch nichts beitragen. Himalaya-Salz gibt es in unterschiedlich verarbeiteten Formen: fein gemahlen, als Granulat oder als Halitbrocken. Geschmacklich ist es etwas milder als das handelsübliche Siedesalz, weshalb es gerne zum Nachwürzen bei Tisch verwendet wird.

Quellen

- 1 Deutsche Hochdruckliga e.V.: Hoher Salzkonsum begünstigt Bluthochdruck; online publiziert unter: <http://www.hochdruckliga.de/nachrichtendetails/items/hoher-salzkonsum-beguenstigt-bluthochdruck.html>.
- 2 Mozaffarian et al.: Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes. N Engl J Med 2014; 371:624-34.
- 3 Höchstbetrag 12.000 Euro
- 4 Leitlinien zur Behandlung der Hypertonie der Deutschen Hochdruckliga (DHL); online publiziert unter: <http://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck-behandlung-leitlinien.html>.
- 5 Robert Koch Institut: Epidemiologisches Bulletin, 5/ 2015: 33-36.
- 6 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension; online publiziert unter: <http://www.eshonline.org/Guidelines/ArterialHypertension.aspx>.
- 7 WHO guideline: sodium intake for adults and children. WHO 2012.
- 8 Stellungnahme der DGE zur GDA 10/2007 S.3; online publiziert unter: <http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-GDA.pdf>.
- 9 Stellungnahme Nr. 007/2012 des BfR, MRI und RKI: Blutdrucksenkung durch weniger Salz in Lebensmitteln; online publiziert unter: <http://www.bfr.bund.de/cm/343/blutdrucksenkung-durch-weniger-salz-in-lebensmitteln.pdf>.
- 10 DEGS Studie: Salzkonsum in Deutschland: Ergebnisse einer aktuellen Studie; online publiziert unter: http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/_Texte/DEGS_Salzstudie.html.
- 11 Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro Europa: Häufig gestellte Fragen zum Thema Salz; online publiziert unter: <http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region>.
- 12 Cramm von D, Nolte A: Gut Essen bei Bluthochdruck, Stiftung Warentest, Berlin 2013: 76-81.
- 13 Deutsche Hochdruckliga e.V.: Bluthochdruck wirksam bekämpfen; online publiziert unter: <http://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck.html>.
- 14 Deutsche Hochdruckliga e.V.: Fünf Warnzeichen von Bluthochdruck; online publiziert unter: <http://www.hochdruckliga.de/nachrichtendetails/items/290.html>.
- 15 Deutsche Hochdruckliga e.V.: Wirkweise aktueller Blutdrucksenker; online publiziert unter: <http://www.hochdruckliga.de/wie-wirken-aktuelle-blutdrucksenker.html>.

Suppen

Basisrezept für Gemüsebrühe

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und waschen. Alles in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln ungeschält halbieren. Pilze putzen und klein schneiden. Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen, grob hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Alle Zutaten darin bei kleiner Hitze 8–10 min. dünsten.

Mit 4 l Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Eventuell auftretenden Schaum abschöpfen. Thymian und Rosmarin waschen und trockenschütteln, mit Lorbeerblättern, Pfeffer- und Pimentkörnern in den Topf geben. 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Brühe in 1 ½–2 Stunden auf 2 l einkochen, erkalten lassen.

Im Vergleich: fertige Gemüsebrühe = 1,1 g Salz/Portion

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 2 l Brühe)

- 2 kleine Möhren (ca. 150 g)
- 1 Stk. Knollensellerie (ca. 250 g)
- 4 Petersilienwurzeln oder Pastinaken (ca. 200 g)
- 1 Stange Lauch (ca. 250 g)
- 4 Zwiebeln
- 250 g Pilze (z. B. Champignons)
- 4 Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner

Nährwerte/Portion		Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert	10 kcal	1,07 g
Eiweiß	1 g	
Fett	1 g	
Kohlenhydrate	3 g	
Salz	0,03 g	



Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 1,5 l Brühe)

750 g Rindfleisch (z. B. Beinscheibe)
 1 Prise Salz
 10 schwarze Pfefferkörner
 1,5 l Wasser
 2 Zwiebeln
 Alufolie
 1 Suppengrün
 1 EL Öl
 1 Lorbeerblatt
 2 Stiele Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 3 Stiele Petersilie
 3 Wacholderbeeren

Basisrezept für Rindfleischbrühe

Fleisch waschen und trockentupfen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen. 1 Prise Salz und 10 schwarze Pfefferkörner hinzufügen. Aufkochen und bei milder Hitze ca. 60 min. garen. Zwischendurch mit einer Schaumkelle abschäumen. (Schnellkochtopf ca. 35–45 min.)

Eine Pfanne mit Alufolie auslegen. Zwiebeln halbieren und in der heißen Pfanne ca. 4 min. auf der Schnittseite rösten.

Suppengrün waschen, putzen, zerkleinern und in dem Öl leicht anschwitzen. Mit den gerösteten Zwiebeln und den Gewürzen/Kräutern zur Brühe geben, weitere 30 min. garen. Zwischendurch die Brühe abschäumen.

Brühe durch ein feines Sieb gießen und weiter verarbeiten oder einfrieren.

Im Vergleich: Rindfleischbrühe aus dem Glas (Pulver) = 0,56 g Salz/Portion

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,5 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	110 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Salz	0,06 g



Gemüse-Ingwer-Linsen-Suppe

Linsen ungefähr 10 min. kochen.

Das Suppengemüse gegebenenfalls schälen und klein würfeln. Dann zusammen mit den Linsen weitere 10 min. kochen.

Ingwer reiben und mit den Lorbeerblättern in die Suppe geben, dann zum Kochen bringen und einige Zeit ziehen lassen.

Zum Servieren Schmand oder Joghurt zugeben.

Viktor Siebert
 Facharzt für Innere Medizin
 Versorgungsschwerpunkt
 Kardiologie

Zutaten (für 4–6 Portionen)

Suppengrün-Set (mit Sellerie,
 Blumenkohl, Porree, Petersilie etc.)
 2 EL Rapsöl
 2 Kartoffeln
 2 Lorbeerblätter
 ca. 100 g Linsen
 ca. 50 g Ingwer
 Schmand oder Joghurt nach Geschmack

Nährwerte/Portion

Brennwert	170 kcal
Eiweiß	5 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	13 g
Salz	0,07 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,78 g

Im Vergleich: fertiger Linseneintopf mit Wurst und Spätzle = 0,85 g Salz/Portion



Sabine Rose
Diabetesberaterin DDG

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Suppe:

500 g Möhren
500 g Kartoffeln
4 kleine Zwiebeln
4 EL Öl
400 ml Kokosmilch
2 getr. Chilischoten
500 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Zitronensaft
Pfeffer, Ingwer, Petersilie, Dill

Für die Croutons:

4 Scheiben Toastbrot
8 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl

Kokossuppe mit Hähnchenfleisch und Thymiancroutons

Möhren, Kartoffeln und Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Hähnchenbrustfilet hineinlegen und ca. 10 min. zugedeckt darin garen. Dann das Filet herausnehmen und in kleine Streifen schneiden.

Die Suppe im Topf mit einem Pürierstab passieren und Kokosmilch hinzugeben. Die Chilischoten hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Das geschnittene Hähnchenfleisch in die Suppe zurückgeben und mit Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft abschmecken.

Das Toastbrot toasten. Blättchen vom Thymian in Olivenöl geben, damit die getoastete Scheibe bestreichen, anschließend würfeln. Petersilie und Dill kleinhacken und mit den Toastbrotwürfeln vor dem Servieren in die Suppe geben.

Im Vergleich: Fertige Croutons und vorgewürzte Hähnchenbrustfilets = **3,1 g Salz/Portion**

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

2,4 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	455 kcal
Eiweiß	14 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	48 g
Salz	0,7 g



Dr. Franz Mader
Facharzt für Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Salatgurke
1 EL Johannisbrotkernmehl
1 TL Kokosmilch
1 kleine Zwiebel
Olivenöl
3/8 l fettarme Milch
3/8 l heißes Wasser
1 TL Dillspitzen
Pfeffer
Gemüsebrühe ohne Salz

Gurkensuppe

Die Salatgurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Dann die Gurkenstücke zugeben. Die Milch und das Wasser aufgießen und alles 10 min. köcheln lassen, danach pürieren.

Mit Dillspitzen, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Das Johannisbrotkernmehl unter Rühren einstreuen, bis die Suppe etwas dickflüssig wird.

Mit der Kokosmilch abschmecken und sofort servieren.

Im Vergleich: Fertige Gemüsebrühe (keine Biobrühe) = **0,76 g Salz/Portion**

Nährwerte/Portion

Brennwert	130 kcal
Eiweiß	4 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	k.A.
Salz	0,09 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,65 g



Dr. Annette Nagel
Fachärztin für Innere Medizin

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bund Suppengemüse
je 150 – 200 g Fisch
(zwei Sorten, z. B. Lachs und Dorsch)
- je 150 – 200 g Meeresfrüchte
(zwei Sorten, z. B. Garnelen und
Jakobsmuscheln)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Gemüsebrühe
- Öl
- Petersilie

Fisch-Gemüse-Suppe

Das Suppengemüse und die Zwiebeln schälen, anschließend das Suppengemüse in kleine Scheiben schneiden und mit den kleingehackten Zwiebeln und Knoblauchknollen in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Das Ganze anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 min. köcheln lassen.

Den in Würfel geschnittenen Fisch und die Meeresfrüchte hinzugeben und köcheln lassen. Zum Schluss mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
3,5 g	Brennwert 210 kcal
	Eiweiß 23 g
	Fett 10 g
	Kohlenhydrate 3 g
	Salz 0,25 g

Im Vergleich: Tiefgefrorenes Suppengemüse und Meeresfrüchte (vorgewürzt)
= **3,75 g Salz/Portion**



Dr. Karl-Heinz Ricken
Facharzt für Innere Medizin

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g Gänsefleisch
- 500 g Petersilienwurzeln
- Petersilienkraut
- 25 g Butter oder Margarine
- 1 l Milch
- Mehl
- Rinderbrühe ohne Salz oder
Gemüsebrühe ohne Salz

Petersilienwurzelschaumsuppe mit Gänsefleisch

Fertig gebratenes Gänsefleisch in feine Streifen schneiden. Petersilienwurzeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter und Milch in einem Topf zum Kochen bringen und dann die gewürfelten Petersilienwurzelstücke dazugeben. Die Suppe kochen, bis das Gemüse so weich ist, dass die Suppe mit dem Pürierstab püriert werden kann.

Das geschnittene und gewaschene Petersilienkraut dazugeben. Sollte die Konsistenz der Suppe noch nicht stimmen, gibt man etwas in kaltem Wasser angerührtes Mehl hinzu. Zum Würzen Rinderbrühe benutzen.

Die Gänsefleischstreifen in einer Pfanne kurz anbraten und in die vorgewärmten Suppentassen geben.

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 330 kcal	0,85 g
Eiweiß 14 g	
Fett 22 g	
Kohlenhydrate 18 g	
Salz 0,75 g	

Im Vergleich: Fertige Rinderbrühe (keine Biobrühe) = **1,6 g Salz/Portion**

Dipl.-med. Heike Sandhöfer
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4–6 Portionen)

300 g Kürbis
250 g rote Linsen
1/2 Chilischote
2 TL Curry
500 ml Geflügelbrühe ohne Salz
1 Prise Salz, Zucker

Rote-Linsen-Suppe mit Kürbis

Den Kürbis würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kerne aus der halben Chilischote entfernen und in feine Streifen schneiden. Dann die Chilischote und den Curry zum Kürbis geben.

Rote Linsen mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 15 min. kochen. Dann den Kürbis mit der Chilischote in den Topf geben.

Alles pürieren und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Im Vergleich: Fertige Linsen aus der Dose und gekörnte Geflügelbrühe = **4,2 g Salz/Portion**

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

4,1 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	212 kcal
Eiweiß	15 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	33 g
Salz	0,065 g



Dr. Sarah Sussmann-Klein
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
100 ml Weißwein
Zimt
1 EL Butter
200 ml Milch
Muskat
Gemüsebrühe ohne Salz

Kürbissuppe

Den Kürbis halbieren und die Kerne ausschaben. Dann die Haut dünn abschälen und das Kürbisfleisch in grobe Würfel zerteilen.

Die Kürbiswürfel in Butter leicht anbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen. So viel Gemüsebrühe auffüllen, bis der Kürbis bedeckt ist. Etwa 15–20 min. köcheln lassen.

Milch hinzufügen und pürieren. Die Suppe mit Muskat und Zimt abschmecken.

Im Vergleich: Fertige Gemüsebrühe = **1,1 g Salz/Portion**

Nährwerte/Portion

Brennwert	170 kcal
Eiweiß	5 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	14 g
Salz	0,08 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1 g

Dr. Iphigenie Brandenbusch
Ärztin für Psychiatrie,
Psychotherapie, Geronto-
psychiatrie



Zutaten (für 4–6 Portionen)

250 g Kartoffeln
500 g Rote Bete
Zitronengras
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 l Wasser
Pfeffer, Dill
Liebstöckel

Rote-Bete-Suppe

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann mit Öl in geschlossenem Topf 5 min. glasig dünsten.

Kartoffeln schälen und würfeln, zugeben und erneut geschlossen bei mäßiger Hitze 5–10 min. garen.

Geschälte, gekochte und gewürfelte Rote Bete, Liebstöckel und Wasser zugeben. Zugedeckt weitere 20 min. köcheln lassen.

Suppe pürieren und nach Geschmack mit Pfeffer, Dill und Zitronengras würzen. Zum Schluss mit Dill dekorieren und entweder sofort heiß genießen oder abkühlen lassen und im Eisschrank zugedeckt richtig abkühlen lassen.

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1–2 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	130 kcal
Eiweiß	3 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	20 g
Salz	0,19 g

Im Vergleich: Fertige Gemüsebrühe = 0,89 g Salz/Portion oder
Gemüsesuppe (Dose) = 2,1 g Salz/Portion

Salate





Gemüse-Vitamin-Salat

Viktor Siebert
Facharzt für Innere Medizin
Versorgungsschwerpunkt
Kardiologie

Zutaten (für 4 Portionen)

4 mittelgroße Tomaten
1/2 Salatgurke
4 Karotten
1/2 Eisbergsalat
1 rote Paprika
4 Mozzarella
8 EL Haferflocken
4 EL Kürbiskerne
12 EL Olivenöl

Alle Zutaten nach Belieben schneiden und gemeinsam mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen.

Im Vergleich: Fertiges Essig/Öl Dressing = 1,1 g Salz/Portion

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,675 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	640 kcal
Eiweiß	20 g
Fett	40 g
Kohlenhydrate	50 g
Salz	0,425 g



Gebratener Spargelsalat mit Pestovinaigrette

Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in sehr dünne Scheiben schneiden, die Köpfe halbieren. Den Salat putzen, waschen und zerteilen. Die Spargelscheiben in heißem Öl kräftig anbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Garzeit mit einer Prise Zucker nachschmecken. Den Salat unterheben, durchschwenken und auf eine Platte geben.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Inzwischen Knoblauch pellen und ausdrücken. Basilikum zupfen. Alles fein pürieren. Nun Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, nochmals pürieren.

Vinaigrette über den Spargelsalat geben und servieren.

Variationen: Anstatt weißen Spargel den Grünen verwenden und die Vinaigrette auf Grundlage eines Tomatenpestos zubereiten.

Im Vergleich: Fertiges Pesto = 2 g Salz/Portion

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat:

1 kg weißer Spargel
1 Blattsalat, z. B. Radicchio,
Rucola, Römersalat
2 Prisen Salz
1 Prise Zucker
2 EL Öl

Für die Vinaigrette:

1/2 – 1 Knoblauchzehe
1 kleiner Topf Basilikum
20 g Pinienkerne
etwa 150 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
schwarzer Pfeffer

Nährwerte/Portion

Brennwert	100 kcal
Eiweiß	1 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	1 g
Salz	1 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1 g



Regenbogensalat mit Sesam-Feta-Puffer

Couscous zubereiten, abdecken und ca. 10 min. quellen lassen. Die Gurke waschen, nicht schälen und grob reiben. Zwiebeln, Möhren, Rote Bete (mit Einmalhandschuhen) schälen/pellen und grob reiben. Feta mit dem Ei in einer Schüssel zerdrücken. Mehl mit dem Backpulver mischen und zugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse teelöffelweise hineinsetzen (ergibt ca. 12 Puffer) und braten, bis die Puffer unten gebräunt sind. Dann mit dem Sesam bestreuen, etwas andrücken und wenden. Mit etwas Honig beträufeln und 1–2 min. fertig braten.

Essig, Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer verquirlen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse darauf häufen, mit dem Dressing beträufeln, die Puffer auf dem Salat verteilen und servieren.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat:

- 200 g Couscous
- 1 kleine Salatgurke (Bio)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 80 g frische Rote Bete
- 80 g Feta
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Öl
- 2 EL Sesam
- flüssiger Honig

Für das Dressing:

- 2 EL Essig (z. B. Balsamico bianco, Rotweinessig)
- 4 EL Olivenöl

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
0,6g	Brennwert 320 kcal
	Eiweiß 9 g
	Fett 12 g
	Kohlenhydrate 40 g
	Salz 1,9 g

Im Vergleich: Fertiges Dressing = 2,5 g Salz/Portion



Chicorée-Apfelsinen-Salat mit Joghurt

Chicoréestauden vierteln, Strunk entfernen und in kleine Streifen schneiden. Anschließend die Apfelsinen schälen und in Stücke schneiden.

Für das Dressing den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Zucker abschmecken. Zum Schluss den Chicorée und die Apfelsinen-Stücke unter den Joghurt mischen.

Tipp: Wenn der Chicorée vor der Zubereitung bewässert wird, verliert er seine Bitterstoffe.



Dr. Gerda Storm
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Chicoréestauden
- 1 Becher Naturjoghurt
- Apfelsinen
- Saft einer halben Zitrone
- Zucker

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 230 kcal	1,1g
Eiweiß 11 g	
Fett 6 g	
Kohlenhydrate 28 g	
Salz 0,220 g	

Im Vergleich: Fertiges Joghurdressing = 1,3 g Salz/Portion



Dipl.-Med. Heike Sandhöfer
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Couscous
300 ml Wasser
1 TL Safranfäden
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl mit Zitrus
50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
4 EL Aceto balsamico bianco
1 Bund Minze
1/2 TL Zimtpulver
1 Stück Granatapfel

Couscous mit Granatapfelkernen

Den Couscous in eine Schüssel geben. Das Salzwasser mit dem Safran aufkochen und den Couscous übergießen. 5 min. quellen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Dann mit dem Essig ablöschen und einkochen lassen.

Zum Schluss die trocken gerösteten Pinienkerne und die ausgelösten Granatapfelkerne unter den Couscous mischen.

Die Minze abbrausen und hacken. Mit dem restlichen Öl unter den Couscous rühren und mit etwas Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Im Vergleich: Fertiger Couscous Salat = 1,7 g Salz/Portion

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,5g

Nährwerte/Portion

Brennwert	210 kcal
Eiweiß	6 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	24 g
Salz	0,150 g



Mango-Avocado-Gurkensalat

Mango, Avocado und Gurke zu gleichen Teilen in kleine Würfel schneiden.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und untermischen.

Zum Schluss reichlich Chilisauce und den Koriander dazugeben.

Im Vergleich: Fertiges Dressing = 1,9 g Salz/Portion



Dipl.-Med. Heike Sandhöfer
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Mango
1 Gurke
1 Avocado
Salz, Pfeffer
1 Limette
1 EL Sojasauce
1 EL Teriyakisauce
1 EL Sesamöl
1 EL Chilisauce
1/2 Bund frischer Koriander

Nährwerte/Portion

Brennwert	195 kcal
Eiweiß	3 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	13 g
Salz	0,170 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,7g

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4–6 Portionen)

1 kleiner Kopf Rotkohl (ca. 500 g)
 1/2 TL Salz
 1 EL Zucker
 300 g frisches Obst
 (z. B. Pflaumen, Äpfel, Birnen, Orangen)
 2 EL Honig
 1–2 EL Apfelessig
 Zimt (nach Belieben)
 4 EL Walnussöl
 Salz, Pfeffer

Rotkohlrkost

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Kohlkopf halbieren und Strunk entfernen. Kohl fein hobeln oder schneiden. Mit Salz und Zucker bestreuen und kräftig durchkneten, damit der Kohl weich wird.

Die Pflaumen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Honig mit Essig in einem Topf aufkochen lassen. Zimt und die Pflaumen zugeben, verrühren und 2–3 min. dünsten. Die Pflaumen in ein Sieb geben. Den Saft dabei auffangen. Pflaumen mit dem Rotkohl vorsichtig mischen.

Den Sud wieder aufkochen und etwas reduzieren. Vom Herd nehmen, mit dem Öl aufschlagen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße über den Salat geben und zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Variationen: Weißkohl/Spitzkohl und Aprikosen verwenden.

Fisch

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,8g

Nährwerte/Portion

Brennwert	130 kcal
Eiweiß	2 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	16 g
Salz	0,31 g

Im Vergleich: Fertiger Krautsalat = 2,1 g Salz/Portion



Dipl.-Med. Christiane Rösler
Diabetes-Schwerpunktpraxis



Zutaten (für 4 Portionen)

1600 g Spinat
Zwiebel
Muskat
Paprika (scharf, süß)
Fisch (Scholle)
8 Petersilienkartoffeln
Petersilie
Rosmarin
Walnussöl

Scholle an Spinatbeet

Den Spinat zusammen mit einer Zwiebel, etwas Muskat, Pfeffer und einer Paprika mischen. Alles 2x 8 min. auf Stufe II in der Mikrowelle mit etwas Walnussöl kochen.

Die Scholle (am besten frisch, wenn nicht aus der Kühlung) mit Petersilie und Rosmarin in Alufolie im Herd ca. 25 min. bei 180 Grad dünsten.

Die Petersilienkartoffeln (Alternative Pellkartoffeln) mit wenig Salz 22 min. kochen. Zum Schluss die fertige Scholle in der Mitte aufbrechen und neben dem Spinat und den Petersilienkartoffeln anrichten.

Im Vergleich: Fertiger Blattspinat mit Salz, Gewürzen und Zwiebeln = **1,5 g Salz/Portion**

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,8g

Nährwerte/Portion

Brennwert	290 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	6 g
Salz	0,7 g



Kabeljau im Blätterteig

Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden und in wenig Butter andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, die Sojasoße begeben und 10 min. köcheln lassen.

Fenchel herausnehmen und die restliche Soße wegschütten.

Blätterteig ausrollen, Kabeljau in die Mitte geben und mit dem Fenchel belegen. Den Mozzarella darüber verteilen und den Teig einschlagen, mit verquirltem Ei bestreichen und bei 180 Grad ca. 35 min. backen.

Im Vergleich: Fischgericht aus der Tiefkühltruhe = **2,3 g Salz/Portion**

Dr. Dr. Corinna Krauss
Internistin, Naturheilverfahren

Zutaten (für 4 Portionen)

ca. 900 g Kabeljaufilets
3 Pck. Blätterteig (Kühlregal)
6 Knollen Fenchel
450 g Mozzarella
150 ml Sojasoße „salzarm“
Butter/Olivenöl
Eier zum Bestreichen

Nährwerte/Portion

Brennwert	660 kcal
Eiweiß	60 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	16 g
Salz	1,4 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,1g



Kochfisch in Senfsauce

Das Suppengrün putzen, waschen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Suppengrün darin kurz andünsten. 1 l Wasser, Lorbeerblätter, Senf- und Pfefferkörner dazugeben und aufkochen.

Die Fischstücke waschen, trockentupfen und in den Sud geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 min. ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen, die Fischstücke herausnehmen und warm stellen.

Den Fischsud durch ein Sieb gießen und 1/2 l abmessen. Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl hinzufügen und andünsten. Fischsud langsam dazugießen, mit einem Schneebesen kräftig rühren und aufkochen. Die Sauce bei kleiner Hitze ca. 10 min. kochen lassen. Senf und Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nicht mehr kochen lassen! Dazu passen Pellkartoffeln, Reis und Blattsalat.

Tipp: Nach dem Prinzip werden alle hellen Saucen gemacht. Wenn trotzdem Klümpchen entstehen, die Sauce mit dem Pürierstab pürieren oder durch ein feines Sieb gießen.

Im Vergleich: Rezept mit fertiger Senfsauce = 3,2 g Salz/Portion

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bund Suppengrün
- 1 EL Butter
- 3 Lorbeerblätter
- je 1/2 TL Senf- und Pfefferkörner
- 4 Fischfilets (z. B. Lachs, Seelachs, Schellfisch)
- Für die Sauce:**
- 30 g Margarine
- 40 g Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe ohne Salz
- 50 g Sahne
- 1 EL körniger Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Zitronensaft

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
2g	Brennwert 360 kcal
	Eiweiß 32 g
	Fett 21 g
	Kohlenhydrate 10 g
	Salz 1,2 g



Scharfer Fisch

Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale zur Hälfte abreiben und in Scheiben schneiden. Die Fischfilets kalt abwaschen und trockentupfen.

Die Möhren und die Zwiebel schälen/pellen und würfeln. Beides mit der Margarine leicht andünsten. Lorbeerblatt, 5 Zitronenscheiben, Weißwein und Brühe zugeben und aufkochen. Die Fischfilets in den Sud geben. Bei milder Hitze ca. 8 min. gar ziehen lassen.

Inzwischen Meerrettich und Zitronenschale abreiben, zur Butter geben und verrühren, mit Pfeffer abschmecken. Dill hacken, zugeben und vermengen. Den Fisch aus dem Sud nehmen und mit der scharfen Butter servieren.

Tipp: Den Fischsud auffangen und als Grundlage für Saucen, Suppen verwenden.

Im Vergleich: Zubereitung mit fertiger Senf-Kräuter-Sauce = 2,7 g Salz/Portion

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 10 g Margarine
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400 ml Brühe ohne Salz
- 4 küchenfertige Fischfilets (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs à 100 g)
- Zutaten für die Butter:**
- 80 g Butter
- 2 TL frischer Meerrettich
- 2 TL körniger Senf
- 5 EL Dill
- 1 TL Zitronenschale

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 260 kcal	1,1g
Eiweiß 22 g	
Fett 18 g	
Kohlenhydrate 2 g	
Salz 1,6 g	



Dr. Cornelia Thieme
Ärztin in Privatpraxis

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kabeljaufilet
250 g Gemüse (z. B. Kohlrabi,
Karotten, Zuckerschoten)
300 ml Kokosmilch
Pflanzenöl
1/2 TL Currypulver
1 Prise Salz, Pfeffer

Asiatisches Kabeljaufilet mit Gemüse

Das Kabeljaufilet würfeln und das Gemüse in Scheiben schneiden. Dann das Fischfilet mit Pflanzenöl im Wok anbraten. Anschließend den Fisch aus dem Wok entfernen, im Öl das Gemüse kurz garen und ebenfalls aus dem Wok nehmen.

Das Öl abgießen und anschließend Kokosmilch, Currypulver, Salz und Pfeffer in den Wok geben und ca. 5 min. erhitzen.

Danach Fisch und Gemüse in den Fond geben und alles erneut kurz unter Umrühren erhitzen.

Als Beilage passt am besten Reis dazu.

Im Vergleich: Fisch (gewürzt, paniert, tiefgekühlt) und Gemüse aus der Konserve
= 2,2 g Salz/Portion

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
1,9g	Brennwert 210 kcal
	Eiweiß 25 g
	Fett 8 g
	Kohlenhydrate 4 g
	Salz 0,325 g



Dr. Isabel Thieme
Fachärztin für Plastische und
Ästhetische Chirurgie

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Scampis
250 g Zuckerschoten
500 g Linguine
1 Zwiebel
Olivenöl extra vergine
Knoblauch nach Geschmack
Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

Linguine mit Scampis und Zuckerschoten provenzalischer Art

Scampis entdarmen, waschen, trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Scampis werden mit Kräutern, Knoblauch und dem Olivenöl mariniert. Die Zuckerschoten waschen und je nach Größe dritteln oder halbieren.

Die Scampis in der Pfanne ca. 2 min. von jeder Seite anbraten, wobei die Öl-Kräutermischung mitverwendet wird. Zuckerschoten und Zwiebeln der Mischung hinzufügen. Das Ganze ca. 4 min. auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen. Danach sind die Schoten noch bissfest. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln kochen, abgießen und unter die Scampi-Kräuter-Zuckerschoten-Mischung heben.

Tipp: Zur Spargelzeit gerne noch frischen geviertelten und gedünsteten Spargel dazugeben!

Im Vergleich: Fertige Meeresfrüchtepfanne mit Nudeln = 1,9 g Salz/Portion

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 440 kcal	1,1g
Eiweiß 35 g	
Fett 14 g	
Kohlenhydrate 40 g	
Salz 0,825 g	



Dr. Gerlinde Scherf
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Thunfisch ohne Öl
500 g frische Tomaten
1 Becher Reis
1 kleine Zwiebel
Petersilie oder mediterrane Gewürze

Thunfisch-Tomaten-Ragout mit Reis

Die Tomaten waschen, enthäuten und würfeln und mit dem Thunfisch vermengen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und dann in einer Pfanne mit Olivenöl dünsten.

Anschließend das Tomaten-Thunfisch-Gemisch mit in die Pfanne geben und gemeinsam mit den Zwiebeln ca. 10 min. köcheln. Anschließend garen, bis die Tomaten weich sind.

Das Ganze mit gehackter Petersilie oder mediterranen Gewürzen abschmecken.

Den Reis dünsten und dazu servieren.

Im Vergleich: Fertiger Thunfischsalat = 2,7 g Salz/Portion

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
0,9g	Brennwert 520 kcal
	Eiweiß 55 g
	Fett 13 g
	Kohlenhydrate 66 g
	Salz 1,8 g



Lachsforelle mit Kartoffelrösti und Brokkoli

Pfefferkörner und Meersalz im Mörser zerdrücken; mit Rapsöl, Zitronensaft, Rohrzucker und gehacktem Dill vermengen. Für 20–25 min. auf die kurz abgespülten und abgetupften Forellenfilets geben. Danach auf der Hautseite in wenig Rapsöl anbraten, wenden und die krosse Haut mit dem Pfannenwender abheben. Nach 2–3 min. wieder wenden und weitere 2 min. braten. Warm stellen.

Kartoffeln schälen und reiben. Flüssigkeit ausdrücken und abgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und kleine Rösti in Sonnenblumenöl ausbacken. Kurz auf Küchenpapier legen. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilt 8–10 min. in kochendes Salzwasser geben. Noch mit leichtem Biss kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Etwas geriebenen Muskat darüber geben.

Tipp für einen Dip: Senf, Crème fraîche und etwas Marinade vermengen.

Im Vergleich: Lachs mit Haut (fertig gewürzt), Broccoli mit fertiger Hollandaise, Reibekuchenteig aus der Kühlung = 3,4 g Salz/Portion



Dr. Thomas Schätzler
Facharzt für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

600–800 g Lachsforellenfilet mit Haut
800 g Kartoffeln
600 g Brokkoli
6 schwarze Pfefferkörner
1 TL Meersalz
2 EL Zitronensaft
4 EL Sonnenblumenöl
2 TL Rohrzucker
1 Bund gehackter Dill
weißer Pfeffer, Muskat

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 255 kcal	2,3g
Eiweiß 18 g	
Fett 15 g	
Kohlenhydrate 10 g	
Salz 1,1 g	

Kai Jeffery

B. Sc. Clinical Nutrition/
Ernährungsmanagement

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Stk. je 150 g Wildlachsfilet vom Mittelstück
3 EL Olivenöl
6 mittelgroße Süßkartoffeln
2 Eigelb
1 große rote Gemüsezwiebel
1/2 grüne Frühlingszwiebel
3 EL Rapsöl
4 EL Crème fraîche (30 %)
1/2 Zitrone
1 EL Zitronenschale
1 EL beliebige Kräuter
(z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Zitronenmelisse)

Gebratenes Lachsfilet an grobem Süßkartoffelrösti

Die Lachsstücke abspülen, gründlich abtupfen und von beiden Seiten leicht pfeffern.

Die Süßkartoffeln und Frühlingszwiebel waschen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Gemüsezwiebel in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Eigelben vermengen.

Die Zitrone waschen, die Schale abreiben. Kräuter fein hacken und mit der Zitronenschale, Crème fraîche und dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Zwei Pfannen aufsetzen und Öl erhitzen.

Die Kartoffelmasse portioniert in dem heißen Öl platzieren. Die Röstis bei mittlerer Hitze beidseitig jeweils ca. 8 min. goldbraun braten. Kurz bevor die Röstis gedreht werden, die Lachsstücke bei schwacher Hitze in die Pfanne geben. Zuerst auf der Hautseite ca. 4–5 min. braten, dann weitere 3–4 min. auf der anderen Seite braten.

Alles zusammen auf einem warmen Teller anrichten und genießen.

Im Vergleich: Lachsfilet (fertig gewürzt), mit Röstis aus dem Tiefkühlfach und einer hellen Fertig-Grundsauce = **3,7 g Salz/Portion**

Fleisch

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

3,4 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	690 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	44 g
Kohlenhydrate	38 g
Salz	0,26 g



Bohnen mit Lamm

Das Fleisch nach Bedarf mit Pfeffer, Paprika, einer Tunke aus Senf und Tomatenmark würzen und mit Walnussöl anbraten, danach mit trockenem Rotwein ablöschen.

Die Bohnen mit Wasser, Rapsöl, Muskat, Pfeffer und Bohnenkraut ca. 10–12 min. im Wok langsam durchköcheln.

Anschließend das Fleisch mit den Bohnen anrichten. Dazu schmecken Kartoffeln oder Gemüserais.



Dipl.-Med. Christiane Rösler
Diabetes-Schwerpunktpraxis

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Bohnen (z. B. Prinzessbohnen)
6–8 Stück Lammfilet
Pfeffer
Paprika
Senf
Tomaten
Schuss Rotwein
Rapsöl
Bohnenkraut

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
0,8g	Brennwert 505 kcal
	Eiweiß 70 g
	Fett 13 g
	Kohlenhydrate 27 g
	Salz 0,001 g

Im Vergleich: Bohnen aus dem Glas = 0,8 g Salz/Portion



Rinderroulade „Gärtnerin“

Die Rouladen pfeffern und mit Senf bestreichen.

Die Karotten waschen und raspeln. Den Lauch halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

4 EL von dem Gemüse abnehmen, das restliche auf den Rouladen verteilen. Die Gewürzgurke schneiden und ebenfalls auf den Rouladen verteilen. Die Rouladen aufrollen, mit Rouladennadeln zusammenstecken und in Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, mit dem zurückgestellten Gemüse zu den Rouladen geben, mit der Brühe ablöschen und ca. 45 min. schmoren lassen.

Die Rouladen herausnehmen und die Soße pürieren. Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, die Soße binden. Mit Pfeffer und Petersilie abschmecken.



Karina Gebele
Ernährungsabteilung
Klinik Hohenfreudenstadt

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Rinderroulade (4 Stück)
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Senf
120 g Karotten
120 g Lauch
120 g Zwiebeln
1 TL Rapsöl
1 Stück Gewürzgurke
1 TL Rapsöl
80 g Tomaten roh
250 ml Wasser
1 TL Mehl
10 g Petersilie

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 400 kcal	0,7g
Eiweiß 60 g	
Fett 13 g	
Kohlenhydrate 10 g	
Salz 2 g	

Im Vergleich: Fertigprodukt für Rouladen = 2,7 g Salz/Portion



Kalbfleisch

Dipl.-Med. Kornelia Klein
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

10 EL Olivenöl
2 EL Mehl
8 EL gute Hühner- oder
Kalbsbrühe
ca. 800 g dünne Scheiben Kalbfleisch
Saft von 1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie gehackt

Das Öl in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Das Mehl dazugeben und mit dem Öl verrühren. Die Brühe angießen und die Mischung glatt rühren.

Die Fleischscheiben in die Pfanne geben und in der dicken Soße wenden, bis sie gar und mürbe sind. Das Ganze dauert nur etwa 3 min.

Den Zitronensaft hinzufügen, in die Soße rühren und die Petersilie darüber streuen.

Sofort servieren!

Im Vergleich: Rezept mit fertiger dunkler Sauce und Rinderbrühe = **2,2 g Salz/Portion**

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	525 kcal
Eiweiß	62 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	5,5 g
Salz	1,2 g



Schweinegulasch mit Äpfeln

Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln und Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Gulasch darin rundherum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch in dem Bratfett andünsten. Gulasch wieder zufügen und mit Pfeffer würzen. Brühe und Wein zugeben und zugedeckt etwa 45 min. schmoren lassen.

Äpfel waschen und in Spalten schneiden. Äpfel ca. 40 min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben und zugedeckt noch etwa 5 min. zu Ende schmoren. Anschließend kräftig mit Pfeffer abschmecken. Mehl mit etwas Wasser anrühren und das Gulasch damit binden.

Variationen: Für Wildgulasch Rotwein verwenden.

Im Vergleich: Gulasch aus der Dose = **3,1 g Salz/Portion**

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4-6 Portionen)

1 kg Schweinegulasch
(oder Wildgulasch)
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 EL Öl
ca. 700 ml Brühe ohne Salz
200 ml Weißwein (oder Rotwein)
2 Äpfel (säuerlich)
etwas Mehl zum Binden

Nährwerte/Portion

Brennwert	640 kcal
Eiweiß	25 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	50 g
Salz	1,8 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,3 g



Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Putenschnitzel
- 20 g Öl (z. B. Rapsöl)
- 100 g Lauchzwiebeln
- 50 g Tomatenmark
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika
- 50 g Sahne (15 % Fett)

Geschnetzeltes „Mailänder Art“

Das Schnitzel in feine Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote, die Zucchini und die Pilze putzen, waschen und kleinschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Zwiebeln und das Tomatenmark zugeben und kurz dünsten. Das Gemüse zugeben und mitdünsten. Nach ca. 10 min. mit der Sahne verfeinern und mit Paprika und 1 Prise Salz abschmecken.

Im Vergleich: Fertiggericht „Geschnetzeltes“ = 2,2 g Salz/Portion

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
1 g	Brennwert 190 kcal
	Eiweiß 22 g
	Fett 8 g
	Kohlenhydrate 8 g
	Salz 1,2 g



Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Hähnchenkeulen
- Pfeffer, Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Thymian, Rosmarin, Basilikum
- 1 EL Gemüsebrühe ohne Salz
- 3 Zwiebeln
- 4 aromatische Tomaten
- Pfeffer, frische Kräuter

Italienische Hähnchenkeule

Römertopf mit Deckel mindestens 10 min. in kaltes Wasser legen.

Backofen nicht vorheizen! (Römertöpfe reagieren empfindlich auf Temperaturschwankungen, sie können reißen oder springen).

Die Hähnchenkeulen waschen. Aus Olivenöl und den Kräutern eine Marinade herstellen. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen und in den Römertopf geben.

Bei 250 Grad Ober- und Unterhitze, 1 Stunde im Backofen garen.

Ca. 1/8 l Gemüsebrühe aufkochen und zugeben.

Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Beides nach ca. 1 Stunde zufügen und mit Pfeffer würzen. Weitere 30 min. backen. Die letzten 10 min. Deckel entfernen, damit das Hähnchen knusprig wird. Alles zusammen anrichten und servieren.

Im Vergleich: Fertiggericht mit Gewürzzubereitung für Hähnchen = 2,9 g Salz/Portion

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 380 kcal	1,9 g
Eiweiß 38 g	
Fett 23 g	
Kohlenhydrate 15 g	
Salz 1 g	



Dr. Franz Mader
Facharzt für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Spargel
2 l Wasser
1 Prise Zucker
200 g Schinken
80 g Emmentaler Käse

Spargel mit Schinken

Den Spargel waschen, schälen und bündeln. Das Wasser zum Kochen bringen. Eine Prise Zucker zugeben, Spargel ca. 15–20 min. garen, etwas abkühlen lassen.

Je 2–3 Spargel in eine Schinkenscheibe wickeln und in eine feuerfeste Form legen. Spargel-Schinken-Röllchen mit dem Käse bestreuen und ca. 5 min. in der Mikrowelle bei 450 Watt oder im Backrohr bei 180 Grad überbacken.

Nach Belieben mit etwas flüssiger Butter und gekochten Petersilienkartoffeln servieren.

Im Vergleich: Mit Fertigprodukt Hollandaise zubereitet = **1,5 g Salz/Portion** oder mit gesalzener Butter = **1,3 g Salz/Portion**

Wachteln mit Gemüse und Kartoffeln

Suppengemüse kleinschneiden, Wachteln putzen. Die Wachteln anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf ein Bett aus Suppengemüse (das ebenfalls gesalzen und gepfeffert wurde) auf einem Backblech platzieren.

Die Wachteln bei Umluft 180 Grad 40 min. goldbraun backen.

Währenddessen die Drillinge 20 min. kochen und dann mit den Wachteln und dem Gemüse anrichten.

Im Vergleich: Zubereitung mit vorgewürzten Hähnchenkeulen, Buttergemüse und fertigen Bratkartoffeln = **4,7 g Salz/Portion**



Dr. Margit Fenzl
Fachärztin für Innere Medizin
Palliativ-, Notfall- und
Ernährungsmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Wachteln
Suppengemüse
300 g Kartoffeln (Drillinge,
brauchen nicht geschält zu werden)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Nährwerte/Portion

Brennwert 370 kcal
Eiweiß 10 g
Fett 4 g
Kohlenhydrate 18 g
Salz 0,23 g

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept

4,5 g

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept

1 g

Nährwerte/Portion

Brennwert 320 kcal
Eiweiß 39 g
Fett 16 g
Kohlenhydrate 4 g
Salz 0,47 g



Dipl.-Med. Christiane Rösler
Diabetes-Schwerpunktpraxis



Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Vollkornnudeln
800 g Leipziger Allerlei
3 kleine Putensteaks
Salz
Provence-Kräuter
1 Lorbeerblatt
Pfeffer
Paprikagewürz
Knoblauch

Putensteaks „Leipziger Allerlei“ mit Vollkornnudeln

Vollkornnudeln in wenig Salzwasser 10 min. kochen, danach abgießen.

Leipziger Allerlei in einer Pfanne kurz anbraten und mit Provence-Kräutern, einem Lorbeerblatt, Knoblauch, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.

3 kleine Putensteaks mit Provence-Kräutern, Pfeffer und Paprikagewürz würzen und in einer zweiten Pfanne anbraten.

Alles zusammen 10 min. garen und mit den Vollkornnudeln servieren.

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

3,2 g

Nährwerte/Portion

Brennwert	420 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	39 g
Salz	0,725 g

Im Vergleich: Leipziger Allerlei aus dem Glas, vorgewürzte Putensteaks und Kräuterwürfel = **3,9 g Salz/Portion**



Bohnen-Paprika-Pfanne mit Rumpsteak

Bohnen waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser 5-8 min. blanchieren (sollen noch Biss haben), abgießen und beiseite stellen. Paprika waschen, halbieren, Innenhaut und Kerne entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Rumpsteak oder Rinderfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in Streifen schneiden.

Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder Wok erhitzen. Die Fleischstreifen rasch anbraten. Den in feine Scheiben geschnittenen Ingwer und die Paprikastreifen hinzugeben. Regelmäßig umrühren und mit Wasser ablöschen, die Bohnen zugeben und noch einmal 5 min. erhitzen. Mit Salz abschmecken.



Jutta Schröder
Apothekerin

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg frische Bohnen
1 kg frische rote Paprika
1 kg Rumpsteak oder Rinderfilet
20 g Rapsöl
200 ml Wasser
frischer Ingwer
1 Pr. Salz

Nährwerte/Portion

Brennwert	310 kcal
Eiweiß	27 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	20 g
Salz	0,535 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

2 g

Im Vergleich: Vorgewürzte Rindersteaks = **2,5 g Salz/Portion**



Cristina Saljo-Rossi
Ärztin für Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Paprika
2 Karotten
8 Hähnchenschenkel
3 rote Zwiebeln

Hähnchenkeule mit Gemüse

Zwiebeln und Karotten schälen, Paprika halbieren und Kerne entfernen. Anschließend das Gemüse klein schneiden und mit etwas Wasser langsam dünsten (ohne Öl).

Die Haut der Hähnchenschenkel entfernen und die Schenkel mit dem Gemüse dünsten, bis das Fleisch zart ist.

Gegebenenfalls mit etwas Paprikapulver würzen.

Im Vergleich: Zubereitung mit fertig gewürzten Hähnchenschenkeln = **3,3 g Salz/Portion**

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

2,8g

Nährwerte/Portion

Brennwert	531 kcal
Eiweiß	60 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	6 g
Salz	0,49 g



Hühnerbrust mit Kürbiskernpanade auf Salat

Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in je zwei Scheiben schneiden.

Kürbiskerne grob hacken, die Hühnerbrustscheiben pfeffern und in den Kürbiskernen wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets von jeder Seite ca. 4 min. bei niedriger Hitze durchbraten, danach etwas salzen.

Dressing: Honig, Senf, Weißweinessig verrühren (kein Öl verwenden!).

Vom Romanasalat die Blätter lösen, waschen und trockenschleudern. Die 4 Scheiben Hühnerbrustfilet darauf anrichten und mit Dressing beträufeln.

Im Vergleich: Zubereitung mit gewürzten, tiefgekühlten Hähnchenbrustfilets, fertigem Honig-Senf-Dressing = **4,2 g Salz/Portion**



Dipl.-Med. Heike Münch
Praktizierende Ärztin

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Hühnerbrustfilets
2 Romanasalatköpfe
150 g Kürbiskerne
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Für das Dressing:

1 EL Weißweinessig
2 EL Honig
1 EL Dijonsenf

Nährwerte/Portion

Brennwert	390 kcal
Eiweiß	50 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	6 g
Salz	0,575 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

3,6g



Dr. Christa Haußmann-Weber
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Gyros (ungewürzt)
1 Stange Lauch
250 g Pflaumen
Öl
Mehl
Gemüsebrühe ohne Salz
Pfeffer
Currygewürz

Gyros in Lauch-Pflaumen-Sauce

Gyros kurz in Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Danach den kleingeschnittenen Lauch in der Pfanne mit Öl anbraten und Mehl darüber streuen. Gemüsebrühe und Pfeffer mit Curry dazu-geben und das Ganze mit Wasser ablöschen. Klein geschnittene Pflaumen hinzugeben und kurz durchkochen.

Das angebratene Gyros zum Schluss dazugeben und servieren.

Im Vergleich: Zubereitung mit fertig gewürztem Fleisch und Gemüsebrühe
= **3,6 g Salz/Portion**

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
2,8g	Brennwert 425 kcal
	Eiweiß 33 g
	Fett 22 g
	Kohlenhydrate 20 g
	Salz 0,8 g



Dr. Reinhard Sattler
Facharzt für Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Putengeschnetzeltes
2-3 TL Tandoori-Paste
1 Becher Naturjoghurt
2-3 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
Mehl
Sonnenblumenöl, Olivenöl

Tandoori Putengeschnetzeltes

Putengeschnetzeltes über Nacht in der Tandoori-Paste einlegen und mit Naturjoghurt verrühren.

Das Putengeschnetzelte dann in einer Pfanne mit ein wenig Sonnenblumenöl anbraten.

Für die Currysauce das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Currypulver einrühren. Das Ganze mit Mehl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zum Schluss die Milch zugeben und noch etwas köcheln/eindicken lassen. Die fertige Currysauce zum Putengeschnetzelten geben und ca. 10 min. köcheln lassen.

Als Beilage Basmati Reis: 2 große Tassen Basmati-Reis in etwas Öl glasig werden lassen, mit gut doppelter Menge Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 min. köcheln lassen, ggf. nochmal Flüssigkeit zugeben.

Im Vergleich: Fertiges Hähnchengeschnetzeltes mit Reis = **4,3 g Salz/Portion**

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 470 kcal	3,1g
Eiweiß 45 g	
Fett 36 g	
Kohlenhydrate 32 g	
Salz 1,2 g	

Sandra Klauer-Schenk
Gemeinschaftspraxis
Brockhoff



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Boden:

200 g Mehl
1/2 TL Backpulver
100 g Fett
120 g Käse gerieben
100 g Sahne
1 1/2 TL Paprika
1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Schinken
4 Eier
100 g Sahne
200 g Käse
600 g Gemüse
(Pfeffer, Muskat)

Gemüse-Kuchen

Bodenzutaten zu einem Mürbteig kneten und anschließend in die Form drücken.

Füllung miteinander verrühren und auf den Boden geben.

Bei 210 Grad ca. 35 min. backen.

Vegetarisch

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

0,7g

Nährwerte/Portion

Brennwert	600 kcal
Eiweiß	33 g
Fett	50 g
Kohlenhydrate	5,7 g
Salz	1 g

Im Vergleich: Zubereitung mit Gewürzmischung für Gemüseauflauf = **1,7 g Salz/Portion**



Dr. Gernot Kratzsch
Internist (Rheumatologe)
und Dr. Margarete Kratzsch
Praktische Ärztin

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Knollensellerie
2 Becher saure Sahne
2 Kartoffeln
2 TL Walnüsse
1 Prise Zimt
1 Ei
2 TL Majoran
Butter

Überbackener Walnuss Sellerie

Zuerst das hartgekochte Ei pürieren. Danach das Ei mit dem fein geraspelten Knollensellerie, der Sahne, den gehackten Walnüssen, dem frischen Majoran und dem Zimt vermengen. Darauf noch etwas grobgemahlene Pfeffer.

Die vermischten Zutaten 2–3 cm hoch in eine Form bringen und mit reichlich Butter ausbacken.

Tipp: Dazu passt ein frischer Feldsalat.

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
3,5 g	Brennwert 400 kcal
	Eiweiß 5 g
	Fett 39 g
	Kohlenhydrate 9 g
	Salz 0,14 g

Im Vergleich: Zubereitung mit zusätzlich 60 g Kochschinken, 30 g Parmesan und Paniermehl (vorgewürzt) = **3,6 g Salz/Portion**



Dr. Christiane Siefert-Ajtai
Hausärztlich-Internistische Praxis

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Knoblauchzehen
200 g Quark
1–2 TL Olivenöl
1 Becher Joghurt
Safran

Dip

Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit Olivenöl vermengen.

1 Prise Salz dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Nun mit Quark, Joghurt und Safran vermengen und als Dip zu Rohkost, Fisch oder Fleisch servieren.

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 105 kcal	0,4 g
Eiweiß 8 g	
Fett 7 g	
Kohlenhydrate 3 g	
Salz 0,097 g	

Im Vergleich: Frühlingsquark aus dem Supermarkt 1 EL á 40 g = **0,477 g Salz/Portion**



Karina Gebele
Ernährungsabteilung
Klinik Hohenfreudenstadt



Zutaten (für 4 Portionen)

40 g Rote Bete gegart
20 g Aprikosen getrocknet
1 EL Frischkäse
1/2 EL Orangensaft
1/2 TL Zitronensaft
1/2 TL Meerrettich
Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen

Rote Bete grob würfeln. Die getrockneten Aprikosen ggf. grob zerkleinern. Rote Bete mit Aprikosen, Frischkäse, Fruchtsäften und Meerrettich vermengen und pürieren. Den Aufstrich mit Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.

Tipp: Aufstriche, vor allem selbstgemachte, eignen sich gut um hin und wieder auf Wurst oder Käse zu verzichten. Dementsprechend eine gute Möglichkeit um Salz einzusparen.

Im Vergleich: Fertiger Brotaufstrich rote Beete 50 g = 1,5 g Salz/Portion

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,4g

Nährwerte/Portion

Brennwert	46 kcal
Eiweiß	1 g
Fett	2,5 g
Kohlenhydrate	4 g
Salz	0,085 g



Karina Gebele
Ernährungsabteilung
Klinik Hohenfreudenstadt

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Sellerie
80 g Hühnerei
Paprika, Pfeffer
80 g Semmelbrösel
30 g Sesam
1 EL Rapsöl

Selleriescheiben im Sesammantel

Den Sellerie in Scheiben schneiden.

Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen lassen. Die Selleriescheiben in die kochende Flüssigkeit geben und max. 1 min. blanchieren. Dann mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Das Ei auf einen Teller geben und mit einer Gabel verrühren, mit Pfeffer und Paprika würzen. Die Selleriescheiben darin wenden. Auf einen zweiten Teller die Semmelbrösel und den Sesam geben und vermengen. Die Scheiben darin wenden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Selleriescheiben von beiden Seiten knusprig braten.

Im Vergleich: Zubereitung mit fertig gewürzten Semmelbröseln = 3,7 g Salz/Portion

Nährwerte/Portion

Brennwert	188 kcal
Eiweiß	7,5 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	19 g
Salz	0,6 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

3,1g



Gerösteter Blumenkohl mit Feta und Curry

Den Blumenkohl vom Strunk befreien und in Röschen zerteilen, 3–4 min. in reichlich Wasser blanchieren. Herausnehmen, in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven vierteln. Knoblauch pressen, Petersilie fein hacken und beides mit Öl und den Gewürzen verrühren. Zum Blumenkohl geben und alles gut mischen.

Die Mischung in eine Auflaufform füllen und die restlichen Zutaten (Rosinen, Oliven und Zwiebeln) dazugeben. Mit Alufolie abdecken und für ca. 25–30 min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren, Feta zerbröseln und zugeben, abdecken und backen bis der Blumenkohl gar ist. Dann aus dem Ofen nehmen und servieren.

Dazu passt: gebratenes Geflügel, Couscous, Bulgur, Fladenbrot mit Sesamdip.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1–2 rote Zwiebeln
- 100 g Rosinen
- 80 g grüne Oliven
- 150 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1/2 – 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer (Mühle)
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
0,5g	Brennwert 370 kcal
	Eiweiß 14 g
	Fett 22 g
	Kohlenhydrate 26 g
	Salz 1,5 g

Im Vergleich: Zubereitung mit Gewürzmischung für Blumenkohl-Gratin = **2 g Salz/Portion**



Kürbisstampf mit Lauch-Apfelgemüse, gerösteten Haselnüssen und frittierter Petersilie

Kürbis waschen, entkernen, Kürbisfleisch grob würfeln.

Zwiebeln schälen und würfeln. Öl und Butter erhitzen, Zwiebeln und Kürbis glasig dünsten. Honig, Sternanis und Lorbeer zugeben. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 min. weich schmoren.

Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne in 1 EL Öl rösten, beiseite stellen. Lauch längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Apfel ungeschält fein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch und Apfel 5 min. braten. Mit Pfeffer würzen. Warm stellen.

Petersilie waschen und hacken. Anis und Lorbeer entfernen, Kürbis mit einem Stampfer zu grobem Brei zerstampfen. Alles zusammen anrichten und servieren.

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- ca. 1 kg Kürbis (wahlweise Hokkaido oder Muskat-Kürbis)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 10 g Butter
- 2 EL Honig
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe ohne Salz
- Salz, schwarzer Pfeffer (Mühle)
- 2 EL Haselnusskerne
- 3 EL Öl
- 1 kl. Stange Lauch
- 1 dicker Apfel
- 1 Bund Petersilie

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 260 kcal	0,6g
Eiweiß 6 g	
Fett 16 g	
Kohlenhydrate 20 g	
Salz 0,620 g	

Im Vergleich: Zubereitung mit fertigem Kartoffelpüree = **1,2 g Salz/Portion**



Pizza (low carb)

Geputzten Kohl zu feinen Krümeln verarbeiten. Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Kohlreis 4–5 min. garen. In ein feinmaschiges Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Kohl auf ein Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.

Den Kohl mit Ei, Mandeln, Frischkäse und Kräuter verkneten. Die Mischung auf ein Blech mit Backpapier geben. Zu einem 1 cm dicken, runden Fladen formen und festdrücken. Den Boden bei 180 Grad 35–40 min. backen.

Aus Tomatenmark, 6 EL Wasser, Tomatenflocken, Kräutern, Salz und schwarzem Pfeffer eine Tomatensoße rühren. Käse reiben und die weiteren Zutaten für den Belag vorbereiten.

Den Boden aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und mit der Tomatensoße bestreichen, belegen, mit dem Käse bestreuen. Den belegten Boden ca. 10 min. im Ofen backen, bis der Käse zerläuft. Sofort servieren.

Im Vergleich: Fertiggpizza Salami = 5,1 g Salz/Portion

Das Rezept wurde von einer Hypertonie-Patientengruppe (Selbsthilfegruppe Bluthochdruck (HDZ) Herz- und Diabeteszentrum NRW) getestet und empfohlen.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Boden:

500 g Blumenkohl oder Brokkoli (geputzt, ohne Blätter; der Strunk kann mitverarbeitet werden)
1 Ei, 80 g Frischkäse
2 EL gemahlene Mandeln
1 TL Kräuter (z. B. Oregano)

Für den Belag:

3 EL Tomatenmark
6 EL Wasser
1 TL Tomaten- und/oder Chiliflocken
1/2 TL frische Kräuter (z. B. Oregano, Rosmarin), Salz, Pfeffer aus der Mühle
60 g Käse (z. B. Parmesan, Manchego, Schafskäse)
100 g Mozzarella
2 Spitzpaprika
1 rote Zwiebel

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
4,8g	Brennwert 250 kcal
	Eiweiß 16 g
	Fett 16 g
	Kohlenhydrate 8 g
	Salz 0,275 g



Ricotta-Ravioli mit Walnuss-Sauce

Die frischen Ravioli werden in reichlich ungesalzenem Wasser ca. 2 min. gekocht.

Währenddessen zerkleinert man die Walnusskerne mit dem Parmesan und dem Walnussöl im Mixer.

Die Masse wird mit dem Fleur de Sel und dem frisch gemahlene schwarzen Pfeffer abgeschmeckt und in einem Topf leicht erhitzt.

Nachdem die Ravioli abgossen sind, die Walnuss-Sauce darüber geben und direkt servieren.

Im Vergleich: Zubereitung mit fertiger Käse-Nuss-Sauce = 3,4 g Salz/Portion



Dr. Ursula Hildebrandt
Leiterin der Sportkardiologischen Ambulanz
Bonn

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Ricotta-Ravioli
12 Walnusskerne
20 g Parmesan
3 EL Öl (idealerweise Walnussöl)
Salz (Fleur de Sel)
schwarzer Pfeffer

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 360 kcal	1,7g
Eiweiß 26 g	
Fett 18 g	
Kohlenhydrate 22 g	
Salz 1,7 g	



Martina Bertholl
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4 Portionen)

1 Tasse Risottoreis
1 Birne
Parmesankäse
Rapsöl
2 Tassen Gemüsebrühe
Kräuter

Birnen-Käse-Risotto

Den Risottoreis in etwas Rapsöl glasig dünsten, danach immer wieder etwas Gemüsebrühe dazugeben und ablöschen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Anschließend den Vorgang wiederholen bis der Reis weich gekocht ist und die letzten 5 min. ziehen lassen.

Wenn der Reis gar ist, eine ungeschälte, kleingeschnittene Birne untermengen.

Zum Schluss den Parmesankäse unterheben und ggf. mit Kräutern würzen.

Im Vergleich: Fertiges Risotto = 1,8 g Salz/Portion

Anes Döppekuchen aus der Eifel

10 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Butter in einer Pfanne anbraten. Die Kartoffeln schälen, reiben und das überstehende Wasser abschütten. Zwei Zwiebeln ebenfalls reiben und mit der Kartoffelmasse vermischen.

Eine Auflaufform ausfetten und im Wechsel Kartoffelmasse und Röstzwiebeln hineingeben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 50 min. backen.

Währenddessen den Endiviensalat im lauwarmen Wasser waschen, abzupfen und in feine Streifen schneiden. Öl, Brühe und Essig vermischen. Nach Wunsch das Ganze mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Dressing über die Salatblätter geben und mischen. Mit Walnusstückchen garnieren.

Tipp: Statt der Walnüsse kann auch geriebener Käse verwendet werden.

Im Vergleich: Zubereitung mit Fertigsauce für Sahne-Gratin = 2,2 g Salz/Portion



Dr. Christina
Gerlach-Schweitzer
Fachärztin für
Allgemeinmedizin

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

4 kg Kartoffeln
2 Köpfe Endiviensalat
Walnusstückchen
12 Zwiebeln
Butter
2 Eier
12 EL Öl
12 EL rein pflanzliche Brühe
6 EL Essig
2 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

Nährwerte/Portion

Brennwert 735 kcal
Eiweiß 38 g
Fett 31 g
Kohlenhydrate 110 g
Salz 0,83 g

Salzersparnis

für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,4 g

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,6 g

Nährwerte/Portion

Brennwert 220 kcal
Eiweiß 5 g
Fett 10 g
Kohlenhydrate 27 g
Salz 0,165 g



Barbara Illig
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Räuchertofu
Wokgemüse (z. B.: Paprika,
Karotten, Zwiebeln)
100 g Glasnudeln
Öl

Glasnudeln mit Räuchertofu und Gemüse im Wok

Kleingewürfelten Räuchertofu in einer Wok-Pfanne scharf anbraten. Danach das selbst geschnittene oder tiefgekühlte Wok-Gemüse dazugeben.

Dann die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und untermischen.

Tipp: Je nach Geschmack mit Sojasauce und Sambal Olek abschmecken.

Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept	Nährwerte/Portion
0,3g	Brennwert 190 kcal
	Eiweiß 14 g
	Fett 9 g
	Kohlenhydrate 13 g
	Salz 0,8 g

Im Vergleich: Zubereitung anstatt Räuchertofu mit vegetarischen Würstchen aus Soja mit Gewürzen = **1,1 g Salz/Portion**

Spaghetti primavera asparagi

Spargel schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dicke Stangen vorher längs halbieren. Zwiebel mittelfein würfeln, Cocktailtomaten halbieren. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz (gut 1 min.) in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Den Spargel zugeben, beides für 2 min. dünsten und gut wenden, dann die Tomaten zufügen und weiter garen.

Die Brühwürfel zugeben und für ca. 5–7 min. (bis der Spargel al dente ist) unter Umrühren weiter köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional Knoblauch zugeben, ebenso wie italienische Kräutermischung. Die fein gehackte Petersilie erst zum Schluss untermischen. Spaghetti al dente kochen.

Alles zusammen servieren und nach Belieben etwas frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Im Vergleich: Zubereitung mit gekörnter Brühe (ohne Bio), fertige Kräutermischung = **2,5 g Salz/Portion**



Dr. Thomas Uebele
Frauenarzt

Zutaten (für 4–6 Portionen)

1 kg grüner Spargel
500 g Cocktailtomaten
600 g Spaghetti
2 kl. rote Zwiebeln
6 EL Olivenöl extra vergine
2 Bio-Gemüsebrühwürfel
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Italienische Kräutermischung
1 Bund frische Petersilie

Nährwerte/Portion	Salzersparnis für dieses Rezept in Bezug zum Vergleichsrezept
Brennwert 320 kcal	0,8g
Eiweiß 15 g	
Fett 6 g	
Kohlenhydrate 52 g	
Salz 1,7 g	



Gerda Bachmann
Anästhesieschwester

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g festkochende Kartoffeln
350 g Quark
je 1 EL Kräuter (Schnittlauch,
Petersilie, Kerbel, Sauerampfer)
100 ml Milch
50 ml Sahne
Pfeffer
1 Prise Fleur de Sel

Kartoffeln mit Kräuterquark

Die Kartoffeln in Schale mit Kümmel und etwas Salz ca. 25 min. kochen.

Den Quark mit den Kräutern verrühren. 100 ml Milch zu dem Quark mit den Kräutern geben. Die Sahne, Pfeffer und 1 Prise Fleur de Sel hinzufügen und zu den geschälten Kartoffeln servieren.

Salzersparnis
für dieses Rezept
in Bezug zum
Vergleichsrezept

1,5g

Nährwerte/Portion

Brennwert	190 kcal
Eiweiß	15 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	20 g
Salz	0,25 g

Im Vergleich: Zubereitung mit fertigem Kräuterquark = **1,7 g Salz/Portion**

Gutes Gelingen!



Register

A

- Anes Döppekuchen aus der Eifel 87
Asiatisches Kabeljaufilet mit Gemüse 56

B

- Birnen-Käse-Risotto 86
Bohnen mit Lamm 62
Bohnen-Paprika-Pfanne mit Rumpsteak 71

C

- Chicorée-Apfelsinen-Salat mit Joghurt 47
Couscous mit Granatapfelkernen 48

D

- Dip 79

F

- Fisch-Gemüse-Suppe 38

G

- Gebratener Spargelsalat
mit Pestovinaigrette 45
Gebratenes Lachsfilet
an grobem Süßkartoffelrösti 60
Gemüsebrühe 33
Gemüse-Ingwer-Linsen-Suppe 35
Gemüse-Kuchen 76
Gemüse-Vitamin-Salat 44

- Gerösteter Blumenkohl
mit Feta und Curry 82
Geschnetztes „Mailänder Art“ 66

- Glasnudeln mit Räuchertofu
und Gemüse im Wok 88
Gurkensuppe 37
Gyros in Lauch-Pflaumen-Sauce 74

H

- Hähnchenkeule mit Gemüse 72
Hühnerbrust mit Kürbiskernpanade
auf Salat 73

I

- Italienische Hähnchenkeule 67

K

- Kabeljau im Blätterteig 53
Kalbfleisch 64
Kartoffeln mit Kräuterquark 90
Kochfisch in Senfsauce 54
Kokossuppe mit Hähnchenfleisch
und Thymiancroutons 36
Kürbissstampf mit Lauch-Apfelgemüse,
gerösteten Haselnüssen und
frittierter Petersilie 83
Kürbissuppe 41

L

- Lachsforelle
mit Kartoffelrösti und Brokkoli 59
Linguine mit Scampis und
Zuckerschoten provenzalischer Art 57

M

- Mango-Avocado-Gurkensalat 49

P

- Petersilienwurzelschaumsuppe
mit Gänsefleisch 39
Pizza (low carb) 84
Putensteaks „Leipziger Allerlei“
mit Vollkornnudeln 70

R

- Regenbogensalat
mit Sesam-Feta-Puffer 46
Ricotta-Ravioli mit Walnuss-Sauce 85
Rinderroulade „Gärtnerin“ 63
Rindfleischbrühe 34
Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen 80
Rote-Bete-Suppe 42
Rote-Linsen-Suppe mit Kürbis 40
Rotkohlröhkost 50

S

- Scharfer Fisch 55
Scholle an Spinatbeet 52
Schweinegulasch mit Äpfeln 65
Selleriescheiben im Sesammantel 81
Spaghetti primavera asparagi 89
Spargel mit Schinken 68

T

- Tandoori Putengeschnetzeltes 75
Thunfisch-Tomaten-Ragout mit Reis 58

U

- Überbackener Walnuss Sellerie 78

W

- Wachteln mit Gemüse und Kartoffeln 69

Impressum

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg

Kontakt

Telefon: +49 (0) 911 273-0
Telefax: +49 (0) 911 273-12653
www.novartis.de

Nährwertangaben berechnet mit Prodi Expert 2015

Haftungsbeschränkung

Die Inhalte dieses Mediums wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Der Anbieter übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte. Die Nutzung der Inhalte des Mediums erfolgt auf eigene Gefahr des Nutzers. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung des Anbieters wieder. Mit der reinen Nutzung des Mediums des Anbieters kommt keinerlei Vertragsverhältnis zwischen dem Nutzer und dem Anbieter zustande.

Quellenangabe Fotos

Fotolia.com (1, 11, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 46, 47, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 62, 64, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 78, 81, 84, 88); iStockphoto.com (1, 40, 42, 87); photocase.com (39, 57, 59, 71, 85, 86, 89); Shutterstock.com (1, 24, 32, 43, 44, 45, 50, 51, 60, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 73, 77, 79, 80, 82, 83, 90, 91, 92)

319500 (08/2015)

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
D-90429 Nürnberg