

Danke ...

Es war anstrengend, hat aber auch viel Spaß gemacht, dieses Buch zu erarbeiten, und zusammen mit einem fantastischen Team hat es sehr gut geklappt. Vielen Dank an unsere tüchtige Redakteurin Åsa Karsberg und an unsere Verlegerin Johanna Kullman, die an unser Buch geglaubt hat, sodass es Wirklichkeit geworden ist. Wir danken auch allen Experten und Ärzten, die geduldig unsere Fragen beantwortet haben.

Das Buch ist allen gewidmet, die an Herz-Kreislauf-Krankheiten gestorben sind.

Annika und Gun-Marie

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors/der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten medizinischen Rat. Verlag und Autor/in können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Hjärtvänlig mat –
Livsstilsboken som skyddar ditt hjärta“ 2016 erschienen bei Norstedts, Schweden
Text © Gun-Marie Nachtnebel und Annika Tidehorn
Fotos © Bianca Brandon-Cox

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1242-8

GUN-MARIE NACHTNEBEL UND ANNIKA TIDEHORN

DAS HERZ- KOCHBUCH

Rezepte und Tipps
für ein gesundes Herz

FOTOS: BIANCA BRANDON-COX
AUS DEM SCHWEDISCHEN VON JULIA GSCHWILM



JAN THORBECKE VERLAG



INHALT

Vorwort von Paolo Parini	6	Einfache Herzübungen	32
Einführung	8	Im Hier und Jetzt mit Achtsamkeit	34
		Entspannende Massage	35
Das Herz	13	Bewegung	37
So funktioniert das Herz	13	Bewegung und Herz	37
Kranzgefäße	13	Hochintensives Training – HIIT	39
Blutfette und Aderverfettung	14	Das gefährliche Stillsitzen	39
Das schlechte Cholesterin	14	Bewegung senkt den Fibrinogenwert	40
Das gute Cholesterin	15	Die Telomere	40
Die Triglyceride	15	Ernährung und Herz	43
Der Blutdruck	16	Die gesunde Mittelmeerkost	43
Rauchen und Herz	17	Die blauen Zonen	44
Gehirn und Herz hängen zusammen	17	Übergewicht und Adipositas	44
häufige Herzkrankheiten		Experten über Ernährung	46
und Krankheiten, die das Herz		Fette	48
beeinträchtigen	19	Die drei Hauptgruppen von Fetten	48
Unsere Herzen sind verschieden	19	Transfette	49
Herzinfarkt	19	Das gesunde Olivenöl	50
Schlaganfall	20	Vegetarische Kost	51
Vorhofflimmern	21	Blutzucker	52
Herzinsuffizienz	21	Glykämischer Index – GI	52
Stress-Kardiomyopathie	21	Schützende Antioxidantien	53
Metabolisches Syndrom	22	Essen Sie bunt	54
Diabetes	22	Aminosäuren	55
Stress, Schlaf und		Kleine Nährstofflehre	56
Depression	25	Rezepte für bessere	
Das gestresste Herz	25	Herzgesundheit	60
Experten über Stress	26	Exemplarischer	
Depression und das Herz	27	Mahlzeitenplan	148
Schlaf	28	Referenzen	150
Die biologische Uhr	28	Register	152
Stressreduzierende		Rezeptregister	153
Methoden	31		
Beruhigende Meditation	31		
Yoga für das Herz	32		

VORWORT

Mein offener Kamin zu Hause erinnert mich an damals, als ich in der Grundschule etwas über das Feuer gelernt habe. Und ich lächle. Als die Urmenschen das Feuer entdeckten, war das ein großer Erfolg für die Evolution. Jetzt konnten sie die Dunkelheit erhellen, ihre Höhlen aufwärmen und sich vor Tieren und gefährlichen Insekten schützen. Vielleicht ist das eine Spur romantisiert, aber wahrscheinlich hat das Feuer wirklich eine entscheidende Rolle in unserer Evolution gespielt. Denn mit dem Feuer konnte man auch anfangen, Essen zu kochen, was bewirkte, dass mehr Kohlenhydrate und Proteine aus dem Essen aufgenommen werden konnten. Das war revolutionär; plötzlich bekam der Mensch einen größeren Zugang zu Kalorien und den „Bausteinen“ des Körpers. Doch warum ist es so wichtig, Zugang zu mehr Nährstoffen und Kalorien zu haben? Weil wir als Tiere eine große Gehirnmasse haben, und das Hirn braucht eine große Menge Energie.

Das Essen war nicht nur wichtig für die Evolution und die Geschichte des Menschen. Es war und ist ein unerhört wichtiger Faktor im sozialen und kulturellen Leben. Das Wort „Kompagnon“ (vom lateinischen *cum panis*) bezieht sich darauf, dass man einander so nah war, dass man das Brot miteinander teilte. Kein Fest gelingt ohne gutes Essen, und normalerweise ist es eine Quelle großer Freude. Während der letzten 25 Jahre hat Schweden seine Einstellung zum Essen und zu den Erlebnissen, die daran gekoppelt sind, gänzlich geändert. Als ich am 24. August 1991 nach Schweden kam, habe ich sofort einen Spaziergang in die Stockholmer Innenstadt gemacht. Für mich, der ich aus Bologna kam – Italiens kulinarischer Hauptstadt –, war es, als spazierte ich direkt in das alte Osteuropa. Keine Straßencafés, nur wenige Restaurants und oft ziemlich langweilige und fantasielose Speisekarten. Doch inzwischen ist sowohl die Essens- als auch die Kochkultur völlig explodiert. Stockholm ist eine der Hauptstädte mit der größten Restaurant- und Cafédichte in Europa geworden, voller Genuss und Freude am Essen. Und das Phänomen hat sich im ganzen Land verbreitet.

Leider hatte die technische und ökonomische Entwicklung auch negative Konsequenzen. In manchen Teilen der Welt, unter anderem dort, wo wir wohnen, haben wir fast unbegrenzten Zugang zu Essen.

Es besteht ein großes Risiko, dass wir zu viele Kalorien zu uns nehmen, was Konsequenzen für unsere Gesundheit hat. Wohlstandskrankheiten wie Fettleibigkeit, Fettleibigkeit bei Kindern und kardio-metabolische Störungen wie Herzinfarkt und Diabetes Typ 2 haben zugenommen.

Ich möchte hier gerne die wissenschaftliche Forschung hervorheben, die in der letzten Zeit den Fokus auf eine neue Klasse von Substanzen im Essen gelegt hat: Polyphenole. Polyphenole sind Moleküle, die Pflanzen verwenden, um sich gegen Pilz- und Bakterienbefall zu schützen und um Insekten durch Farbe und Duft Signale zu geben. Polyphenole sind starke Antioxidantien, aber sie wirken auch entzündungshemmend. Studien zeigen, dass ihr Effekt mit dem entzündungshemmender Medikamente vergleichbar ist. Sie haben auch Einfluss auf unsere Gene und helfen den Zellen, gesünder zu werden, was das Risiko für unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senken kann. Polyphenole findet man zum Beispiel in kaltgepresstem Olivenöl, das Teil der für das Herz so wichtigen Mittelmeerkost ist. Untersuchungen haben ergeben, dass Olivenöl sich günstig auf die Blutfette auswirkt. Indem sie vor Oxidation schützen, können Polyphenole den Einfluss des schlechten Cholesterins auf die Arterienverkalkung vermindern und gleichzeitig dabei helfen, das gute Cholesterin zu erhöhen.

Die Debatte über das Essen dreht sich in letzter Zeit leider eher um Diäten als um das Essen selbst. Die Diskussion ist so polarisiert geworden, dass es schwierig ist, eine ausgeglichene Auseinandersetzung zu führen, ohne attackiert zu werden, wo es doch eigentlich gerade das Essen ist, das eine zentrale Rolle verdient: die Menge, die Qualität, das Erlebnis und der Gesundheitsaspekt.

Dass das, was wir essen, unsere Gesundheit beeinflusst, steht außer Frage. Nicht zuletzt können wir das in der Forschung sehen, die um die ursprüngliche Mittelmeerkost mit ihrem reichen Anteil an verschiedenen Arten von Gemüse, Obst, Nüssen und gesunden Fetten in der richtigen Menge betrieben worden ist. Es freut mich, dass dieses Buch ein Schritt in die richtige Richtung ist.

Paolo Parini, Professor und Oberarzt am Institut für Medizin und dem Institut für Labormedizin am Karolinska Institutet und der endokrinologischen Klinik sowie der Klinik für klinische Chemie am Karolinska Universitätskrankenhaus Huddinge.

EINFÜHRUNG

HEUTE WISSEN WIR VERHÄLTNISSMÄSSIG VIEL darüber, wie das Herz funktioniert und was wir tun können, um unsere Gesundheit zu verbessern. Trotzdem leiden viele Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die immer noch die häufigste Todesursache in unserem Teil der Welt darstellen. Die gute Neuigkeit ist, dass es sehr viel gibt, was Sie selbst tun können, um Ihre Herzgesundheit zu fördern. Durch richtiges Essen, Bewegung, Verzicht auf Rauchen und Behandlung von Risikofaktoren wie hohem Blutdruck senkt sich laut Forschung das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten um fast 60 Prozent. Ein Teil der Krankheiten, von denen wir befallen werden können, hängt mit bestimmten genetischen Veranlagungen zusammen, aber vieles können wir trotzdem durch unseren Lebensstil beeinflussen.

DAS BUCH BESTEHT AUS EINEM FAKTENTEIL UND EINEM REZEPTTEIL. Den Faktenteil haben wir geschrieben, weil wir versuchen wollen, ein besseres Verständnis für die ganzheitliche Gesundheit und den Wert eines gesunden Lebensstils zu schaffen, aber auch, um zu erklären zu versuchen, warum es gut ist, bestimmte Dinge zu essen. Wir begegnen heute einer Flut von Informationen darüber, wie wir essen und uns bewegen sollen, damit es uns gut geht, aber wenn wir durchs Leben stressen, erleben wir vielleicht gar kein Wohlbefinden. Was ist eigentlich gutes und schlechtes Essen? Wie viel sollen wir uns bewegen, und welche Art von Bewegung ist die beste? Und wie wird unser Herz von Stress, Depression und schlechtem Schlaf beeinflusst? Was können wir selbst tun, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern? Das sind einige der Fragen, auf die wir in diesem Buch eine Antwort zu geben versuchen.

DIES IST EIN POPULÄRWISSENSCHAFTLICHES BUCH, was bedeutet, dass wir bewusst versucht haben zu vereinfachen, damit es leichter wird, alle Fakten aufzunehmen. Aber unsere Basis ist wissenschaftliche Forschung, und wir geben unsere Quellen am Ende des

Buches an. Wir haben bei der Arbeit an diesem Buch die Hilfe herausragender Forscher und Ärzte in Anspruch genommen, die wir interviewt haben. Torbjörn Åkerstedt, Professor am Stressforschungsinstitut, ist einer der größten Experten Schwedens zum Thema Stress und Schlaf. Wenn man liest, was er zu sagen hat, versteht man wirklich, wie wichtig es ist, sich zu erholen. Walter Willett, einen bekannten Professor und Ernährungsforscher aus den USA, haben wir interviewt, weil er so unglaublich viel über Ernährung und Nährstofflehre weiß.

Karin Schenck-Gustafsson, Professorin und Kardiologin am Karolinska Universitätskrankenhaus, wollten wir dabei haben, weil sie engen Kontakt mit Menschen auf der Herzstation hat und weil sie Unterschiede in der Herzgesundheit von Männern und Frauen hervorhebt. Professor Paolo Parini, der am Karolinska Institutet Forschungen zum Thema Blutfette und Vorbeugung von Herzkrankheiten betreibt, ist jemand, der wirklich weiß, wie es im Körper und in unseren Blutgefäßen aussieht.

WEIL WIR ALLE VERSCHIEDEN SIND, ist es natürlich schwer, persönlichen Rat zu geben; wir stellen hier also eine generelle Anleitung vor. Wir wissen zum Beispiel, dass Yoga, Massage und Achtsamkeit wertvolle Werkzeuge sind, um Stress zu vermindern und das Wohlbefinden zu steigern, aber Sie müssen Ihren eigenen Weg zur Entspannung und Erholung finden. Auch was die Ernährung betrifft, sind wir unterschiedlich; wir können sogar mithilfe von Speichelproben einen Gentest machen, um zu sehen, welche Art von Nahrungsmitteln uns helfen können, unser Gewicht zu halten. Für das Herz ist es generell am besten, viel Gemüse, Fisch und gute Fette wie Olivenöl zu uns zu nehmen. Mit diesen Zutaten und noch ein paar mehr haben wir über 40 Rezepte zusammengestellt, die Ihnen bei einem Start zur richtigen Ernährung für das Herz helfen können. Die Rezepte sind darauf ausgerichtet, Aderverfettung und hohem Blutdruck vorzubeugen.



Verwenden Sie ein Bratenthermometer; der Lachs ist bei 55 Grad Celsius perfekt! Servieren Sie ihn mit Reis und Joghurtsauce und dem Fenchel-Orangen-Salat von Seite 114 oder dem knackigen roten Salat von Seite 113.

LIMETTEN-CHILI-LACHS

4 PORTIONEN

*Zubereitungszeit 25 Minuten,
Ofentemperatur 200 °C*

*500 g Lachsfilet am Stück
1 TL Salz
1 roter Chili
1 EL fein gehackter frischer
Ingwer
1 EL Honig
300 g Pak Choi
1 EL Olivenöl
1 Limette*

1. Den Lachs in eine ofenfeste Form legen und salzen.
2. Den Chili fein hacken und mit Ingwer und Honig vermischen. Die Mischung über dem Lachs verteilen.
3. Den Pak Choi halbieren und rundherum in die Form legen. Mit Olivenöl bestreichen und Limettensaft darüber pressen. Die Form für 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Am besten mit Cocktailtomaten und Naturreis oder dem Ofengemüse von Seite 87 servieren.

Lachs ist eine wichtige Quelle für Proteine, Vitamin D (besonders während des Winters), Omega-3 und Selen.



Eine herrliche Mischung aus Aromen säuerlicher Grapefruit, weicher Avocado und etwas salziger Krabben. Das würzige Dressing ist dabei das Tüpfelchen auf dem i.

GRAPEFRUITSALAT MIT KRABBEN

4 PORTIONEN

1 Grapefruit

2–3 Avocados

100 g Champignons

1 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

ca. 150 g gemischte Salat-

blätter, z.B. Radicchio,

Friseesalat und Rucola

400 g handgeschälte

vorgekochte Krabben

DRESSING

4 EL natives Olivenöl extra

2 EL Grapefruitsaft

1 EL Weißweinessig

2 TL Honig

2 TL geriebener frischer

Meerrettich

1 TL französischer Senf

¼ TL Salz

1 Prise Cayennepfeffer

frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

1. Die Schale der Grapefruit abschneiden und dann jedes einzelne Stück filetieren. Den austretenden Saft der Frucht für das Dressing verwenden. Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herausholen und in Stücke schneiden.

2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Pilze unter Rühren ein paar Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern.

3. Den Salat in einer Schale mit Grapefruit, Avocado, Champignons und Krabben vermischen.

4. Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und über den Salat gießen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschließen.

**Grapefruit ist sehr reich an Vitamin C
und kann dank des enthaltenen Pektins
den Cholesterinspiegel senken.**

Lecker zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit und vor dem Sport. Vanillepulver gibt es z.B. im Bio-Supermarkt, es enthält keinen Zuckerzusatz.

HAFER-CHIA-PUDDING

2 PORTIONEN

*Zubereitungszeit 5 Minuten
+ mindestens 3 Stunden
im Kühlschrank*

*50 g Haferflocken
1 ½ EL Chia-Samen
½ TL zerstoßener
Kardamom
300 ml Hafermilch*

BEILAGEN

*100 g Himbeeren
1 gewürfelte Avocado
oder
2 gewürfelte Äpfel
½ TL Zimt
oder
¼ TL Vanillepulver
120 g Blaubeeren*

1. Haferflocken, Chia-Samen und Kardamom in zwei Gläsern oder kleinen Schüsseln verteilen. Mit Hafermilch übergießen, umrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Mit zerdrückten Himbeeren und Avocado servieren oder zwei Äpfel dazu würfeln oder reiben und mit Zimt bestreuen. Sie können die Mischung auch mit Vanillepulver aromatisieren und mit Blaubeeren servieren.

Chia-Samen werden als Superfood bezeichnet und sind unter anderem reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, gelbildenden Ballaststoffen, Calcium und Magnesium.



EXEMPLARISCHER MAHLZEITENPLAN

ES IST GUT, DIE MAHLZEITEN DES TAGES ZU PLANEN, große wie kleine, und dafür zu sorgen, dass man gute Zutaten zu Hause hat. Wenn Sie ein leichteres Frühstück essen, brauchen Sie wahrscheinlich eine etwas größere Zwischenmahlzeit. Wir sind alle unterschiedlich, also testen Sie, was für Sie am besten passt. Für den Körper ist es am besten, regelmäßig zu essen, also jeden Tag ungefähr zu den gleichen Zeiten.

DIE EMPFOHLENE KALORIENZUFUHR für eine Frau mit sitzender Tätigkeit und regelmäßiger körperlicher Aktivität in der Freizeit beträgt um die 2400 kcal pro Tag, bei mittlerer körperlicher Aktivität 2100 kcal. Ein Mann mit entsprechendem Lebenswandel sollte 3000 bzw. 2600 kcal am Tag zu sich nehmen. Aber wie viele Kalorien Sie bekommen sollten, hängt davon ab, wie oft Sie Sport machen, wie viel Sie wiegen, was für eine Art von Körper Sie haben sowie vom Alter und von Ihren persönlichen Zielen.

VOLLKORN SCHÜTZT DAS HERZ, und Frauen wird empfohlen, 70 g pro Tag zu essen, Männern 90 g.

HIER GEBEN WIR DREI BEISPIELE, wie ein Tag mit Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen aussehen könnte. Sehen Sie es als Beispiel und Inspiration und verwenden Sie unsere Rezepte, um eigene Speisepläne zu erstellen.

Eine Mahlzeit mit sogenannten langsamen Kohlenhydraten bewirkt, dass es lange dauert, bevor ein Hungergefühl auftaucht, und hält den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau.

Beispieltag 1

Ca. 2340 Kilokalorien (kcal)

Frühstück

40 g Müsli, 200 g fettarmer Joghurt 540 kcal
1 Orange 200 g 100 kcal

Mittagessen

Kichererbsenquiche, Avocadomus und grüner Salat mit Vinaigrette 900 kcal

zwischenmahl zeit

Smoothie mit Blaubeeren und fettarmem Joghurt 250 kcal

Abendessen

Indischer Blumenkohltopf mit Kichererbsen inkl. Tortillafladen 480 kcal
1 Apfel 150 g 70 kcal

Beispieltag 2

Ca. 2250 Kilokalorien (kcal)

Frühstück

40 g Müsli mit 200 ml Hafermilch 300 kcal

Mittagessen

Lachs mit Kartoffelsalat 550 kcal
1 Apfel 150 g 70 kcal

zwischenmahl zeit

100 g Hüttenkäse mit 60 g Blaubeeren und 2 EL Walnüssen 250 kcal

Abendessen

Ingwerhähnchen mit Granatapfelkernen und Erdnussdressing, Grüner Salat mit Vinaigrette 630 kcal
1 Orange 100 kcal

Beispieltag 3

Ca. 2290 Kilokalorien (kcal)

Frühstück

Hafer-Chia-Pudding mit Himbeeren und Avocado 310 kcal

zwischenmahl zeit

1 Apfel + 1 Orange + 1 kleine Banane 300 kcal

mittagessen

Avocadosalat mit 2 Scheiben Vollkornbrot (gerne aus Sauerteig) 600 kcal

zwischenmahl zeit

Smoothie mit Blaubeeren und fettarmem Joghurt 250 kcal

Abendessen

Kabeljau mit Estragon und Blumenkohlpuree, Grüner Salat mit Vinaigrette 420 kcal
Obstsalat aus 1 Orange, 1 Apfel und 50 g tiefgefrorenen Himbeeren mit 150 g fettarmem Hüttenkäse 280 kcal

Tipps für die Zwischenmahlzeiten

Haferbrei mit geriebenem Apfel, gebackten Mandeln und Zimt

Knäckebrot oder Vollkornbrot mit

- dünnen Scheiben Truthahn, Avocado und Tomate
- einem leckeren Mus aus Paprika, Artischocke oder Sardellen (Seite 133)
- Erdnussbutter/Mandelbutter, Lauchstreifen und Apfelscheiben

REGISTER

- Achtsamkeit 34
- Aderverfettung 14–15, 16, 17, 25, 27, 40, 44
- Adipositas 22, 25, 44–45, 52
- Aminosäuren 55
- Antioxidantien 53
- Bauchumfang 45
- Bewegung 29, 37–41
- Blaue Zonen 44
- Blutdruck 16
- Blutfette 14–15
- Blutzucker 52–53
- Cholesterin 7, 14–15, 38, 48, 49, 50, 51
- Cholesterin, gutes 15
- Cholesterin, schlechtes 14
- DASH-Diät 47
- Depression 19, 27–28, 37
- Diabetes 16, 22, 25, 26, 44, 46, 52
- Einfach ungesättigte Fette 49
- Ernährung und Herz 43–59
- Fette 48–51
- Fibrinogen 40
- Flavonoide 54
- Gehirn 17
- Gesättigte Fette 48–49
- Glykämischer Index, GI 52–53
- HDL-Cholesterin 14, 15
- Herzen von Frauen 19
- Herzinfarkt 19–20
- Herzinfarkt, Risikofaktoren 15, 16, 17, 25, 27, 40
- Herzinsuffizienz 21
- Herzkrankheiten 19–22
- Herzübungen 32–33
- Hochintensives Training, HIIT 39
- Hoher Blutdruck 15, 16, 17, 20, 21, 22, 25, 31, 32, 35, 37, 38, 40, 56, 59
- Intervalltraining 39
- Kohlenmonoxid 17
- Kranzgefäße 13
- LDL-Cholesterin 14, 15
- Lipoproteinlipase 38
- Massage 35
- Meditation 31–32
- Mehrfach ungesättigte Fette 49
- Metabolisches Syndrom 22
- Mineralstoffe 56–59
- Mittelmeerkost 43–44, 47
- Nährstofflehre 56–59
- Nikotin 17
- Olivenöl 50–51
- Phytonährstoffe 54
- Plaque 15, 19–20
- Q10 54–55
- Rauchen 17
- Schlaf 26, 28–29
- Schlaganfall 16, 17, 20–21, 25, 37, 56
- Stillsitzen 39–40
- Stress 25–29, 31–35
- Stress-Kardiomyopathie (Tako-Tsubo-Syndrom) 21
- Tako-Tsubo-Syndrom 21
- Telomere 27, 34, 40
- Transfette 49–50
- Triglyceride 14–15, 48, 52
- Übergewicht 16, 21, 22, 25, 37, 44–45, 53, 59
- Vegetarische Ernährung 51
- Vitamine 56–59
- Vorhofflimmern 20, 21
- Yoga 32–33

REZEPTREGISTER

Vegetarische Gerichte

- Arabische Linsen mit Roter Bete 64
- Aubergine und Zucchini mit Pesto 67
- Indischer Blumenkohlentopf mit Kichererbsen 68
- Kichererbsenquiche mit Tomaten 71
- Marokkanischer Suppentopf mit Kichererbsen 72
- Nussiger Butternutkürbis 75
- Ofengemüse mit Orangendressing 87
- Rote-Bete-Suppe mit Gorgonzola 76
- Schwedische Gemüsesuppe 79
- Tomatensuppe mit Kräutern 83
- Wok mit Szechuanpfeffer und Sesampasta 80
- Würzige rote Linsensuppe 84

Gerichte mit Hühnchen, Fisch und Meeresfrüchten

- Bruschetta mit Sardinen 90
- Fischsuppe mit Meerrettichcreme 94
- Fisch-Tacos mit Mango und Avocado 93
- Gedämpfter Kabeljau mit Mandelgremolata 98
- Ingwerhühnchen mit Erdnussdressing 106
- Kabeljau mit Estragon 97
- Limetten-Chili-Lachs 101
- Würziges Hühnchen mit Bohnensalsa 105

Salate, Beilagen, Dips und Cremes

- Artischockencreme 133
- Avocadosalat mit Ziegenkäse und Granatapfel 118
- Erdbeersalat mit Basilikumdressing 126
- Fenchel-Orangen-Salat 114
- Fruchtiger Reissalat 121

- Grapefruitsalat mit Krabben 125
- Grüner Salat 110
- Kartoffelsalat mit Äpfeln und Kapern 122
- Knackiger roter Salat 113
- Krabben-Flusskrebs-Salat mit Avocado 129
- Nussiger Blumenkohlsalat 117
- Paprikacreme mit Walnüssen 133
- Rosenkohl mit Ingwer und Honig 130
- Rote-Bete-Tsatsiki 134
- Tapenade 134

Frühstück und Zwischenmahlzeit

- Blaubeersmoothie 140
- Indischer Chai-Tee 138
- Hafer-Chia-Pudding 144
- Heiße Schokolade mit Kardamom und Sternanis 138
- Heißer Zitronendrink 138
- Himbeersmoothie mit Minze 141
- Miniriegel mit Beeren 147
- Müsli mit Blaubeeren und Äpfeln 143
- Schoko-Erdbeer-Smoothie 141
- Smoothie mit Orange und Sanddorn 140
- Smoothie mit Spinat und Mandelbutter 141