



## Gut Essen bei Bluthochdruck: Gesünder leben ohne Salz

Gut Essen bei Bluthochdruck: Gesünder leben ohne Salz  
Bluthochdruck ist in Deutschland die Todesursache Nummer 1. Eine Krankheit, die kaum Beschwerden macht und deshalb häufig jahrelang unentdeckt bleibt. Dabei lässt sich kein anderes Volksleiden so leicht erkennen und so gut behandeln. Gut Essen bei Bluthochdruck, das neue Buch aus der Ratgeber-Reihe der Stiftung Warentest, hilft diese Krankheit besser zu verstehen und aktiv vorzubeugen.  
Gemüsesuppe statt Fleischbrühe, frische Lebensmittel statt Konserven, Nudeln und Reis erst nach dem Abkochen salzen und auf Saucen besser verzichten. Solch kleine Tricks können extrem hilfreich sein. Eine salzarme Ernährung senkt den Blutdruck und schmeckt dabei überhaupt nicht fad wie das Buch beweist: Safran-Risotto, Linsen mit Speck, Palatschinken und süß-saure Marinade sind nur einige Beispiele. Mehr als 80 Rezepte helfen bei der Ernährungsumstellung.  
Mit der bewährten Kombination der Buchreihe "Gut essen bei" aus fundiertem Ratgeber und inspirierendem Kochbuch ergeben sich Veränderungen im Alltag einfach nebenbei. Außerdem erklären die Experten der Stiftung Warentest, was man sonst noch tun kann, um seinen Blutdruck zu senken, welche Medikamente wie wirken und welche Therapie Sinn macht.  
Die Rezepte hat Dagmar von Cramm entwickelt. Die Ernährungswissenschaftlerin ist Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie lebt in der Nähe von Freiburg im Breisgau. Die Autorin Anke Nolte arbeitet in Berlin als Medizinjournalistin.  
"Gut Essen bei Bluthochdruck" hat 207 Seiten und ist ab dem 27. August 2013 für 19,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann unter [www.test.de/essen-bluthochdruck](http://www.test.de/essen-bluthochdruck) bestellt werden.  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 26 31-0  
Telefax: (030) 26 31-27 27  
Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter [www.test.de](http://www.test.de). Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.