



ROTE-BETE-GNOCCHI MIT WALNÜSSEN

Die Rote-Bete-Gnocchi sind ein Genuss für Augen und Gaumen.

Für 2 Portionen • 1 Std. Zubereitung

**Pro Portion ca. 568 kcal, 27 g E, 29 g F, 48 g KH,
6 g BST**

30 g geriebener Parmesan • 80 g Quark (20 % Fett i. Tr.) • 80 g Magerquark • 1 Eigelb (M) • Salz • Pfeffer • 200 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) • 50 g Buchweizenmehl • 40 g Dinkelmehl • 2 EL Rapsöl • ½ EL Butter • 20 g Walnusskerne • 20 g Frischer Meerrettich • 1 EL gehackte Petersilie

1. Parmesan, Quark, Eigelb, 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. 50 g Rote Beten fein reiben, in einem Sieb ausdrücken. Mit dem Mehl unter die Quarkmasse arbeiten. Teig zu einem 2 cm

dicken Quadrat formen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, diese zu Kugeln formen und leicht flach drücken.

2. Backofen auf 100 °C vorheizen. Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, 1–2 Min. ziehen lassen. Herausnehmen und im Ofen warm halten.

3. Übrige Rote Beten klein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Nüsse grob hacken und bei mittlerer Hitze anrösten. Rote-Bete-Würfel und Gnocchi dazugeben, 3–4 Min. erwärmen, salzen, pfeffern. Meerrettich schälen und fein reiben. Gnocchi mit Petersilie und Meerrettich bestreut servieren.



ERBSEN-AVOCADO-PANCAKES

Pancakes – herzhaft und bunt. Sie sind ein feines Mittagessen, aber auch als Abendbrot geeignet.

Für 2 Portionen • 30 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 531 kcal, 16 g E, 23 g F, 64 g KH,
8 g BST**

100 g TK-Erbsen • 125 g Mehl • 1 TL Backpulver • Salz • ½ Avocado • 125 ml Buttermilch • 1 Ei (M) • ½ nicht zu reife Mango (ca. 200 g) • 1 EL Limettensaft • Pfeffer • etwas Koriandergrün • 1 EL Olivenöl

1. Backofen auf 80 °C vorheizen. Erbsen auftauen lassen. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Fruchtfleisch mit 50 g Erbsen, But-

termilch und Ei pürieren. Mehl-Mix zugeben, glatt rühren und 10 Min. ruhen lassen.

2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. Mit übrigen Erbsen und Limettensaft mischen, salzen und pfeffern. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Salsa mischen.

3. Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 1-2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5-6 Min. zu goldgelben Pancakes backen. Pancakes mit Mango-Erbsen-Salsa servieren.

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE

Nudeln liebt jeder. Damit sie auch der Gesundheit dienen, greifen Sie zur Vollkornvariante – sie macht mit ihren vielen Ballaststoffen lange satt. Längst gibt es Vollkornpasta, die richtig gut schmeckt.

Für 2 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 668 kcal, 33 g E,

19 g F, 88 g KH, 15 g BST

½ kleine Stange Lauch
2 Stangen Staudensellerie
2 kleine Möhren
2 EL Olivenöl
50 g grüne Linsen (z. B. Beluga-
linsen)
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
3 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 TL getrockneter Majoran
200 g Vollkornspaghetti
½ Bund Basilikum
40 g Parmesan (am Stück)

1. Das Gemüse waschen beziehungsweise schälen, putzen und sehr fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gemüsewürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht anbraten. Die Linsen untermischen und 250 ml Wasser angießen. Tomaten und Tomatenmark dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 25–30 Min. köcheln lassen (die Packungsanweisung zur Garzeit der Linsen beachten).

2. Inzwischen reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin nach der Packungsanweisung bissfest garen.

3. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln.

4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Linsenbolognese mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, die Hälfte des Basilikums untermischen. Die Bolognese mit den Spaghetti anrichten, das restliche Basilikum und den Parmesan darüberstreuen.

Tipp

Bereiten Sie die doppelte Menge an Linsenbolognese zu, sie lässt sich gut einfrieren.



HAFERSPEISE MIT LAUCH UND BROKKOLI

Die ballaststoffreichen Haferflocken sind nicht nur im Müsli lecker. Die Haferspeise ist fix zubereitet, beim Gemüse können Sie nach Belieben variieren.

Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 332 kcal, 13 g E, 6 g F, 47 g KH,
10 g BST

60 g Lauch • 60 g Brokkoliröschen • 800 ml Gemüsebrühe • 1 TL Currypulver • 150 g kernige Haferflocken • 6 Stängel Koriandergrün • 2 TL gemahlener Koriander • Pfeffer

1. Den Lauch gründlich waschen, putzen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen.

2. Die Brühe mit dem Currypulver in einem Topf zum Kochen bringen. Haferflocken, Lauch und Brokkoli dazugeben und unter Rühren offen ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzapfen. Die Haferspeise mit gemahlenem Koriander und Pfeffer würzen und mit dem Koriandergrün bestreut servieren.





SELLERIE-FRITTATA MIT WEIZEN

Staudensellerie liefert viel Geschmack, aber wenig Kalorien.

Das zarte Blattgrün bitte mitverwenden.

Für 2 Portionen • 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 428 kcal, 21 g E, 24 g F, 30 g KH,
7 g BST

100 g Schnellkoch-Weizen (z. B. Ebly) • Salz •
250 g Staudensellerie (möglichst mit Grün) •
1 große Zwiebel • 4 Eier • 100 ml Haferdrink •
Pfeffer • ½ TL gemahlene Kurkuma • 2 EL Raps-
öl • 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) • 1 Knob-
lauchzehe

1. Weizen mit 200 ml gesalzenem Wasser
aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hit-
ze ca. 5 Min. garen. Sellerie putzen, waschen

und klein schneiden. Nach 5 Min. zum Wei-
zen geben und ca. 8 Min. weiterdünsten. In
einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Zwiebel schälen und in feine Würfel
schneiden. Eier mit Haferdrink, Salz, Pfeffer
und Kurkumapulver verquirlen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
Weizen, Sellerie und Eier hinzugeben und fest
zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min.
stocken lassen.

4. Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen.
Knoblauch dazupressen, salzen und pfeffern.
Frittata mit der Tomatensoße anrichten.



ROTE-BETE-WALNUSS-BROWNIES

Die Rote Beten machen die Brownies zu einer gesunden Nascherei und sorgen dafür, dass sie schön saftig bleiben.

Für 16 Stücke

30 Min. Zubereitung

45 Min. Backen

Pro Portion ca. 225 kcal, 5 g E,

16 g F, 15 g KH, 3 g BST

100 g dunkle Schokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)

250 g Rote Bete

100 g weiche Butter

100 g Vollrohrzucker

(z.B. Muscovado)

½ TL gemahlene Vanille

Salz

4 Eier (M)

100 g Vollkorn-Dinkelmehl

100 g gemahlene Walnüsse

1 TL Weinstein-Backpulver

50 g Kakaopulver (schwach entölt)

40 g Walnusskerne

Außerdem:

1 Backform (20 × 20 cm) oder

1 Springform (Ø 24 cm)

Backpapier

1. Schokolade hacken, die Hälfte davon in einer Schüssel (über einem heißen Wasserbad) schmelzen. Die Roten Beten putzen, schälen und grob raspeln (am besten Einweghandschuhe tragen, da die Rüben stark färben).

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker, Vanille und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. cremig rühren. Eier nacheinander, jeweils 30 Sek., unterrühren. Geschmolzene Schokolade, Schokostücke und die Roten Beten unterrühren. Mehl, gemahlene Nüsse, Backpulver und Kakao mischen und kurz unterrühren.

3. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Walnüsse grob hacken und daraufstreuen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen.

4. Den fertigen Kuchen 15 Min. in der Form abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers herausheben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In 16 gleich große Quadrate oder Stücke schneiden.





CHIASAMEN-GRÜTZE MIT HIMBEEREN

Die Chiasamen-Grütze lässt sich gut vorbereiten
und ist ein fruchtiges, leichtes Dessert.

Für 4–8 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 30 Min.

Quellen • 30 Min. Ruhen

Bei 8 Portionen pro Portion ca. 99 kcal, 3 g E,
6 g F, 6 g KH, 5 g BST

200 g Himbeeren (oder Erdbeeren) • 350 ml
Mandeldrink • 5 EL Chiasamen • ½ TL Floh-
samenschalen • 1 Prise Vanillepulver • 3 EL Ho-
lunderblütensirup (oder Grenadinesirup) •
4 EL Mandelblättchen • 1 EL Granatapfelkerne

1. Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen
und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwa
100 g Beeren mit dem Mandeldrink pürieren.

2. Chiasamen und Flohsamenschalen mit
Himbeer-Mandelmilch, Vanillepulver und Ho-
lunderblütensirup verrühren und mindestens
ca. 30 Min. quellen lassen. Dann die Chiasa-
men-Grütze einmal umrühren und nach Belie-
ben in vier große oder acht kleine Schälchen
oder Gläser geben. Anschließend die Grütze
weitere 30 Min. ruhen lassen.

3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett
hellbraun rösten, herausnehmen und abküh-
len lassen. Chiasamen-Grütze mit Mandel-
blättchen, restlichen Himbeeren und Granat-
apfelkernen bestreut servieren.



PINK ENERGY-BALLS

Die pinken Bällchen sind nicht nur ein praktischer Snack für unterwegs, sondern auch ein farbenfroher Hingucker auf jedem Büfett.

Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen
Pro Stück ca. 71kcal, 2 g E, 5 g F, 3 g KH, 2 g BST

60 g geschälte Mandeln • 30 g Cashewkerne •
 80 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) •
 2 Datteln (z. B. Medjool) • ½ Bio-Limette • 2 EL
 geschrotete Leinsamen • Salz • 2 EL Kokosraspel

- 1.** Mandeln und Cashews im Blitzhacker fein zerkleinern, aber nicht zu lange, da sie sonst musig werden.
- 2.** Rote Bete trocken tupfen und klein schneiden, Datteln längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Limette heiß

waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Rote Bete und Datteln zusammen mit Leinsamen, Limettenschale und 1 Prise Salz zur Mandelmischung geben.

3. Alles so lange miteinander mixen, bis eine zähe, glatte Masse entsteht. Von der Masse zwölf gleich große Portionen abnehmen und daraus Kugeln formen.

4. Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln darin rundum wälzen, dann auf einen Teller legen und vor dem Verzehr ca. 1 Std. kühlen. Die Kugeln halten sich luftdicht verpackt im Kühlschrank etwa 2 Wochen.

Quellen

- ¹ Vgl. Kamhieh-Milz S., Kamhieh-Milz J., Tauchmann Y. et al.: »Regular blood donation may help in the management of hypertension: an observational study on 292 blood donors«. *Transfusion* 56 (2016): 637–44.
- ² Vgl. Watanabe H., Belyea B. C., Paxton R. L. et al.: »Renin Cell Baroreceptor, a Nuclear Mechanotransducer Central for Homeostasis«. *Circ Res* 129 (2021): 262–276.
- ³ Vgl. Clark C. E., Horvath I. S., Taylor R. S. et al.: »Doctors record higher blood pressures than nurses: systematic review and meta-analysis«. *Br J Gen Pract* 64 (2014): e223–e232.
- ⁴ Vgl. Wenzel P., Knorr M., Kossmann S. et al.: »Lysozyme M-Positive Monocytes Mediate Angiotensin II-Induced Arterial Hypertension and Vascular Dysfunction«. *Circulation* 124 (2011): 1370–1381.
- ⁵ Vgl. N. N.: »Update Leitlinien Hypertonie: Wichtige Infos für Bluthochdruck-Patienten«. Deutsche Herzstiftung e.V. online. 07.05.2025 [Abruf: 03.11.2025].
- ⁶ Vgl. Hollenberg N. K., Fisher N. D., McCullough M. L.: »Flavanols, the Kuna, cocoa consumption, and nitric oxide«. *J Am Soc Hypertens* 3 (2009): 105–112.
- ⁷ Vgl. Ferrario C. M., Jessup J. A., Smith R. D.: »Hemodynamic and hormonal patterns of untreated essential hypertension in men and women«. *Ther Adv Cardiovasc Dis* 7 (2013): 293–305.
- ⁸ Vgl. N. N.: »Penicillin schon im Mittelalter angewendet«. *BmFTR*. Aus der Forschung 2006. Online [Abruf: 03.11.2025].
- ⁹ Vgl. Kamhieh-Milz S., Kamhieh-Milz J., Tauchmann Y. et al.: a. a. O.
- ¹⁰ Vgl. Stier-Jarmer M., Throner V., Kirschneck M. et al.: »Effekte der Kneipp-Therapie: Ein systematischer Review der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse (2000–2019)«. *Complementary Med Res* 2 (2021): 146–159; vgl. Yang B., Qin Q.-Z., Han L.-L. et al.: »Spa therapy (balneotherapy) relieves mental stress, sleep disorder, and general health problems in sub-healthy people«. *Int J Biometeorol* 2 (2018): 261–272; vgl. Jacob E.-M., Volger E.: »Blutdrucksenkung durch Hydrotherapie: Eine randomisierte, kontrollierte Studie bei leichter bis mittelschwerer Hypertonie«. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin* 19 (2009): 162–168.
- ¹¹ Vgl. Ukai T., Iso H., Yamagishi K. et al.: »Habitual tub bathing and risks of incident coronary heart disease and stroke«. *Heart* 10 (2020): 732–737.
- ¹² Vgl. Jacob E.-M., Volger E.: a. a. O.
- ¹³ Vgl. Laukkanen T., Kunutsor S. K., Khan H. et al.: »Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: A prospective cohort study«. *BMC Medicine* 16 (2018): 219; vgl. Kunutsor S. K., Khan H., Zaccardi F. et al.: »Sauna bathing reduces the risk of stroke in Finnish men and women: A prospective cohort study«. *Neurology* 22 (2018): e1937–e1944.
- ¹⁴ Vgl. Spector T.: *Nahrung fürs Leben*. DuMont. Köln. 2025.
- ¹⁵ Vgl. Wastyk H. C., Fragiadakis G. K., Perelman D. et al.: »Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status«. *Cell* 16 (2021): 4137–4153.
- ¹⁶ Vgl. Sumpio B. E., Cordova A. C., Berke-Schlessel D. W. et al.: »Green tea, the »Asian paradox« and cardiovascular disease«. *J Am Coll Surg* 10 (2006): 1255–1265.
- ¹⁷ Vgl. Kuriyama S., Shimazu T., Ohmori K. et al.: »Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study«. *JAMA* 296 (2006): 1255–1265.
- ¹⁸ Vgl. Saeed M., Naveed M., BiBi J. et al.: »The Promising Pharmacological Effects and Therapeutic/Medicinal Applications of Punica Granatum L. (Pomegranate) as a Functional Food in Humans and Animals«. *Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov* 12 (2018): 24–38; vgl. Vučić V., Grabež M., Trchounian A., Arsić A.: »Composition and Potential Health Benefits of Pomegranate: A Review«. *Curr Pharm Des* 25 (2019) 1817–1827.
- ¹⁹ Vgl. McKay D. L., Chen C. Y., Saltzman E. et al.: »Hibiscus sabdariffa L. tea (tisane) lowers blood pressure in prehypertensive and mildly hypertensive adults«. *J Nutr* 2 (2010): 298–303.
- ²⁰ Vgl. Norouzzadeh M., Hasan Rasheidi M., Azizi M. H. et al.: »Efficacy and safety of Hibiscus sabdariffa in cardiometabolic health: An overview of reviews and updated dose-response meta-analysis«. *Complement Ther Med* 89 (2025): 103135
- ²¹ Vgl. Hossein H., Arman A., Amir H. et al.: »Does ginger supplementation lower blood pressure? A systematic review and meta-analysis of clinical trials«. *Phytother Res* 6 (2019): 1639–1647.
- ²² Vgl. Fisher N. D., Hughes M., Gerhard-Herman M. et al.: »Flavanol-rich cocoa induces nitric-oxide-dependent vasodilation in healthy humans«. *J Hypertens* 12 (2003). 2281–2286; vgl. Sansone R., Rodriguez-Mateos A., Heuel J. et al.: »Cocoa flavanol intake improves endothelial function and Framingham Risk Score in healthy men and women: a randomised, controlled, double-masked trial: the Flaviola Health Study«. *Br J*

- Nutr 8 (2015): 1246–1255; vgl. Lagou V., Greyling A., Ferruzzi M. G. et al.: »Impact of flavan-3-ols on blood pressure and endothelial function in diverse populations: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials«. Eur J Prev Cardiol 14 (2025): 1322–1334.
- ²³ Vgl. Melguizo-Rodríguez L., García-Recio E., Ruiz C. et al.: »Biological properties and therapeutic applications of garlic and its components«. Food Funct 13 (2022): 2415–2426.
- ²⁴ Vgl. Benjamini C. J. R., Porto A. A., Valenti V. E. et al.: »Nitrate Derived From Beetroot Juice Lowers Blood Pressure in Patients With Arterial Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis«. Front Nutr 9 (2022): 823039; vgl. Siervo M., Shanon O., Kandhari N. et al.: »Nitrate-Rich Beetroot Juice Reduces Blood Pressure in Tanzanian Adults with Elevated Blood Pressure: A Double-Blind Randomized Controlled Feasibility Trial«. J Nutr 9 (2020): 2460–2468; vgl. Lenzen-Schulte M.: »Nitratsupplementierung: Die ganz andere Kardioprotektion«. Dt Ärztebl online 19/2019 [Abruf: 05.11.2025].
- ²⁵ Vgl. Madhavi D., Kagan D., Rao V. et al.: »A Pilot Study to Evaluate the Antihypertensive Effect of a Celery Extract in Mild to Moderate Hypertensive Patients«. Natural Medicine Journal 4 (2013).
- ²⁶ Vgl. Klimek-Szczykutowicz M., Szopa A., Ekiert H.: »Citrus limon (Lemon) Phenomenon – A Review of the Chemistry, Pharmacological Properties, Applications in the Modern Pharmaceutical, Food, and Cosmetics Industries, and Biotechnological Studies«. Plants (Basel) 9 (2020): 119; vgl. Juraschek S. P., Guallar E., Appel L. J. et al.: »Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials«. Am J Clin Nutr 5 (2012): 1079–1088.
- ²⁷ Vgl. Sala-Vila A., Fleming J., Kris-Etherton P. et al.: »Impact of Alpha-linolenic Acid, the Vegetable Omega-3 Fatty Acid, on Cardiovascular Disease and Cognition«. Adv Nutr. 5 (2022): 1585–1602.
- ²⁸ Vgl. N. N.: »Präparate mit Omega-3-Fettsäuren können bei Herzpatienten das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen«. BfR-Mitteilung 57/2023 vom 16.11.2023. [Abruf: 13.07.2025].
- ²⁹ Vgl. Stekovic S., Hofer S. J., Tripolt N. et al.: »Alternate day fasting improves physiological and molecular markers of aging in healthy, non-obese humans«. Cell Metab 3 (2019): 462–476; vgl. Grundler F., Mesnage R., Michalsen A. et al.: »Blood pressure changes in 1610 subjects with and without antihypertensive medication during long-term fasting«. J Am Heart Assoc 9 (2020): e018649.
- ³⁰ Vgl. Herrmann-Lenz B., Doludda D.: »Zuviel Salz im Brot?«. CVUA Stuttgart online. 02.05.2014 [Abruf: 06.11.2025].
- ³¹ Vgl. Clausen A., Klinkhammer N.: »Marktcheck: Natrium (-salze) in Nahrungsergänzungsmitteln Brausetabletten«. Verbraucherzentrale NRW online. 2025 [Abruf: 05.08.2025].
- ³² Vgl. Liska D., Mah E., Brisbois T. et al.: »Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population«. Nutrients 1 (2019): 70; vgl. Watso J. C., Farquhar W. B.: »Hydration Status and Cardiovascular Function«. Nutrients 8 (2019): 1866.
- ³³ Vgl. Pedersen B. K., Akerström T. C., Nielsen A. R. et al.: »Role of myokines in exercise and metabolism«. J Appl Physiol 3 (2007): 1093–1098.
- ³⁴ Vgl. Warneke K., Thomas E., Blazevich A. J. et al.: »Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts«. J Sport Health Sci online. 11.07.2025 [Abruf: 05.11.2025].
- ³⁵ Vgl. Edwards J. J., Deenmamode A. H. P., Griffiths M. et al.: »Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials«. Br J Sports Med. 20 (2023): 1317–1326; vgl. Carlson D. J., Dieberg G., Hess N. C. et al.: »Isometric exercise training for blood pressure management: a systematic review and meta-analysis«. Mayo Clin Proc 3 (2014): 327–334.
- ³⁶ Vgl. Nose H., Morikawa M., Yamazaki T. et al.: »Beyond epidemiology: field studies and the physiology laboratory as the whole world: individual exercise prescription for older people by walking«. J Physiol 23 (2009): 5569–5575.
- ³⁷ Vgl. Delic A.: »Einfluss des ätherischen Öls der Römischen Kamille auf den Menschen nach Inhalation«. Diplomarbeit Universität Wien. 2015.
- ³⁸ Vgl. Ju M. S., Lee S., Bae I. et al.: »Effects of Aroma Massage on Home Blood Pressure, Ambulatory Blood Pressure, and Sleep Quality in Middle-Aged Women with Hypertension«. Evid Based Complement Alternat Med (2013): 403251.
- ³⁹ Vgl. Gruhlke L. C., Patricio M. C., Moreira D. M.: »Mozart, but not the Beatles, reduces systolic blood pressure in patients with myocardial infarction«. Acta Cardiol 70 (2015): 703–706; vgl. Trappe H.-J., Breker I. M.: »Effects of different styles of music on human cardiovascular response: a prospective controlled trial«. Music Med 8 (2016): 8–16.
- ⁴⁰ Vgl. Trappe H.-J., Voit G.: »The Cardiovascular Effect of Musical Genres«. Dt Ärztebl Int 113 (2016): 347–352.

Sachregister

A

Abnehmtipps 32 f.
Aderlass 42
Algenöl 84
Alkohol 34 f.
Aorta 12–14
Armbäder 56–58, 62
Aromatherapie 106–113
Arterien 11–14, 16
Atemübungen 25, 40, 111
– zum Einschlafen 121
Ätherische Öle 106–113

B

Badeöl 113
Badesalz 113
Baldrianwein 121
Ballaststoffe 70 f.
Barorezeptoren 17
Bauchfett 29
Bauchumfang 30
Bewegung 39
Bewegungsmangel 35
Biorhythmus 15, 115 f.
Blutdruck, Maßeinheit 12
Blutdruckkrise 24
Blutdruckmessgeräte 23, 25
Blutdruckwerte 11 f., 22–24, 43, 91 f.
Bluthochdruck
– Diagnostik 20, 22
– Folgen 19
– primärer 20
– sekundärer 20 f.
Blutkreislauf 12–14
Blutspenden 15 f., 43

Blutvolumen 10 f., 17
Brausetabletten 88

D/E

Dehnen, statisches 94–98
Diffusor 111
Duftlampe 111
Entlastungstage 86 f.
Entspannung
– Musik zur 121 f.
– Wirkung 117
Entspannungsübungen 118 f.
Entzündungen 21, 29
Ernährung, antientzündliche 39, 67–71
Essenspausen 85–87

F/G

Flavanole 26 f.
Fußbäder 55–57, 62
Granatapfel 74
Grüner Tee 73

H

Handinhalation 111
Heilfasten 85 f.
Heilpflanzentherapie 39
Hibiskustee 74 f.
Hydrotherapie siehe Wasser-
anwendungen
Hypertonie siehe Bluthochdruck

I/J/K

Ingwer 75
Isometrisches Training 94 f., 99–101
Japanisches Gehen 94, 99
Kakao 26 f., 75 f.

Kakaonibs 27
Kapillaren 12, 14
– und Bewegung 92
Kneipp-Wochenprogramm 62
Kneipp'sche Güsse 58–63
Kneippkur 51
Knoblauch 76, 103

L

Langzeit-Blutdruckmessung 15, 18 f., 21 f.
Lavendelöl 121
Lebensmittel
– fermentierte 71, 72
– hochverarbeitete 30 f., 34
Lebensmittelzutatenliste 34

M

Massageöl 112 f.
Mistel 103 f.
Mundwasser 77
Muskeln 92–94
Myokine 90, 92–94

O/P

Öle 82–85
Olivenbaum 104 f.
Omega-3-Fettsäuren 82–85
Ordnungstherapie 41
Polyphenole 67–70

R

Rauchen 34 f.
Renin-Zellen 16 f.
Riechstift 111
Rituale 116 f.
Römische Kamille 109
Rote Bete 76 f.

Rezeptregister

S/T

Salz 16, 87
Sauna 63–65
Schlaf 116, 120 f.
Schlangenzur 105
Schokolade 26 f., 76
Schröpfen 43
Selbstmessung 18, 23–25
Staudensellerie 77
Stickstoffmonoxid (NO) 26, 34, 39,
55, 75 f.
Stress 36
Stresshormone 5
Trägeröl 113
Trinken 87–89

U/VW

Übergewicht 30 f.
Vagusnerv 41, 44 f.
– Übung 46 f.
Venen 14
Vollbad 55
Waldbaden 120
Walnüsse 77 f.
Wasseranwendungen 36, 39, 50–65
– Regeln 54
– Temperaturen 53
Wassertreten 61
Wechseljahre 37
Weißdorn 106 f.
Weißkittel-Effekt 19

Y/Z

Ylang Ylang 112
Zirkadianer Rhythmus 15, 115 f.
Zitronen 78

Brokkoli-Rohkost 134
Chiasamen-Grütze mit Himbeeren
152
Erbsen-Avocado-Pancakes 145
Grüner Blutdrucksenker-Smoothie
80
Granatapfel-Zitronen-Minze-
Cocktail 81
Haferspeise mit Lauch und
Brokkoli 148
Heidelbeer-Buttermilch-Smoothie
130
Ingwerlimo 81
Ingwerpunsch 81
Joghurtkalterschale mit Johannisbee-
ren 129
Kakao, warmer 27
Kartoffelcurry mit Kichererbsen 141
Kreolische Puten-Reis-Pfanne 138
Kürbissuppe mit Cranberrybröseln
137
Milchsäure Rote Beten 72
Möhren-Apfel-Oatmeal aus dem
Backofen 126
Ofenkartoffeln mit Lachs und me-
diterranem Gemüse 140
Perfekte Energiebällchen 27
Pink Energy-Balls 153
Quinoa-Brei mit Pflaumen 128
Quinoasalat mit Linsen 132
Rote-Bete-Gnocchi mit Walnüssen
144
Rote-Bete-Walnuss-Brownies 150
Roter Heringssalat 133
Rotkohl-Kichererbsen-Salat mit Ei
136
Sauerkrautpuffer mit Chiliquark
142
Sellerie-Frittata mit Weizen 149
Spaghetti mit Linsenbolognese 146
Zitronen-Knoblauch-Drink gegen
Gefäßablagerungen 80

BILDNACHWEIS

Cover: GU/Susanne Schramke (Portrait), Shutterstock (Illustration);
Fotoproduktion: GU/Susanne Schramke; Styling: Christine Schieder
Styling; Make-up: Anna Dritsu; Rezeptshooting: GU/Tina Engel; Illust-
rationen: GU/Lars Baus; Adobe Stock: S. 79, 102; Getty Images: S. 2_2,
5_1, 90, 115; GU-Archiv/Grossmann-Schürle: S. 2_3, 128, 129, 133, 144;
GU-Archiv/Meike Bergmann: 140; GU-Archiv/Tina Engel: 132, 135, 147;
GU-Archiv/Wolfgang Schardt: S. 145; GU-Archiv/Stockfood Studios/
Meike Bergmann: S. 136, 149, GU-Archiv/Katrin Winner: S. 72, 124, 127,
131, 139, 148, 151, 153; Plainpicture: S. 8; Shutterstock: S. 10; Stocksy:
S. 110; Icons: iStock, Getty Images; Illustrationen Klappe: Lars Baus,
Pia Bublies (Nüsse, Schokolade), Adobe Stock (Badewanne, Hibiskus)



ZUR AUTORIN

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin aus Leidenschaft – und überzeugt davon, dass in der Natur oft die besten Helfer für unsere Gesundheit stecken. Seit vielen Jahren zeigt sie, wie Heilpflanzen, Hausmittel und kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung haben können. Ob in ihren Büchern oder früher im Fernsehen – sie liebt es, medizinisches Wissen verständlich zu machen und Menschen zu ermutigen, mehr auf ihren Körper zu hören und selbst aktiv zu werden.

Weitere Bücher der Autorin:

- Meine Gesundheitsretter aus der Natur für ein starkes Immunsystem
- Meine Gesundheitsretter aus der Natur gegen Bauchfett
- Meine Gesundheitsretter aus der Natur für eine starke Schilddrüse

Besuchen Sie Franziska Rubin auf:



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Texte: Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Cover: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

Layout: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel

Satz: Christopher Hammond

Herstellung: Petra Roth

Bildredaktion: Petra Ender, Simone Hoffmann

Reproduktion: Medienprinzen GmbH, München

Druck & Bindung: Firmengruppe APPL,
aprinta druck, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-8338-9654-5

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass Sie sich für ein Buch von GU entschieden haben! In unserem Verlag dreht sich alles darum, mit gutem Rat Ihr Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit Ihnen teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um Ihnen ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, Ihr neues Lieblingsbuch zu werden.

Ihre Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über Ihr Feedback und Ihre Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.

**WERDEN SIE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Sie und Ihre Familie, Ihr Haustier, Ihr Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo Sie im Leben stehen: Als Teil unserer Community entdecken Sie die neuesten GU-Bücher als Erstes, Sie genießen exklusive Leseproben und werden mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
warten Sie?
Seien Sie
dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Kasser

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Wer bei Bluthochdruck nicht nur auf Tabletten setzen möchte, kommt an Franziskas Buch nicht vorbei.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Vorbeugen kann jeder



Öfter mal Blutdruck messen

Einen Bluthochdruck spürt man (sehr lange) nicht. Und er kommt nicht erst im Alter. Deshalb ab 30 Jahren immer mal wieder selbst den Blutdruck messen. Ist er regelmäßig 135/80 mmHg und höher, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Die Kraft der Pflanzen nutzen

Vitamine und Mineralstoffe, Farbstoffe und ätherische Öle – all dies macht Pflanzen für uns so immens wichtig und die richtigen helfen, auch den Blutdruck zu senken. Also bitte viel davon auf den Teller!

Natürlichen Rhythmen folgen

Morgens steigt der Blutdruck an und bleibt tagsüber auf »Leistungsniveau«. Am Abend sinkt er ab – wir entspannen uns. Bitte dieses Signal nicht überhören! Denn Schlafmangel kann zu Bluthochdruck führen.

Kleine Reize, große Wirkung

Kneipp'sche Güsse und Bäder sind hervorragend zur Vorbeugung und (Mit-)Behandlung von Bluthochdruck geeignet. Und das Beste: Sie sind ganz einfach zu Hause anzuwenden.

Einfach bewegen

Regelmäßige Übungen, wie statisches Dehnen oder isometrisches Training, senken den Blutdruck. Sie lassen sich jederzeit ohne Hilfsmittel durchführen.



Wärmendes, Betörendes und Bewegendes



Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, dem Körper und der Seele Gutes zu tun. In jedem Fall profitiert davon auch der Blutdruck.

Öfter mal ein warmes Bad nehmen

Eine große japanische Studie, die fast 20 Jahre lang über 30 000 Teilnehmer im Alter von 40 bis 59 Jahren ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtete, kommt zu dem Ergebnis, dass häufiges Baden in warmem Wasser das Risiko für Bluthochdruck und Herz-erkrankungen verringert.



Die Apotheke to go aktivieren

Wenn Muskeln in Bewegung sind, produzieren sie hormon-ähnliche Substanzen, sogenannte Myokine, körpereigene Pillen sozusagen. Sie bremsen Entzündungen, fördern den Fettabbau, verbessern die Glukoseaufnahme oder stärken den Herzmuskel wie das Myokin namens Musclin. Es sorgt dafür, dass unser Herz elastisch bleibt und kräftiger schlagen kann. Andere Myokine verbessern auch die Funktion der Gefäße und wirken so arteriosklerotischen Veränderungen entgegen. Als Nebeneffekt senken sie den Blutdruck.





Schnüffeln ausdrücklich erlaubt

Geben Sie 1 Tropfen beruhigendes Lavendelöl auf die Hand und atmen Sie den Duft über einen Zeitraum von etwa 30 Sekunden im Rhythmus 4-2-6 ein: Atmen Sie still durch die Nase ein und zählen Sie innerlich langsam bis vier, dann halten Sie den Atem für zwei Sekunden – und atmen schließlich langsam und leise durch die Nase aus, während Sie bis sechs zählen.

Wichtig ist das lange Ausatmen, das besonders beruhigend wirkt. Das Herz schlägt dadurch langsamer, der Blutdruck wird gesenkt und der für Entspannung zuständige Teil des Nervensystems (Parasympathikus) aktiviert. Sogar mitten im Chaos.

BLUTDRUCK RUNTER – GANZ EINFACH UND GANZ NATÜRLICH

Die Gefäße fit halten

Wie Sie mit guten Ölen, buntem Essen, einfachen Wasseranwendungen oder regelmäßigem Blutspenden die Lebensadern jung erhalten.

Das Herz stärken

Warum das Herz auf Glückshormone steht und wie Sie diese mit gezielter Atmung, heilsamen Düften und passender Musik herbeizaubern können.

Das Nervenkostüm beruhigen

Wieso Stress den Blutdruck in die Höhe treibt und wie Sie den Hauptnerv für Entspannung mit kleinen Tricks ganz schnell aktivieren können.



www.gu.de

€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9654-5

