

PROF. DR. EIKE SEBASTIAN DEBUS · GILBERT KÖCHER
DR. JUTTA V. CAMPENHAUSEN

DAS KOCHBUCH *für* Gesunde Gefäße

70 GOURMETREZEPTE FÜR GESUNDE ARTERIEN

WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT –
VOM ARZT
EMPFOHLEN



humboldt

Vorbeugen ist besser als heilen: Vier Tipps für einen intakten Blutfluss in Arterien und Venen

1

Trinken Sie ausreichend. Optimal sind zwei Liter natriumarmes Wasser und ungesüßte Tees über den Tag.

2

Ernähren Sie sich gefäßgesund. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Buch. Wichtige Eckpfeiler sind Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, gesunde Fette, Fisch sowie fettarme Milchprodukte – und wenig Salz, wenig Süßes.

3

Bewegen Sie sich. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, fahren Sie mit dem Rad statt mit dem Auto und gehen Sie jede mögliche Strecke zu Fuß.

4

Hören Sie mit dem Rauchen auf. Denn jede Zigarette verändert im Blut Milliarden Sauerstoffmoleküle in freie Radikale, die die Gefäßwände angreifen und damit eine Arterienverkalkung fördern.

PROF. DR. EIKE SEBASTIAN DEBUS • GILBERT KÖCHER • DR. JUTTA V. CAMPENHAUSEN
DR. ANNE-KATHRIN DEUPMANN • PROF. DR. REINHART THOMAS GRUNDMANN

DAS KOCHBUCH *für* Gesunde Gefäße

70 GOURMETREZEPTE FÜR GESUNDE ARTERIEN

4 GRUSSWORT DER DGG

7 SO BLEIBEN DIE GEFÄSSE GESUND

8 Essen beeinflusst unsere Gesundheit

8 Die Forschungslage: leider etwas undurchsichtig

9 Gesunde Gefäße – gesunder Mensch

10 Gefäßgesund genießen ist kein Widerspruch

11 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lebensstil

12 Das raffinierteste Leitungssystem der Welt

14 Der Aufbau unseres Gefäßsystems

16 Wenn das Gefäßsystem krank wird

16 Geschädigte Adern: Arteriosklerose

19 Alles dicht: Der Infarkt

20 Besonders gefährdet: Herzkranzgefäße

21 Plötzlich und bedrohlich: Herzinfarkt

22 Engpass im Kopf: Schlaganfall

23 Zunächst harmlos: Beininfarkt

26 Risiko: Blut(hoch)druck

28 Akute Lebensgefahr: Aneurysma

30 Die richtige Ernährung heilt

30 Elastische Blutgefäße wiederherstellen

31 Nahrungsmittel: Der aktuelle Forschungsstand

42 Welche Ernährung ist die beste?

53 Den Lebensstil ändern – gar nicht so schwer

54 Jede einzelne Mahlzeit wirkt

55 Risikofaktor Übergewicht

57 Fangen Sie einfach an

58 Neun einfache Regeln

- 63 **GOURMET-REZEPTE
FÜR EIN GEFÄSSGESUNDES LEBEN**
- 64 Gefäßgesund essen – Tipps aus der Sterneküche
- 64 Besser bio
- 66 Gos, No-Gos und Alternativen
- 67 Besondere Zutaten
- 68 Gefäßgesunde Starter
- 82 Salate und Suppen
- 98 Wraps und Bowls
- 110 Scharfe und exotische Hauptgerichte
- 126 Pizza mal anders
- 132 Aufläufe, Gratins und Eintöpfe
- 148 Reis- und Nudelgerichte
- 156 Wenn es mal schnell gehen muss
- 164 Für festliche Anlässe
- 170 Kuchen und Desserts

- 189 **REZEPTREGISTER**

GRUSSWORT

Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) e.V.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gesund alt werden: Das möchten wohl alle. Bei vielen aber stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen dem Vorhaben im Wege: Bluthochdruck, Schaufensterkrankheit, koronare Herzerkrankung, Schlaganfall ... sie alle schränken das Wohlbefinden erheblich ein, gefährden sogar das Leben und sind Todesursache Nummer eins. Und sie alle hängen mit dem Gefäßsystem zusammen: Gesunde, elastische, durchgängige Adern sind für die Gesundheit essenziell. Durch sie transportiert das Blut die Nährstoffe dorthin, wo der Körper sie braucht. So ist noch die kleinste Zelle mit Energie und Bausteinen versorgt, die sie richtig funktionieren lassen.

Das Gute: Man kann selbst etwas dafür tun, dass das Blut ungehindert fließt, und zwar, bevor wir in der Gefäßchirurgie mit Skalpell und Katheter Kalk abtragen, Wege durch Engpässe bahnen oder Bypässe drumherum legen müssen. Ein gesunder Lebensstil hält die Adern fit und beugt (Herz-Kreislauf-)Erkrankungen vor.

Die Wissenschaft weiß inzwischen viel darüber, was einen gesunden Lebensstil ausmacht: Ernährung ist einer der Faktoren. Und hier wird es unübersichtlich, denn zu viele Trends sind in den letzten Jahren und Jahrzehnten gekommen und gegangen. Was gestern als gesund galt, wird heute verteufelt oder andersherum.

Die Forschung aber hat große Fortschritte gemacht. Was die Wissenschaft über gefäßgesunde Ernährung herausgefunden hat, fasst in diesem Buch Professor Dr. med. Sebastian Debus, 2013–2014 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V., mit seinen Co-Autoren für Sie zusammen.

Gesund essen – das klingt erst einmal nach Freudlosigkeit und Verzicht. Aber gefäßgesund und lecker schließen einander nicht aus. Das beweisen Ihnen die Gerichte, die der Sternekoch Gilbert Köcher gemeinsam mit dem Mediziner Debus entwickelt hat. Wir im Vorstand der DGG leben nicht gerne asketisch – wie übrigens viele unserer Zunft –, sondern sind dem Genuss durchaus zugeneigt. Und glauben Sie uns: Die Rezepte in diesem Buch sind ein Genuss. Wir haben sie mit Begeisterung probiert.

Lassen Sie sich Gesundheit schmecken!

Ihr

Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) e.V.



SO BLEIBEN DIE GEFÄSSE GESUND

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie unser Gefäßsystem funktioniert und wie Sie mit Ihrer Ernährung positiv auf Ihre Gefäße einwirken können. Sie bekommen einen Überblick über Krankheiten des Gefäßsystems und lernen den aktuellen Stand der Forschung zu den günstigsten Nahrungsmitteln und Diäten kennen. Neun einfache Regeln für Ihre gefäßgesunde Ernährung runden das Kapitel ab.

Essen beeinflusst unsere Gesundheit

„Fetter Fisch, Olivenöl und Rotwein sind gut für Herz und Blutgefäße“, „Eine fettfreie, vegane Diät heilt Herz und Blutgefäße, Alkohol schadet“ „Nüsse sind gesund“, „Nüsse sind gefährlich fürs Herz“ „Kaffee verursacht Herzrhythmusstörungen“, „Kaffee verringert das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu sterben“ – es wird viel geschrieben über den Zusammenhang von Essen und seinen Effekt auf Herz und Blutgefäße.

Sicher scheint nur eins: Was wir essen, hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Das ist nicht nur naheliegend, sondern wissenschaftlich bewiesen. Nur was genau welchen Effekt hat, darüber scheinen sich die Experten nicht einig zu werden. Die Äußerungen im Absatz oben waren allesamt in Publikumszeitschriften zu lesen. Sie sind widersprüchlich und irreführend.

Die Forschungslage: leider etwas undurchsichtig

Ernährungsempfehlungen folgen Moden, die wiederum dem jeweils neuesten Stand der Forschung folgen. In den 80er-Jahren empfahlen Ärzte, Fett zu meiden, folglich kamen viele fettreduzierte Produkte auf den Markt. Eine Zeitlang galt die Steinzeitdiät als besonders gesund: viel Fleisch, gerne Fett, kein Zucker. Länger hält sich der damit verwandte Trend zu Low Carb: wenig Kohlenhydrate, also Brot, Nudeln, Reis. Dazu solle man mehr Eiweiß essen, vor allem Fisch und Milchprodukte gelten als gesund. Aber am Ende schneiden tierische Produkte nicht gut ab und der Trend zum Veganismus nimmt Fahrt auf. Offizielle Stellen empfehlen eine „ausgewogene Ernährung“, aber welchen Anteil daran Fett und Fisch, Kohlenhydrate wie Brot und Nudeln sowie Wein haben sollen, ist selten klar – und noch weniger, wie man aus wissenschaftlich fundierten Empfehlungen eine Mahlzeit macht.

Gleichzeitig veröffentlichen Fachmagazine rund um den Globus ununterbrochen neue Untersuchungsergebnisse, die zeigen,

dass das, was wir essen, unsere Gesundheit von klein auf beeinflusst und auch akut auf unser Wohlbefinden wirkt. Ernährung ist Risikofaktor und Chance. Eine weltweite Studie macht die Ernährung für elf Millionen Todesfälle in Jahr 2017 verantwortlich.¹

Gesunde Gefäße – gesunder Mensch

Dieses Buch konzentriert sich auf die Gesundheit der Blutgefäße. Das hat verschiedene Gründe. Natürlich könnte man ebenso gut an einer strahlenden Haut und einem federnden Gang erkennen, dass jemand körperlich gut aufgestellt ist. Auch ein reger Darm, tüchtige Nieren und eine wohlgeformte Leber sind Zeichen für einen guten Stoffwechsel. Alle Organe des Menschen haben etwas gemeinsam: Sie werden über das Gefäßsystem mit Sauerstoff und Energie versorgt. Ist diese Versorgung mangelhaft, leidet langfristig die unterversorgte Körperpartie. Ist die Versorgung unterbrochen, kommt es zu lebensgefährlichen Infarkten.

Gleichzeitig schlägt sich unsere Ernährung besonders deutlich im Zustand der Blutgefäße nieder.² Schließlich gelangen die Bestandteile dessen, was wir essen, ins Blut und treten damit in direkten Kontakt mit den Gefäßwänden. Das hat Folgen.

Was genau in unseren Adern vor sich geht, spüren wir nicht. Schleichende Umbauten, die die Aderwände spröde werden lassen, den Innenraum der Gefäße verengen oder eine Arterie aus der Form geraten lassen, tun nicht weh. Die meisten Menschen werden erst dann auf ihre Blutgefäße aufmerksam, wenn die Blutwerte bedrohlich sind, Ärzte warnen oder gar bereits Durchblutungsstörungen, ein Beininfarkt, ein Schlaganfall oder Herzinfarkt auftreten.

1 Afshin, A., et al. (2019). "Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017." *The Lancet* 393(10184): 1958–1972.

2 Kuhlmann, I., et al. (2014). „Bedeutung von Nahrungsfaktoren für die Gefäßgesundheit. Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen und Atherosklerose“. Springer: 23–24.

Weil wir unsere Blutgefäße weder sehen noch fühlen können, bleiben sie uns abstrakt – genau wie Ernährungsempfehlungen, die mal für eine gute Figur, mal zur Krebsvorbeugung, mal für einen glücklichen Darm propagiert werden. Außerdem essen wir, um satt, leistungsfähig und froh durchs Leben zu gehen, und aus Geselligkeits- und Genussgründen. Selten erscheinen medizinisch basierte Ernährungsempfehlungen attraktiv. Das will dieses Buch ändern.

Gefäßgesund genießen ist kein Widerspruch

Wissenschaftler um Sebastian Debus, Chef der Klinik für Gefäßmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), haben dafür die Studien, die weltweit von Ernährungswissenschaftlern, Medizinerinnen, Epidemiologen, Biostatistikern und Präventionsforschern veröffentlicht werden, unter die Lupe genommen und geprüft. Wir haben nicht aussagekräftige Ergebnisse aussortiert und die seriösen Ergebnisse zusammengetragen und damit die Empfehlungen erarbeitet, für die es ein solides wissenschaftliches Fundament gibt. Sie sind naturgemäß viel weniger radikal als viele Modediäten.

Wie verführerisch gesundes Essen sein kann, beweist Sternekoch Gilbert Köcher, Chef der Kantine des UKE, mit 70 eigens für dieses Buch kreierten Rezepten. Ob schnell oder aufwendig, frisch oder scharf, heiß oder kalt – für jede Gelegenheit und jede Tageszeit bietet Ihnen dieses Buch moderne gefäßgesunde Gerichte.

Wir zeigen Ihnen, was die Wissenschaft über den Zusammenhang von Ernährung und einem gesunden Kreislauf weiß, und erklären, warum das so ist und was wir daraus lernen sollten. Durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln und das geeignete Wissen können Sie Ihre Gefäßgesundheit zu jeder Zeit positiv beeinflussen. Dabei stehen wir Ihnen auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt zur Seite. Gehen wir es gemeinsam an!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lebensstil

2020 starben weltweit 17,9 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – viel mehr als an Krebs (9,3 Millionen), Lungenerkrankungen und Diabetes zusammen. In Deutschland sind es über 330.000 Tote, die an den Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems sterben: Herzinfarkt, Schlaganfall und Beininfarkt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eng mit unserem Lebensstil verknüpft: Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit schaden den Gefäßen und damit dem Herzen. All diese Faktoren sind abhängig von dem, was wir essen.

Die gute Nachricht lautet: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind kein Schicksal, sie sind vermeidbar. Um Ihre Adern gesund, elastisch und durchgängig zu halten, können Sie etwas tun – und sollten es auch.³

Nicht allein die Menge von Nahrungsmitteln entscheidet darüber, ob unsere Blutgefäße verschleifen, versteifen und sich verengen; auch die Zusammensetzung, einzelne Zutaten, die Zubereitung, der Zeitplan und das Trinkverhalten beeinflussen unsere Gesundheit. Dass gesund zu essen das Leben verlängert, ist eine Binsenweisheit. Die Medizin kennt die Risiken und Wahrscheinlichkeiten gut, und spätestens, wenn Sie ein Blutdruckmedikament oder einen Cholesterinsenker verschrieben bekommen, wissen Sie, dass Sie angezählt sind. Ganz offenbar deuten sich Probleme des Herz-Kreislauf-Systems an.

Trotzdem trifft ein Schlaganfall oder Herzinfarkt die meisten Menschen wie ein Schock. Erst wenn ein Luftballon mit lautem Knall platzt, ist jedem klar, dass er überdehnt wurde. Doch das langsame, leise Aufblasen ist nicht alarmierend.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind kein Schicksal, sondern vermeidbar.

3 Debus, E., et al. (2013). „Manifestationen und Prävention der Arteriosklerose.“ *Gefäßchirurgie* 18(7): 644–651.

Die meisten Menschen kennen ihr Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, nicht einmal. Vermutlich wissen sie nicht einmal genau, was sich in ihren Adern abspielt und welche Rolle die Ernährung dabei spielt, dabei handelt es sich bei unseren Gefäßen um ein kostbares System, das wir unbedingt schätzen lernen sollten.

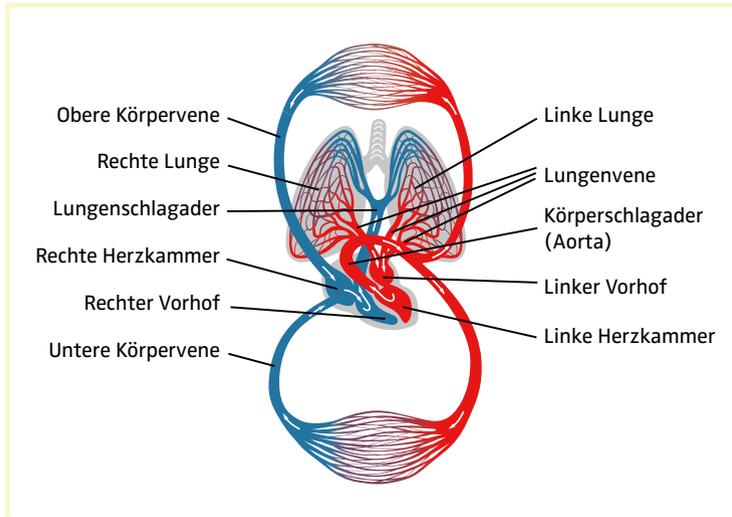
Das raffinierteste Leitungssystem der Welt

Alle Blutgefäße eines Menschen, also die Arterien und Venen sowie die winzigen Haargefäße (Kapillaren), sind zusammengenommen 100.000 Kilometer lang. Aneinandergelegt würden sie zumindest rechnerisch mehr als zweimal um den Äquator herumreichen.

Diese enormen Zahlen kommen zustande, weil praktisch jede Zelle unseres Körpers von einem Blutgefäß erreicht wird. Nur die Linsen unserer Augen, Hornhaut und Knorpel kommen ohne direkte Anbindung an das Blutgefäßsystem aus. Alle anderen Gewebe werden über das Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Außerdem liefert Blut Botenstoffe, Antikörper und Bausteine für die Zellreparatur und transportiert Abfallstoffe zur Entsorgung und Entgiftung ab. Dementsprechend viele Blutgefäße gibt es im Menschen.

Mit dem Herzschlag verteilt das Herz das Blut aus der Mitte des Brustkorbs über den ganzen Körper. Jede Minute strömen rund fünf Liter Blut durch die Hauptschlagader (Aorta). Sie ist das größte Blutgefäß im Körper und rund drei Zentimeter dick. Danach wird das Blut auf kleinere Adern verteilt, die sich immer weiter verzweigen, bis das Blut über die haardünnen Kapillaren seinen Zielort erreicht. Diese kleinsten Gefäße laufen zu größeren Venen zusammen und sammeln so das verbrauchte Blut aus dem Körper und leiten es in die sogenannten Hohlvenen weiter. Durch die obere Hohlvene fließt das Blut aus Kopf und Hals, durch die untere Hohlvene aus Rumpf und Beinen zurück ins Herz.

Der Aufbau unseres Herzes



Der Blutkreislauf, das raffinierteste Leitungssystem der Welt

Das System aus Herz, Arterien, Kapillaren und Venen bildet den Blutkreislauf, eine ebenso geniale wie komplexe Maschinerie aus elastischen und teils mikroskopischen Leitungen, Klappen, Abzweigungen, Muskeln, Poren und einer unermüdlichen Pumpe. Da man von alledem in der Regel nichts merkt, erscheint es selbstverständlich, dass das Blut nicht in den Füßen versackt, sondern gegen die Schwerkraft wieder zum Herzen gelangt, dass der enorme Druck die zarten Gefäße nicht zerreißt, dass die verschiedenen Leitungsbahnen gleichmäßig gefüllt werden und nicht zuletzt, dass stets genau die richtige Menge an Sauerstoff und Nährstoffen vor Ort ist. Höchstens, wenn wir bei Anstrengung schwer atmen und das Herz rast, spüren wir, dass unser Kreislauf flexibel und sensibel ist.

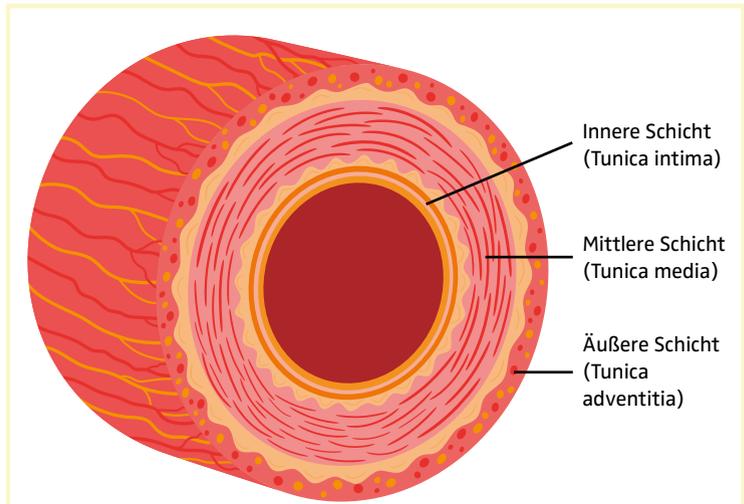
Das System aus Herz, Arterien, Kapillaren und Venen bildet den Blutkreislauf.

Der Aufbau unseres Gefäßsystems

Um zu verstehen, wie wir auf das Gefäßsystem achten können, hilft es, sich den Aufbau dieses Rohrleitungswunders vor Augen zu führen. Die Wände der Kapillaren bestehen nur aus einer einzigen Zellschicht. So können Sauerstoff und Nährstoffe leicht ins Gewebe gelangen und Kohlendioxid und Abfallstoffe abtransportiert werden. Das Blut fließt mit einem halben Millimeter pro Sekunde extrem langsam durch die Kapillaren, die mit nur fünf bis zehn Mikrometer Durchmesser so groß sind wie ein Feinstaubteilchen.

Durch die Hauptschlagader saust das Blut dagegen mit einem Tempo von 25 Zentimetern pro Sekunde und entsprechend hohem Druck. Die größeren Blutgefäße sind nicht für den Austausch von gelösten Gasen und Stoffen geschaffen, sondern allein für den Transport. Hier ist nicht nur die Fließgeschwindigkeit entsprechend höher, sondern auch das Volumen größer und vor allem ist der Aufbau der Gefäßwand anders. Sie besteht aus drei Schichten:

Unsere Gefäßwände bestehen aus drei Schichten



Die innere Schicht (Intima oder Endothel)

Diese Schicht ist hauchdünn, oft nur eine Zelle dick, aber extrem wichtig. So wie eine Innenverzinkung eines Rohrs oder der Lack beim Auto vor Rost schützt, so bewahrt die Intima die Aderwand vor Schäden durch aggressive Zellen oder Gifte.

Die mittlere Schicht (Media)

Die Media ist die dickste Schicht der Aderwand. Sie besteht aus Muskelzellen. Wenn sie sich zusammenziehen, verengt sich das Gefäß und der Blutdruck steigt. Weitet sich das Gefäß, sinkt der Druck. Die Muskelzellen der Media werden von Nerven gesteuert; das vegetative (autonome) Nervensystem steuert so die Gefäßweite und damit den Blutdruck. Mit jeder Pulswelle weiten sich diese Gefäßmuskeln und ziehen sich danach wieder zusammen. So befördern sie das Blut und unterstützen den Herzauswurf aktiv.

Da die Muskelzellen der Aderwand wie alle anderen Körperzellen auch Sauerstoff brauchen, werden sie wiederum von kleinsten Gefäßen versorgt, die durch die äußere Schicht in die Media ziehen. Auch diese sogenannten Vasa Vasorum (lat. für „Blutgefäße der Blutgefäße“) spielen bei der Entwicklung von Arteriosklerose eine Rolle.

Die äußere Schicht (Adventitia)

Die Adventitia ist eine feste Bindegewebshülle und grenzt das Blutgefäß gegen das umliegende Gewebe ab. Gleichzeitig verankert das Bindegewebe die Blutbahn so im Körper, dass sie nicht verrutscht, Falten bildet oder abgeklemmt wird.

Die dreischichtige Aderwand ist elastisch und extrem stabil, so dass sie der dauernden Druckbelastung standhält, ohne auszuleiern. Ihre Muskeln dürfen nie ermüden, wachsender Druck – etwa durch wachsende Fettpolster oder Verspannungen – darf sie nicht verschließen. Das größte Risiko für dieses lebenserhaltende System ist das, was wir durch unsere Ernährungsweise hineinlassen.

GOURMET-REZEPTE FÜR EIN GEFÄSS- GESUNDES LEBEN

Mit der richtigen Ernährung können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihrer Gefäße tun. Bei den folgenden köstlichen Rezepten von Sternekoch Gilbert Köcher ist für jeden Zeitpunkt und jeden Anlass das Passende dabei, auch Süßes kommt nicht zu kurz. Genießen Sie die Vielfalt und probieren Sie Neues aus!



Gefäßgesund essen – Tipps aus der Sterneküche

Leben ist ein Gesamtkunstwerk. Ob wir gesund alt werden, hängt nicht nur von unserem Verhalten ab, und was wir essen, hängt davon ab, worauf wir Lust haben, ob wir gestresst, hungrig oder unglücklich sind, davon, wie viel Zeit und Lust wir haben zum Planen und Kochen. Ob das Ganze gut für die Adern und damit die Gesundheit ist, spielt im Alltag kaum eine Rolle. Damit sich das ändert, finden Sie auf den folgenden Seiten viele gefäßgesunde Rezepte.

Hier müssen Sie keine Zutatenampel beachten, Kalorien- oder Ballaststofftabellen lesen oder Nahrungspyramiden kennen. Ob Toskanische Ribollita oder Steinbuttfilet – was immer Sie in diesem Buch anlicht, ist eine gute Wahl für Ihr Wohlbefinden. Innovative Kombinationen laden Sie zum Experimentieren ein, neue Zutaten erweitern Ihren kulinarischen Horizont. Noch nie war Sterneküche so gesund, noch nie gesunde Küche so raffiniert. Lassen Sie sich begeistern für die gefäßgesunde Küche!

Besser bio

Generell sollte Ernährung vielfältig und möglichst naturbelassen sein. Egal ob Obst, Fleisch oder Milchprodukte: Lebensmittel aus regionaler, biologischer Landwirtschaft und artgerechter Tierhaltung sind gesünder, haben mehr Nährstoffe und kommen durch den geringeren Schadstoffgehalt Ihnen und auch der Umwelt zugute. Beziehen Sie Ihre Lebensmittel daher aus dem Biosupermarkt oder vom Biobauernhof, oder vielleicht haben Sie ja sogar die Möglichkeit, im eigenen Garten etwas anzubauen.

Obst und Gemüse

Sie schneiden bei sensorischen Tests besser ab, denn pflanzliche Bioprodukte haben unter anderem einen Trockensubstanzgehalt

und eine verlängerte Reifezeit, das heißt, sie enthalten weniger Wasser und schmecken dadurch intensiver. Biogemüse und -obst enthält deutlich höhere Mengen an ernährungsphysiologisch wichtigen Inhaltsstoffen wie mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Darüber hinaus weist es im Vergleich mit konventioneller Ware deutlich geringere oder gar keine Rückstände von Pestiziden und Schwermetallen sowie niedrigere Nitratwerte auf.

Milchprodukte

Studien zeigten: Milchprodukte von grasenden Milchkühen enthielten einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren als Milchprodukte, die von konventionell gehaltenen Milchkühen produziert wurden. Es lohnt sich also, bei Milchprodukten auf bio umzusteigen. Auch wenn die Mengen gering sind, zeigten die Studien eine deutlich positivere Verteilung der enthaltenen Fettsäuren in den Milchprodukten.

Besonders geeignet sind dabei Produkte von Verbänden, da deren Qualität weit über die Anforderungen hinausgeht, die an Bioprodukte gestellt werden. Namhafte Vertreter sind beispielsweise Demeter, Bioland oder Naturland. Diese Verbände produzieren unter anderem Milchprodukte unter höchsten Qualitätsanforderungen. Tiere bekommen freien Auslauf und können Gras fressen, was nachweislich eine positive Wirkung auf die Qualität der erzeugten Milchprodukte hat.

Fleisch und Fisch

Dasselbe gilt auch für Fleisch – wenn Sie also nicht nur Ihr eigenes Wohl, sondern auch das Tierwohl im Blick haben, dann greifen Sie öfter mal zu Bio-Fleisch von Weidetieren, die möglichst lange Zeit freien Auslauf hatten und vor allem natürliches Gras statt reines Getreidefutter fressen. Es weist eine hochwertigere Zusammensetzung von Fettsäuren im Fleisch auf. Tatsächlich hat

dieses Fleisch auch einen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Es macht also durchaus Sinn, hochwertiges Fleisch in Bioqualität von freilaufenden Tieren zu kaufen.

Prüfen Sie auch bei Fisch Herkunft bzw. Haltung genau. Umweltbelastende Aquakulturen müssen nicht sein. Achten Sie auf seriöse Umweltzertifizierungen.

Andere Produkte

Auch bei Fertigprodukten oder Zubereitungen wie Aufstrichen oder Tomaten aus der Dose, bei Mehlen und Getreiden oder Gemüse aus dem Glas wie Kichererbsen oder Oliven gilt: Tun Sie sich etwas Gutes und verwenden Sie bio. Es schmeckt besser!

Je mehr bio und je saisonaler und regionaler Sie essen, umso nährstoffreicher, unbelasteter und gesünder für Sie und die Umwelt sind Ihre Nahrungsmittel.

Je mehr bio, umso nährstoffreicher, unbelasteter und gesünder sind Ihre Nahrungsmittel.

Gos, No-Gos und Alternativen

Im ersten Teil des Buches haben Sie bereits viel über gefäßgesunde Lebensmittel erfahren. In der folgenden Liste finden sich einige davon wieder, ergänzt mit weiteren Tipps zu geeigneten Lebensmitteln. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Lassen Sie bestimmte Lebensmittel weg. Für vieles gibt es Alternativen, die mindestens genauso gut schmecken und gesünder fürs Gefäßsystem sind.

Empfohlen:

- pflanzliche Fette wie Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl
- Hülsenfrüchte in jeglicher Form
- frisches Gemüse in jeglicher Form, am besten nach Saison
- Hafer, Dinkel, Vollkornmehle
- Zuckerersatzstoffe: Erythrit oder Birkenzucker (Xylit)
- einmal die Woche helles Fleisch oder Fisch
- wenn Salz, dann sehr wenig grobkörniges und hochwertiges Stein- oder Meersalz (z. B. Fleur de Sel) oder asiatische ferment-

tierte Fischsoße; als Salzersatz können auch Chili, Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebelgewächse oder Fermentiertes aus Gemüse oder Soja dienen

- Produkte aus veganen Proteinquellen, z. B. Tofu
- Fleisch und Fisch mit Biozertifikat

Besser vermeiden:

- dunkles Fleisch
- Zuchtfisch aus Aquakulturen
- Industriezucker
- Weizenprodukte in jeglicher Form
- Kochsalz
- Industriefette und tierische Fette
- jegliche Fertigprodukte, die gemahlen oder zerkleinert wurden
- Schokolade (nur ab 80 % Kakaobutteranteil)

Besondere Zutaten

In unseren Rezepten finden Sie Zutaten, mit denen Sie bisher möglicherweise nicht in Berührung gekommen sind, seien es Maca-Pulver, schwarzer Palmkohl, Konjak-Nudeln oder veganer Parmesan. Es lohnt sich, diese Produkte einmal auszuprobieren, denn sie geben einem Gericht die ganz besondere Note und versprechen neue Geschmackserfahrungen. Und das wollen wir mit diesem Kochbuch ja erreichen: Ihnen zeigen, dass eine gefäßgesunde Küche raffiniert und köstlich sein kann.

Das Beschaffen dieser Zutaten ist zugegebenermaßen nicht immer ganz leicht – und besonders günstig sind sie auch nicht. Daher können Sie natürlich jederzeit auf gewohnte Alternativen umsteigen und etwa statt Szechuanpfeffer normalen schwarzen Pfeffer verwenden, statt Daikon-Kresse einfach Gartenkresse oder statt Wildtomaten Cherrytomaten. Wir machen Ihnen dazu einige Vorschläge im Rezept – darüber hinaus gilt: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

GEFÄSSGESUNDE STARTER

Chiamüсли mit Blaubeeren

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Haferflocken, kernig | 300 g

Pinienkerne | 70 g

Chiasamen | 2 EL

Kokosraspeln | 30 g

Kokosöl | 4 EL

Bourbonvanille, gemahlen | 1 TL

Agavendicksaft | 4 EL

Zimt, gemahlen | ½ TL

Kakaopulver, schwach entölt | 2 EL

Mandelmilch | 200 ml

Limette | 1 Stück

Heidelbeeren | 80 g

Zubereitung

- 1 Am Vortag Haferflocken, Pinienkerne, Chiasamen und Kokosraspel in Kokosöl anrösten.
- 2 Morgens alle Zutaten außer der Limette und den Heidelbeeren sorgfältig mischen und ca. 5 Minuten einweichen lassen.
- 3 Schale der Limette abreiben, mit Heidelbeeren und Limettenabrieb garnieren.

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Diabetikergesund, wenn der Agavendicksaft reduziert wird. / Auch andere Beerenarten nach Saison möglich. / Hafer anrösten mit Pinienkernen erhöht das Geschmacks-erlebnis.



SALATE UND SUPPEN

Quinoa-Karotten-Salat mit Mais und Avocadodip

Rezept für 4 Personen

Zutaten

bunter Quinoa | 250 g
Karotten | 300 g
Zwiebel, rot | 80 g
Salatgurke | 80 g
Gemüsemais, Dose | 80 g
Chili-Peperoni, rot | 1 Stück
Koriander, frisch | 1 Bund
Pfefferminze | 10 Blätter
Orange | 1 Stück
Honig | 1 TL
kalt gepresstes Olivenöl | 4 EL
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Avocado | 2 Stück
Zitrone | 1 Stück
Baby-Römersalat | 100 g

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Quinoa ist eine Quelle von essenziellen Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan oder Cystin und liefert mehrfach ungesättigte Fettsäuren. / Avocado, die „Butter des Urwalds“, ist aus botanischer Sicht eine Beere. 100 g Avocado decken bereits 30 % des Tagesbedarfs an Vitamin K und 27 % des Tagesbedarfs an Folsäure, zudem enthalten Avocados viele Antioxidantien.

Zubereitung

- 1 Den Quinoa in kochendem Salzwasser 1 Minute lang garen. Karotten und Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, Salatgurke waschen, der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mais hinzufügen.
- 2 Chili waschen, halbieren, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden. Koriander- und Pfefferminzblätter grob hacken, Orangensaft, Honig und 3 EL Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Avocado pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Römersalat den Strunk abschneiden, entblättern, waschen und trocken schleudern.
- 4 Die Salatblätter in tiefen Bowls verteilen und die Quinoa-Karotten-Mischung darauf verteilen. Das Avocadopüree darüber verteilen.



PIZZA MAL ANDERS

Rote-Linsen-Pizza mit Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zutaten für die Pizza

Hefewürfel | 1 Stück
 Erythrit oder Birkenzucker | 3 TL
 rotes Linsenmehl | 500 g
 Kichererbsenmehl | 500 g
 kalt gepresstes Olivenöl | 2 EL
 Pfeffer, Kümmel, Koriander, Ingwer,
 Chiliflocken, gemahlen
 Tomaten, Dose | 800 g
 Tomatenmark | 2 EL
 Kräuter der Provence, getrocknet | 1 TL
 Salz
 Knoblauch | 1 Zehe
 Pfeffer aus der Mühle
 etwas Maismehl zum Ausrollen
 Rucola | 1 Handvoll
 veganer Käse, gerieben | 150 g

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Neben dem hohen Proteinanteil enthält Linsenmehl viele langkettige Kohlenhydrate, die den Insulin- und Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und so die Fettverbrennung unterstützen können. / Knoblauch hat eine blutverdünnende und blutdrucksenkende Wirkung, was vor Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall schützt.

Zubereitung

- 1 Die frische Hefe mit 400 ml lauwarmem Wasser und 2 TL Zucker in einer größeren Schüssel glatt rühren und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Linsen- und Kichererbsenmehl mit Olivenöl und Salz zugeben. Etwas Pfeffer, Kümmel, Koriander, Ingwer und Chiliflocken hinzufügen und zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und kühl stellen.
- 4 In der Zwischenzeit die Tomatensoße herstellen: Dosentomaten, Tomatenmark, Kräuter der Provence, Salz und Knoblauch (geschält und gehackt) mit Pfeffer und 1 TL Zucker in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren.
- 5 Den Teig in vier Teile teilen und mit Maismehl rund ausrollen. Die ausgerollten Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen. Mit einer Schöpfkelle die Tomatensoße auf dem Teig kreisförmig dünn verstreichen und den Käse daraufstreuen.
- 6 Die Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 230 °C etwa ca. 10–12 Minuten backen. Auf vorgewärmten Tellern servieren und mit grob gezupftem Rucola garnieren.



WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS

Kartoffel-Karotten- Ingwer-Sauté mit Rucolapesto

Rezept für 4 Personen

Zutaten für das Sauté

Karotten | 600 g

Kartoffeln | 600 g

Zwiebeln, rot | 200 g

Ingwer, frisch | 3 cm

Sonnenblumenöl | 3 EL

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für das Pesto

Rucola | 150 g

Knoblauch | 2 Zehen

Walnüsse | 50 g

kalt gepresstes Olivenöl | 6 EL

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Kartoffelschalen können Sie immer mitessen, sofern sie sauber sind, besonders neue Ernte schmeckt gebacken aromatisch. / Frischer Ingwer ist ein Scharfmacher, der die Durchblutung fördert – gut für Herz und Kreislauf. Zudem senkt die Knolle den Cholesterinwert.

Zubereitung

- 1 Die Karotten und Kartoffeln waschen, Karotten und Zwiebeln schälen. Zwiebeln, Karotten und die ungeschälten Kartoffeln in 2,5 cm dicke Würfel schneiden. Ingwer mit einem Esslöffel grob schälen und fein würfeln.
- 2 Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer und Ingwer miteinander vermengen und das Gemüse und Kartoffeln darin 10 Minuten marinieren. Backpapier passgenau falten und auf ein Backblech setzen.
- 3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse mit den Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 20 Minuten rösten.
- 4 In der Zwischenzeit das Pesto herstellen: Rucola putzen, entstielen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola grob schneiden.
- 5 Walnüsse ohne Zugabe von Fett in der Pfanne rösten. Rucola, Walnüsse, Knoblauch und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und zum Gemüse servieren.



Rezeptregister

GEFÄSSGESUNDE STARTER

- Chiamüsli mit Blaubeeren 68
- Porridge mit Mandelmilch 70
- Quinoa mit Beeren 70
- Amaranth und Nüsse 72
- Overnight-Oats mit Apfel 72
- Weizengras-Grünkohl-Smoothie mit Kiwi und Orange 74
- Skyr-Bananen-Erdbeer-Smoothie 74
- Kefir-Waldbeeren-Smoothie mit Cashew 76
- Smoothie mit Frischkäse, Mandelmilch, Paprika und Rucola 76
- Vollkornbrot mit Avocadound Tomate 78
- Haferbrot mit veganem Camembert 78
- Null-Prozent-Brot mit vegetarischem Aufstrich 80

SALATE UND SUPPEN

- Quinoa-Karotten-Salat mit Mais und Avocadodip 82
- Italienischer Bohnensalat mit Himbeer-Traubenkernöl-Dressing 84
- Palmkohlsalat mit roten Kartoffeln und Müslikrokant 86
- Caesar's Salad mit Wildtomaten, Ei, Ricotta und Vollkorncroutons 88
- Mikrogrün-Salat mit Buchweizen, Erbsen, Fenchel und Mizuna 90
- Rote Currysuppe mit Spinat, Karotten, Ingwer und Thai-Basilikum 92
- Toskanische Ribollita mit Gemüse und Brot 94
- Gemüse-Minestrone mit Erbsencrostini 96

WRAPS UND BOWLES

- Vegetarischer Gyros-Wrap mit Salat, Zwiebeln und veganer Aioli 98
- Rote-Bete-Falafel in Spinat-Wraps mit Halloumi und Hummus 100
- Indische Dal-Wraps mit Sesam-Ahorn-sirup-Dip 102
- Quinoa-Leinsamen-Poke mit Brokkoli, Räucherlachs und Olivenmousse 104
- Gemüsebowl mit gebackenen Tofu-Ananas-Spießen 106
- Italienische Reisbowl mit Salat, gegrilltem Mais, Sesam und Ranchdip 108

SCHARFE UND EXOTISCHE HAUPTGERICHTE

- Thai-Tofu-Curry Massaman mit Kardamomreis 110
- Gebratener Seitan mit Zitronengras, Limettenblättern, Chili und Reis 112
- Jaromakohl mit Soja-Szechuan-Pfeffer, Räuchertofu und Klebreisbällchen 114
- Gebratenes Cashew-Chili-Paprika mit Sprossen und gedämpften Reismudeln 116
- Japanische Gewürzbrühe mit Konjak-Nudeln, Nori und frischem Gemüse 118
- Geschmorte Chinakohlpfanne mit geräuchertem Tofu und Garnelen 120
- Pak-Choi-Gemüse Shanghai mit Ingwer, Soja und Klebreis 122
- Grünkohl, Bohnen, Brokkoli, Spinat, Rosenkohl in Meerrettichsoße 124

PIZZA MAL ANDERS

- Rote-Linsen-Pizza mit Tomatensoße 126
Mini-Buchweizenpizza aglio olio mit
geräuchertem Provolone 128
Hafer-Dinkel-Pizza mit Tomaten-
Gorgonzola-Kruste 130

GRATINS, AUFLÄUFE UND EINTÖPFE

- Süßkartoffel-Spinat-Gratin mit Leinöl-
quark und Rucola 132
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit bunten
Kartoffeln und Feigen-Oliven-Dip 134
Linsen-Ziegenkäse-Gratin mit Spinat-
Pinienkern-Pesto 136
Zucchini-Auberginen-Auflauf mit Löwen-
zahn-Radicchio-Salat 138
Italienisches Chili senza carne mit
Bohnen, Mais und Kichererbsen 140
Tomaten-Linsen-Sugo mit Kräuter-
croutons 142
Indischer Kichererbseneintopf (Dal Tarka)
mit Brotkruste 144
Gemüse-Minestra mit Crostini al olio 146

REIS- UND NUDELGERICHTE

- Paprika-Oliven-Kamut-Risotto mit Kokos-
milch und Parmesan 148
Powerkorn-Pfanne mit Cashewnüssen und
Dip 150
Buchweizennudeln Carbonara mit
Pecorino und veganem Speck 152
Südtiroler Tagliatelle mit Trockenpflau-
men, Salsa und gratiniertem Ziegen-
käse 154

WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS

- Kartoffel-Karotten-Ingwer-Sauté mit
Rucolapesto 156
Bratkartoffeln mit Zucchini und Oliven-
pesto 158
Backkartoffeln mit Leinsamenquark und
Schnittlauch 160
Italienisches Ofengemüse mit Kicher-
erbsen und Vollkorn-Crostini-Dip 162

FÜR FESTLICHE ANLÄSSE

- Lachsfilet in Tomaten-Krustentier-Sud und
Spinat 164
Steinbuttfilet, Risotto mit Pfifferlingen und
Bärlauch 166
Kartoffelgnocchi mit Coppa, Calamaretti
und Pesto 168

KUCHEN UND DESSERTS

- Power-Chocolate-Cookies 170
Karotten-Bananen-Hafer-Muffins 172
Käsequarkkuchen mit Vollkornkeks-
teig 173
Bananen-Tarte Tatin mit frischen
Feigen 176
Kokosnuss-Sago-Pudding mit
Früchten 178
Schwarzer Kokosnuss-Milchreis mit
Feigen-Walnuss-Crunch 180
Frucht-Sushi-Nigiri mit Erdbeere, Mango,
Kiwi und Pflaume 182
Vanillemilchreis ohne Milch mit Zimt-
crumble 184
Skyr-Pannacotta mit Kokosblütenzucker
und Himbeermark 186
Haferpfannkuchen mit veganer Vanille-
creme 188

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3139-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-3140-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3141-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Pauline Köcher

Foodfotos: Pauline Köcher

stock.adobe.com: TATJANA BAIBAKOVA: 6/7; Olga: 13, 14, 30; designua: 17;

photocrew: 35; m_____k____: 36; Helga1: 42; New Africa: 52; bit24: 62/63

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der Gefäßchirurg Prof. Dr. med. Eike Sebastian Debus ist Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Gemeinsam mit Angiologen behandelt er dort Erkrankungen des Gefäßsystems. 2013 bis 2014 war Eike Sebastian Debus Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin sowie Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie. 2015 bis 2020 war er Generalsekretär der Europäischen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und ist als deren Präsident 2024/2025 gewählt.



Gilbert Köcher ist Küchenleiter im UKE, wo er für die gesamte Belegschaft und Studierende kocht, dementsprechend auch medizinische Diäten erarbeitet. 1990 erkochte er sich seinen ersten Michelin-Stern und führte 15 Jahre lang Spitzengastronomie in ganz Südostasien. Für diesen Ratgeber hat er die gesunde thailändische Küchenkultur mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft kombiniert.



Dr. biol. hum. Jutta v. Campenhausen hat Biologie und Medizin studiert. Sie besuchte die renommierte Henri-Nannen-Schule und arbeitete als Medizinjournalistin, unter anderem bei „Stern gesund leben“. Jutta v. Campenhausen ist Autorin mehrerer Bücher zu ärztlicher Kommunikation und Wissenschaftskommunikation und hat am UKE als Wissenschaftlerin gearbeitet.



Die Gerichte wurden von Fotografin Pauline Köcher in Szene gesetzt.

Sterne Koch-Rezepte gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Was wir essen, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir gesund alt werden. Denn Bestandteile der Nahrung gelangen in unser Blut und beeinflussen unser Blutgefäßsystem. Das Blutgefäßsystem versorgt jede Ecke des menschlichen Körpers. Ob Herz und Hirn, Nieren und Haut, Augen und Füße gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, hängt von unseren Arterien und Venen ab – und von dem, was wir essen. Für diesen Ratgeber hat ein Team um Professor Eike Sebastian Debus Studien unter die Lupe genommen, die weltweit über den Zusammenhang von Ernährung und gesunden Gefäßen veröffentlicht wurden. Auf dieser Basis haben die Experten Ernährungsempfehlungen erarbeitet. Sterne Koch Gilbert Köcher hat daraus Rezepte kreiert, mit denen adergesundes Essen zum Fest wird.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Alle wichtigen Ernährungsempfehlungen für gesunde Gefäße, für die es ein solides wissenschaftliches Fundament gibt.
- Verengte Adern weiten, Entzündungen abklingen lassen, Blutdruck und Blutwerte normalisieren: Mit den raffinierten Gerichten von Sterne Koch Gilbert Köcher wird das zum Genuss.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3139-7



9 783842 631397

22,00 EUR (D)

**Mit einem Grußwort der
Deutschen Gesellschaft für
Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin**