



15.05.2009 – 09:00 Uhr

Schweizerische Herzstiftung: Welthypertonietag am 17. Mai 2009 - «Salz und Bluthochdruck»

Bern (ots) -

Essen für den Blutdruck - mit Genuss, Gewürz und Farbe. Neues Kochbuch der Schweizerischen Herzstiftung «Kochen für das Herz. Wenig Salz - viele Gewürze».

Salzarmes Essen gleich fade Schonkost? Das neue Kochbuch «Kochen für das Herz. Wenig Salz - viele Gewürze» der Schweizerischen Herzstiftung widerlegt mit delikaten Rezepten jeden Verdacht kulinarischer Langeweile. Gleichzeitig erklärt es, warum Zurückhaltung beim Salz für die Gesundheit entscheidend sein kann.

Mit dem neuen Kochbuch unterstützt die Schweizerische Herzstiftung das Bundesamt für Gesundheit (BAG) bei seinen aktuellen Bemühungen, den zu hohen Salzkonsum der Bevölkerung zu vermindern. Denn übermässiger Salzkonsum führt dazu, dass mehr Flüssigkeit in den Blutgefässen zirkuliert. Die Folge bei vielen Menschen: Der Blutdruck steigt. Zu hoher Blutdruck (Hypertonie) ist der wichtigste Risikofaktor für einen Hirnschlag, aber auch eine mögliche Ursache für Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Nierenschwäche. Grund genug, alle sinnvollen Massnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen. Dies erst recht, wenn ein wesentlicher Teil dieser Massnahmen in einer köstlich gewürzten, zurückhaltend gesalzenen, gemüse- und obstreichen Küche besteht, wie sie in «Kochen für das Herz. Wenig Salz - viele Gewürze» vorgestellt wird.

Die vollständige Medienmitteilung kann unter www.swissheart.ch/medien abgerufen werden.

Kontakt:

Katharina Zbinden
Assistentin Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/388'80'97
E-Mail: zbinden@swissheart.ch
Internet: www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100583322> abgerufen werden.