

Bluthochdruck - Infos zur Therapie

Allgemeine Hinweise

Eine **Änderung der Lebensgewohnheiten** ist daher die **wichtigste Voraussetzung** für eine erfolgreiche Bluthochdrucktherapie. Allein hierdurch kann eine medikamentöse Therapie, die natürlich immer das Risiko von Nebenwirkungen birgt, oft vermieden oder zumindest minimiert werden.

- [Abbau von Übergewicht](#) (BMI < 25 kg/m²) (Blutdrucksenkung pro kg Gewichtsverlust ca. 2 mmHg)
- gesunde Ernährung; natriumarm; Fertiggerichte, gepökelte Fleischwaren und Räucherwaren meiden
- [ausreichende Bewegung](#)
- Rauchen einschränken oder besser noch ganz einstellen
- Kaffee in Maßen (max. 4 Tassen täglich!)
- Alkohol in Maßen
- Stress abbauen
- Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, den Blutdruck dauerhaft zu senken, ist gegebenenfalls zusätzlich eine medikamentöse Therapie erforderlich.

Salzreduktion

Weniger Salz

Eine hohe Kochsalzzufuhr begünstigt in der Regel die Entstehung eines Bluthochdrucks, d.h. durch einen geringeren Salzverzehr lässt sich der Blutdruck effektiv behandeln. Dies trifft allerdings nicht für alle Hypertoniker zu. Es gibt auch Personen, bei denen eine Kochsalzrestriktion keine bzw. nur eine geringe Wirkung zeigt (Salzresistenz). Die Ursache hierfür ist noch unklar. Dennoch sollte die tägliche Zufuhr von Kochsalz ca. 6 g nicht übersteigen.

Mehr Kalium

Neben der alleinigen Natrium- bzw. Kochsalzzufuhr spielt v.a. das Verhältnis zwischen Natrium und Kalium eine wichtige Rolle. Der positive Effekt einer kaliumreichen Ernährung ist auf eine vermehrte Natrium- und Wasserausscheidung über die Niere zurückzuführen.

Quelle: Rationalisierungsschema 2004 des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner

Salzarm essen bedeutet für viele Patienten eine große Umstellung, da sie an den Salzgeschmack gewöhnt sind. Viele Gerichte schmecken aber auch mit weniger Salz ganz hervorragend. Im folgenden möchten wir Ihnen ein paar Tipps geben, wie Sie durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln und Gewürzen Kochsalz einsparen können. Diese Informationen ersetzen natürlich nicht ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater, sollen aber schon einmal eine kleine Hilfe für den Alltag darstellen.

9 Tipps zur gesunden Ernährung

Angepasste Energiezufuhr!

- Normalgewicht anstreben und halten (Normalgewicht = Körpergröße in cm - 100 +/- 10 %)
- "Leere Kalorien" meiden, da dadurch Übergewicht begünstigt wird
 - z.B. zuckerhaltige Speisen/Getränke,
 - Alkohol

Kochsalzreiche Lebensmittel meiden!

- Ausreichend Bewegung
- Gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren (Rauchfleisch, gekochter und roher Schinken, Pökelhering)
- Dauerwurst- und -fischwaren
- Fertigprodukte (z.B. Suppen, Saucen) und Konserven
- Salzgebäck z.B. Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck

Kochsalzzufuhr reduzieren!

- Bei der Zubereitung auf die Verwendung von Kochsalz, Gewürzsalzen und Gewürzmischungen mit Kochsalz verzichten (Zutatenliste beachten)!
- Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) vermeiden!

- Nicht zusätzlich salzen!
 - Reichlich frische Kräuter und Gewürze bei der Zubereitung verwenden!
 - Speisen und Gerichte auswählen, die auch ohne Salz gut schmecken z.B.
 - vegetarische Gerichte
 - Süßspeisen
 - Salate
 - **Vorsicht bei Außerhausverpflegung** (Kantine, Restaurant, Schnellimbiss, etc.). Hier wird oft überreichlich gesalzen! Informieren Sie das Küchenpersonal darüber, dass Sie salzarm essen möchten (z.B. Pommes frites ohne Salz, etc.).
- Natriumgehalt der Mineralwässer beachten!
Schmackhafte Zubereitung!
- max. 20 mg Natrium pro Liter,
 - Zubereitungsarten wählen, bei denen Röststoffe erzeugt werden
 - beschichtete Pfannen
 - Römertopf
 - Backofen
 - Grill
- Gesamtfettzufuhr reduzieren!
- fettarme Nahrungsmittel auswählen
 - fettsparende Zubereitungsarten wählen (beschichtete Pfannen, Bratschlauch, Bratfolie, Römertopf, Grill, Mikrowelle, Alufolie)
- Auswahl der Fette!
- bei der Zubereitung von Saucen und Suppen das erstarrte Fett abschöpfen
 - Ersatz von gesättigten Fetten durch solche mit einem hohen Anteil an mehrfach oder einfach ungesättigten Fettsäuren.
 - tierische Fette wie z.B. Butter, Speck, Schmalz, Talg meiden.
 - pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren als Streich-, Brat- und Backfett bevorzugen (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl)
- Ballaststoffreiche Ernährung!
- bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis
 - Gemüse, Rohkost
 - Obst
- Kaliumreiche Ernährung!
- regelmäßiger Verzehr von Reis, Kartoffeln und Obst

Bluthochdruck - Infos zur Therapie

Geeignete Lebensmittel

Die folgende **Austauschtabelle** kann Ihnen als kleine Einkaufshilfe dienen. Drucken Sie sich die Tabelle doch einfach aus und nehmen Sie sie auf Ihren Einkauf mit.

geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel
mageres Fleisch aller Art von Kalb, Rind oder Schwein ohne sichtbares Fett	fettes Fleisch aller Art, z.B. Speck, Schweinebauch
salzarme Wurstsorten, z.B. Fleischsülze	salzreiche Wurstsorten, z.B. gekochter und roher Schinken, Rauchfleisch
fettarme Wurstsorten, z.B. kalter Braten, Geflügelwurst	fettreiche Wurstsorten, z.B. Leberwurst, Mettwurst, Cervelat, Mortadella, Salami, Plockwurst
alle fettarmen Stücke ohne Haut	Wildpasteten
Magerfische, z.B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch, Hecht, Seezunge	Mastente, Mastgans
	Fettfische z.B. Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Bückling, Schillerlocken

magere Fischwaren ohne Öl oder in Gelee	geräucherten, gesalzenen Fisch, z.B. Pökelhering, geräucherte Forelle, Fischkonserven in Öl oder in Saucen mariniert
Eier (Empfehlung: höchstens 2 Ei pro Woche, alle verarbeiteten Eier miteingerechnet!) Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, Dickmilch etc. Käse in Maßen, da besonders die mageren Käsesorten relativ salzhaltig sind.	
Margarine, Olivenöl, Halbfettmargarine reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl alle Arten (je nach Jahreszeit) alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost (TK) (je nach Jahreszeit) Kräuter und Gewürze frisch, TK oder gefriergetrocknet, Kochsalzersatzmittel	Butter, Schmalz, Talg, Speck, Kokosfett, Mayonnaise (bei Salatmarinaden ersetzen durch fettarme Milchprodukte) Gemüsekonserven Kochsalz, Gewürzsalze, Natriumglutamat, Gewürzmischung mit Kochsalz, Senf, Ketchup, Fertigsaucen
Pellkartoffeln, Schalenkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße Nurreis (unpolierter Reis), Vollkornteigwaren alle Vollkornprodukte alle fettarmen Arten, z.B. magerer Hefeteig, Quark-Öl-Teig mit Obstbelag, Vollkornkuchen, Vollkorng Gebäck	Pommes frites, Chips, Bratkartoffeln, Salzkartoffeln Polierter Reis, Weißmehlteigwaren Weißmehl- und Stärkeprodukte Salzgebäck z.B. Salzstangen, alle fettreichen Arten z.B. fetter Hefeteig, Blätterteig, Mürbeteig, Biskuitboden, Rührkuchen, Torten, Fettgebackenes, Gebäck oder Kuchen aus Weißmehl gesalzene Nüsse z.B. Erdnüsse Alkohol, Fruchtsäfte und Fruchtnektare mit Zusatz von Zucker, Limonaden, Brausen
alle Arten ungesalzen in kleinen Mengen alle alkoholfreien Getränke z.B. Tee, Mineralwasser, alle Getränke ohne Zusatz von Zucker (kalorienreduziert) z.B. naturtrübe/ -reine Obst- und Gemüsesäfte bzw. Schorle, Kaffee (max. 4 Tassen tgl.)	

Tipps bei Übergewicht

Wenn Sie **übergewichtig** sind, sollte der Verzehr von Fetten/Ölen (Vorsicht besonders bei versteckten Fetten z.B. in Wurst und Käse!), Kuchen/Gebäck, Süßwaren und Nüssen eingeschränkt werden.

Kochsalzreduzierte Lebensmittel

Als Erleichterung und Ergänzung bietet die Lebensmittelindustrie **kochsalzreduzierte Lebensmittel** an:

- **strenge natriumarme Lebensmittel:** weniger als 40 mg Natrium = 0.1 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung
- **natriumarme Lebensmittel:** weniger als 120 mg Natrium = 0.3 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung
- **natriumarme Getränke/Mineralwässer:** weniger als 2 mg Natrium = 0,05 g Kochsalz in 100 g verzehrsfertiger Zubereitung

Quelle: Rationalisierungsschema 2004 des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner

Bluthochdruck - Praktische Tipps



Natriumgehalt verschiedener Lebensmittel

[Natriumgehalt
verschiedener
Mineralwäss](#)
[Natriumgehalt
verschiedener
Mineralwäss](#)

In vielen Lebensmitteln ist Kochsalz "versteckt". **Nahrungsmittel mit viel Kochsalz sollten Sie meiden!** Hier finden Sie eine Liste von Lebensmitteln nach ihrem Natriumgehalt (von oben nach unten abnehmend) geordnet.

Der Gehalt an Kochsalz (Natriumchlorid) errechnet sich wie folgt: **Natriumgehalt x 2,5**

100 g Salzhering enthält also 5,930 g x 2,5 = 14,825 g Kochsalz, das ist mehr als das doppelte der empfohlenen Tagesmenge!

Natriumgehalt verschiedener Lebensmittel	pro 100g
Brühe, gekörnt/instant	25000 mg Na
Fleischbrühe (Würfel)	25000 mg Na
Hühnerbrühe/-bouillon, gekörnt	25000 mg Na
Salzhering (Pökelhering)	5930 mg Na
Lachs in Öl (Salm)	4070 mg Na
Seelachs in Öl	2900 mg Na
Matjeshering	2500 mg Na
Kaviar-Ersatz (Deutscher Kaviar)	2120 mg Na
Oliven grün mariniert	2100 mg Na
Bündner Fleisch	2100 mg Na
Kaviar echt (Russischer Kaviar)	1940 mg Na
Roquefortkäse	1810 mg Na
Salzstangen (Salzbrezeln)	1790 mg Na
Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	1770 mg Na
Fleischextrakt	1760 mg Na
Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Handkäse)	1520 mg Na
Edelpilzkäse 50 % Fett i.Tr.	1450 mg Na
Schweineschinken gesalzen und geräuchert roh	1400 mg Na
Tomatenketchup	1300 mg Na
Limburgerkäse 40 % Fett i.Tr.	1300 mg Na
Schmelzkäse 45 % Fett i.Tr.	1260 mg Na
Cervelatwurst	1260 mg Na
Salami deutsche	1260 mg Na
Senf	1250 mg Na
Dosenschinken (Schweineschinken in Dosen)	1200 mg Na
Briekäse 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	1170 mg Na
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	1090 mg Na
Hering mariniert (Bismarckhering)	1030 mg Na
Camembertkäse 45 % Fett i.Tr.	975 mg Na
Schweineschinken gekocht (Kochschinken)	965 mg Na
Gurken milchsauer (Salzdillgurken)	960 mg Na
Schweinefleisch Kassler	958 mg Na
Corned Beef amerikanisch	950 mg Na
Wiener Würstchen	941 mg Na
Maisfrühstücksflocken (Corn Flakes)	915 mg Na
Goudakäse 45 % Fett i.Tr.	869 mg Na
Fleischwurst	829 mg Na
Jagdwurst	818 mg Na
Leberwurst	810 mg Na
Ziegenkäse (Weichkäse mit 45 % Fett i.Tr.)	800 mg Na
Sprotten geräuchert	785 mg Na
Fleischkäse nach Stuttgarter Art	775 mg Na
Tilsiterkäse 45 % Fett i.Tr.	773 mg Na

Kracker	770 mg Na
Bierschinken	753 mg Na
Leberpastete	738 mg Na
Kartoffelstäbchen ölgeröstet, gesalzen	720 mg Na
Schillerlocken	704 mg Na
Parmesankäse	704 mg Na
Bratensauce	703 mg Na
Chesterkäse 50 % Fett i.Tr.	675 mg Na
Mortadella	668 mg Na
Edamerkäse 45 % Fett i.Tr.	654 mg Na
Seelachs geräuchert	648 mg Na
Seeaal geräuchert	626 mg Na
Münchner Weißwurst	620 mg Na
Fleischkäse (Leberkäse)	599 mg Na
Hering in Gelee	594 mg Na
Brathering	569 mg Na
Brötchen (Semmeln)	553 mg Na
Weizenmischbrot	553 mg Na
Roggenbrot	552 mg Na
Weizentoastbrot	551 mg Na
Weißbrot	540 mg Na
Roggenmischbrot	537 mg Na
Roggenvollkornbrot	527 mg Na
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	520 mg Na
Ölsardinen	505 mg Na
Aal geräuchert	500 mg Na
Mayonnaise fettreich	481 mg Na
Kommissbrot	468 mg Na
Knäckebrötchen	463 mg Na
Erdnussflips	455 mg Na
Emmentalerkäse 45 % Fett i.Tr.	450 mg Na
Kartoffelscheiben ölgeröstet, gesalzen	450 mg Na
Grahambrot (Weizenschrotbrot)	430 mg Na
Steinmetzbrot	420 mg Na
Weizenvollkornbrot	380 mg Na
Doppelrahmfrischkäse mind. 60 % Fett i.Tr.	375 mg Na
Pumpernickel	370 mg Na
Pommes frites gesalzen	364 mg Na
Thunfisch in Öl	361 mg Na
Spargel in Dosen	355 mg Na
Sauerkraut abgetropft	355 mg Na
Gruyere Käse	336 mg Na
Champignons in Dosen	319 mg Na
Mürbeteig salzig	316 mg Na
Makrele geräuchert	261 mg Na
Hefeteig salzig (als Boden)	251 mg Na
Hüttenkäse (Cottage Käse)	230 mg Na
Erbsen grün in Dosen, abgetropft	211 mg Na
Blätterteig	189 mg Na

Natriumgehalt verschiedener Mineralwässer

Mineralwässer unterscheiden sich untereinander oft erheblich in ihrem Kochsalzgehalt. **Wasser mit hohem Natriumgehalt sollten Sie meiden!** Hier finden Sie eine Liste von Lebensmitteln nach ihrem Natriumgehalt (von oben nach unten zunehmend) geordnet. Sie soll Ihnen beim Einkaufen helfen, sich für ein kochsalzarmes Mineralwasser zu entscheiden.

Der Kochsalzgehalt errechnet sich wie folgt: **Natriumgehalt x 2,5**

1 l Mineralwasser enthält also z.B. 8 mg Na x 2,5 = 20 mg Kochsalz

Die Wasser, die **natriumarm** (unter 20 mg Natrium/l) sind, sind gelb

gekennzeichnet. Sie sind für Bluthochdruckpatienten **besonders gut geeignet**.
Meiden sollte man Mineralwässer oder stille Wässer mit über 200 mg Natrium/l.

Natriumgehalt von
Mineralwässern

Peterstaler Black Forest Pearl still	0,3 mg Na / l
Selters Staatlich	1.3 mg Na / l
Bad Brückenaauer - Wernarzer Wasser	2.4 mg Na / l
Bad Brückenaauer - Stahlbrunnen	3.0 mg Na / l
Bad Brückenaauer - Sinnberger Heilquelle	3.0 mg Na / l
Adelholzener Primus-Heilquelle	3.4 mg Na / l
Rhön Sprudel	3.6 mg Na / l
Meinberger Neubrunnen	6.1 mg Na / l
Contrex	6.2 mg Na / l
Romina EiszeitQuell	6.9 mg Na / l
Vittel	7.3 mg Na / l
Romina SilberBrunnen	7.5 mg Na / l
Carolinen-Brunnen	8.0 mg Na / l
Bad Niedernaauer Römerquelle	8.0 mg Na / l
Wittenseer Quelle	9.2 mg Na / l
Löwen-Sprudel	9.7 mg Na / l
Kloster-Quelle	9.8 mg Na / l
Naturella Waldquelle	9.8 mg Na / l
Rietenauer Kneipp-Quelle	9.9 mg Na / l
Rietenauer Heiligenthalquelle	10.0 mg Na / l
Marco Heilwasser	10.1 mg Na / l
Volvic	11.6 mg Na / l
St. Linus Heilquelle	11.7 mg Na / l
Fürst-Bismarck-Quelle	11.8 mg Na / l
Stifts-Quelle	13.7 mg Na / l
Staatlich Bad Meinberger	14.0 mg Na / l
Artesia Quelle	16,3 mg Na / l
St. Eligius-Quelle	16.3 mg Na / l
Wildunger Reinhardtsquelle	16.4 mg Na / l
Apollo Quelle	17.0 mg Na / l
Harzer Grauhofbräu	18.4 mg Na / l
VILSA Brunnen Stillter Quell	18,5 mg Na / l
Schwalbacher Schöffengrund	19.0 mg Na / l
Steinsieker Mineralwasser	19,1 mg Na / l
Heilwasser St. Margareten	19.1 mg Na / l
Biberacher Stilles Wasser	19.3 mg Na / l
Schloßgarten-Quelle Heilwasser	20.9 mg Na / l
Bad Driburger Caspar-Heinrich-Quelle	24.0 mg Na / l
Carlsquelle	25.4 mg Na / l
Thauma-Eisen-Heilquelle	25.9 mg Na / l
St. Georg-Eisen-Heilquelle	26.7 mg Na / l
Lamscheider Stahlbrunnen	28.6 mg Na / l
Ensinger Burg-Brunnen Heilwasser	29.5 mg Na / l
Förstina St. Maria-Brunnen	29.5 mg Na / l
Haaner Felsenquelle	30.0 mg Na / l
Jebenhauser Mineralquell	36.8 mg Na / l
Teusser Mineralbrunnen	37.0 mg Na / l
Mineralquelle Grafenquelle	37.8 mg Na / l
Rosbacher Mineralwasser	39.9 mg Na / l
Wildunger Georg-Viktor-Quelle	41.7 mg Na / l
Mineralbrunnen Irisquelle	47.9 mg Na / l
St. Pellegrino	49.8 mg Na / l
Starzacher Brunnen	55.0 mg Na / l
Franken Brunnen	63.6 mg Na / l
Saldinger Schloß-Quelle	65.7 mg Na / l
Bad Griesbacher, Natürliches Heilwasser	68.1 mg Na / l
Sinzinger Mineralwasser	77.0 mg Na / l
Stephansbrunnen	93.0 mg Na / l
Mühringer Sprudel	97.0 mg Na / l
Bad Vilbeler Urquelle	97.0 mg Na / l

Gerolsteiner Stern	128.2 mg Na / l
Prinz Ludwig-Quelle, Kondrau	130.0 mg Na / l
Westerwald-Quelle	133.0 mg Na / l
Bad Driburger Bitterwasser	135.1 mg Na / l
Bad Driburger Grafenquelle	137.7 mg Na / l
Leopolds-Quelle, Bad Rippoldsau	147.2 mg Na / l
Neuselters Mineralbrunnen	148.1 mg Na / l
Remstal Quell	150.0 mg Na / l
St. Anna Quelle, Bad Windsheim	159.0 mg Na / l
Sankt Martin	164.7 mg Na / l
Wildberg Quelle	166.3 mg Na / l
Fränkischer St. Florian Quell	167.2 mg Na / l
St.-Gero-Heilwasser	174.7 mg Na / l
Alexanderquelle, Bad Peterstal	178.1 mg Na / l
St. Lambertus Altmühltaler Heilquelle	186.4 mg Na / l
Bad Windsheimer Mineral-Brunnen	199.3 mg Na / l
Bad Windsheimer Urquell	199.3 mg Na / l
St. Michaelis Mineralbrunnen	212.5 mg Na / l
Hirschquelle, Bad Teinach	220.0 mg Na / l
Bad Hersfelder Lullusbrunnen	229.4 mg Na / l
Rheinfels-Quelle Medium	240.0 mg Na / l
Freyersbacher Sauerbrunnen	276.0 mg Na / l
Bad Liebenzeller Paracelsus-Quelle	298.0 mg Na / l
Bad Neuenahrer Heilwasser	300.0 mg Na / l
Graf-Adolf Quelle	304.3 mg Na / l
Dreiser Sprudel	323.3 mg Na / l
Vest-Quell Mineralbrunnen	331.7 mg Na / l
Göppinger Christophsquelle	331.9 mg Na / l
Augusta-Victoria-Quelle	350.0 mg Na / l
Natur-Selters	359.4 mg Na / l
Brohler Classic / Medium	360.0 mg Na / l
Nürburg-Quelle	362.4 mg Na / l
Staatlich Schwalheimer Heilwasser	367.0 mg Na / l
Göppinger Sauerbrunnen	374.1 mg Na / l
Lindenbrunnen	390.3 mg Na / l
Staatlich Schwalheimer Säuerling	418.6 mg Na / l
Bad Harzburger Mineralbrunnen	426.0 mg Na / l
Westfalenborn	429.3 mg Na / l
Friedrich Christian Heilquelle	471.0 mg Na / l
Römer Brunnen	486.0 mg Na / l
Nürburg Quelle	494.6 mg Na / l
Wildenrath-Quelle	496.4 mg Na / l
Elisabethenquelle / Remstal-Quellen	496.7 mg Na / l
Birresborner Adonis-Quelle	528.0 mg Na / l
Dunarisbrunnen, Daun	588.5 mg Na / l
Fachinger, Staatl.	602.5 mg Na / l
Brohler Sprudel	631.4 mg Na / l
Birresborner Phönix Sprudel	648.0 mg Na / l
Zwestener Löwensprudel	694.6 mg Na / l
Wildunger Helenenquelle	724.4 mg Na / l
Apollinaris	747.0 mg Na / l
Artus Hubertus Sprudel	803.8 mg Na / l
Artus Roisdorfer Tafelwasser	822.7 mg Na / l
Marien-Brunnen	840.0 mg Na / l
Heppinger, Natürliches Heilwasser	856.0 mg Na / l
Staatl. Bad Kissinger Luitpoldsprudel	857.5 mg Na / l
Fachinger Staatlich	887.0 mg Na / l
Victoria Lahnsteiner Heilquelle	909.6 mg Na / l
Brohler Heilwasser, Oranien-Quelle	922.6 mg Na / l
Victoria Brunnen	930.0 mg Na / l
Emser Kränchen	955.3 mg Na / l
Adelheidquelle, Bad Überkingen	973.2 mg Na / l

Trajanusquelle, Roisdorf	985.3 mg Na / l
Franziskusquelle und St. Antoniusquelle	1006.0 mg Na / l
Stilles Selters	1031.0 mg Na / l
Überkinger Quelle	1180.0 mg Na / l
Aachener Kaiserbrunnen	1278.0 mg Na / l
Kaiser Friedrich Quelle	1360.0 mg Na / l
Kaiser Friedrich Quelle	1419.0 mg Na / l
Staatl. Bad Kissinger Maxbrunnen	1520.0 mg Na / l
Staatl. Bad Kissinger Rakocky	2470.0 mg Na / l
Bad Hersfelder Vitalisbrunnen	2642.0 mg Na / l
Nürtinger Heinrichsquelle	3382.0 mg Na / l
Bad Mergentheimer Karlsquelle	4360.0 mg Na / l
Bad Mergentheimer Albertquelle	12800.0 mg Na / l

Quelle der Nährwertangaben: [PRODI](#)
Deutscher Bäderkalender (Ausgabe 1988)

Für alle diese Sportarten gilt aber: Vorsicht vor Überanstrengung und Erschöpfung!
Der Ausdauersport sollte idealerweise regelmäßig 3-4 x / Woche für 30-60 Minuten ausgeübt werden und die Intensität nur langsam gesteigert werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Er wird Ihnen die für Sie am besten geeignete Sportart empfehlen.

Welcher Sport ist nicht geeignet?

Nicht geeignet sind alle **Kraftsportarten** wie Bodybuilding und **Kampfsportarten**, also alle Sportarten, die einen plötzlichen, hohen Kräfteinsatz erfordern.