EVA VAN WEDDEN

DRUCK RAUS!

Salzbewusst essen, Harnsäure im Blick behalten und den Körper gesund entlasten

Das 4-Säulen-Prinzip mit 14-Tage-Plan und schnellen Rezepten

LUZIFERMEDIA

Impressum

DRUCK RAUS!

Salzbewusst essen, Harnsäure im Blick behalten und den Körper gesund entlasten

Autorin: Eva van Wedden

Verlag: LuziferMedia

Hauptstr. 18a, 52477 Alsdorf, Deutschland

ISBN: 978-3-67614-014-0

1. Auflage 2026

© 2026 LuziferMedia. Alle Rechte vorbehalten.

Medizinischer Hinweis

Dieses Buch vermittelt allgemeine Informationen über Ernährung, Salz, Flüssigkeit, Gewicht und Harnsäure. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Wassereinlagerungen können harmlose Gründe haben, aber auch auf Erkrankungen von Herz, Nieren, Leber oder Venen hinweisen. Plötzlich auftretende oder einseitige Schwellungen, Atemnot, Brustschmerz, rasche Gewichtszunahme, deutlich verringerte Urinmenge oder starke Beschwerden müssen medizinisch abgeklärt werden.

Menschen mit Herzschwäche, eingeschränkter Nierenfunktion, Lebererkrankungen, Diabetes oder Störungen des Kaliumhaushalts sowie Personen, die entwässernde Medikamente, ACE-Hemmer, Sartane, kaliumsparende Diuretika oder andere regelmäßig verordnete Arzneimittel einnehmen, sollten Änderungen der Trinkmenge oder eine gezielte kaliumreiche Ernährung vorab ärztlich besprechen. Die im Buch genannten Mengen sind keine individuelle Therapieanweisung.

Inhalt

Vorwort

Einleitung Druck raus heißt nicht Wasser um jeden Preis

Teil 1 Die Wahrheit über Wasser, Druck und Gelenke

Kapitel 1 Warum du dich aufgedunsen fühlst

Kapitel 2 Harnsäure und Blutdruck - zwei Werte, viele Missverständnisse

Kapitel 3 Die Trinkfrage - warum mehr nicht automatisch besser ist

Kapitel 4 Pragmatismus schlägt Verbot

Teil 2 Der Baukasten der Power-Lebensmittel

Kapitel 5 Kartoffeln, Reis und Haferflocken - satt ohne Strafprogramm

Kapitel 6 Ei, Quark und pflanzliche Quellen - Protein purinbewusst planen

Kapitel 7 Zucchini, Gurke, Fenchel und Kräuter

Kapitel 8 Geschmack ohne Salzfalle

Teil 3 Der 14-Tage-Druck-Raus-Plan

Kapitel 9 Vorbereiten statt improvisieren

Kapitel 10 Die ersten sieben Tage

Kapitel 11 Die zweite Woche und der Übergang in den Alltag

Teil 4 Schnelle, bezahlbare Rezepte

Kapitel 12 Zehn-Minuten-Pfannen

Kapitel 13 Ofengerichte für Faule

Kapitel 14 Suppen und Brühen

Kapitel 15 Smarte Snacks und Getränke

Teil 5 Vom Vierzehn-Tage-Plan zur dauerhaften Routine

Kapitel 16 Der Supermarkt ohne Ernährungsnebel

Kapitel 17 Blutdruck, Gewicht und Harnsäure sinnvoll beobachten

Kapitel 18 Restaurant, Schichtdienst und Familienalltag

Kapitel 19 Wenn der Plan stockt

Kapitel 20 Der persönliche Baukasten für zwölf Wochen

Teil 6 Mehr Auswahl für Küche und Alltag

Kapitel 21 Frühstück das wirklich satt macht

Kapitel 22 Kalte Küche und Mahlzeiten zum Mitnehmen

Kapitel 23 Saucen Dips und Würze ohne Salzdominanz

Kapitel 24 Zwei vollständige Wochenpläne

Anhang Einkaufslisten, Übersichten und Quellen

Vorwort

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die keine Lust mehr auf Ernährungsreligion haben.

Gesundheitsratgeber haben oft ein Glaubwürdigkeitsproblem. Sie reden von Lebensmitteln, die kaum jemand regelmäßig kauft, von Morgenroutinen, die nur funktionieren, wenn der Arbeitstag erst mittags beginnt, und von Verzicht, als sei Hunger ein Charaktertest. Wer Wasser in den Beinen spürt, einen zu hohen Blutdruckwert vor sich hat oder nach einem Gichtanfall vorsichtiger essen möchte, braucht jedoch keine neue Religion. Er braucht verständliche Zusammenhänge, alltagstaugliche Entscheidungen und einen Plan, der auch an einem müden Dienstagabend noch funktioniert.

Druck Raus! setzt deshalb nicht auf exotische Pulver, teure Superfoods oder eine Speisekammer wie aus einem Hochglanzmagazin. Die Hauptrollen spielen Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Eier, Quark, Zucchini, Gurke, Fenchel, Petersilie, Knoblauch, Zitrone und Gewürze. Dinge, die in einem normalen Supermarkt zu finden sind. Dinge, mit denen man satt werden kann.

Und Dinge, die sich so kombinieren lassen, dass weniger Salz, eine purinbewusste Auswahl und ein vernünftiger Umgang mit Getränken nicht nach Krankenhauskost schmecken.

Dabei geht es nicht um ein Versprechen, das kein seriöses Buch geben kann. Ernährung heilt keine Herzschwäche, repariert keine geschädigte Niere und garantiert nicht, dass nie wieder ein Gichtanfall auftritt. Sie kann aber Rahmenbedingungen verändern: die Natriumzufuhr senken, kaliumreiche Lebensmittel sinnvoll einbauen, hochpurinhaltige Routinen ersetzen, eine ausreichende und individuell passende Flüssigkeitszufuhr unterstützen und das Körpergewicht langsam statt mit einer Crash-Diät verändern.

Das Buch arbeitet mit vier Säulen. Erstens geht es um das Verhältnis von Natrium und Kalium im Alltag - nicht als magischen Schalter, sondern als Teil der normalen Regulation von Flüssigkeit und Blutdruck. Zweitens geht es um Purine und Harnsäure. Drittens um die Trinkmenge, bei der pauschale Rekorde wenig helfen. Viertens um Volume Eating: große, sättigende Portionen mit vernünftiger Energiedichte, damit Gewichtsabnahme nicht mit Dauerhunger verwechselt wird.

Der Ton ist bewusst direkt. Wo eine Aussage unsicher oder individuell ist, wird das gesagt. Wo medizinische Abklärung nötig ist, steht sie nicht im Kleingedruckten. Und wo ein einfacher Küchentrick mehr bringt als zehn theoretische Seiten, bekommt der Küchentrick seinen Platz. Ziel ist kein perfekter Mensch, sondern ein belastbarer Alltag.

Einleitung

Druck raus heißt nicht: Wasser um jeden Preis aus dem Körper treiben.

Der Titel dieses Buches klingt nach Entlastung. Genau darum geht es. Aber Entlastung ist nicht dasselbe wie radikales Entwässern. Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Blutkreislauf, Temperaturregulation, Verdauung, Nierenfunktion und Zellstoffwechsel sind darauf angewiesen. Wer Wasser pauschal zum Feind erklärt, verwechselt ein lebensnotwendiges Medium mit einer Störung seiner Verteilung.

Das unangenehme Gefühl, aufgedunsen zu sein, kann verschiedene Ursachen haben. Eine salzreiche Mahlzeit bindet vorübergehend mehr Wasser. Hitze erweitert Gefäße und begünstigt Schwellungen an Füßen und Knöcheln. Langes Sitzen oder Stehen bremst den Rückstrom aus den Beinen. Hormonelle Veränderungen, manche Medikamente und große Mengen stark verarbeiteter Lebensmittel können ebenfalls eine Rolle spielen. Daneben stehen Erkrankungen, die nicht in die Selbsthilfe gehören:

Herzschwäche, Nieren- oder Lebererkrankungen, Venenthrombosen und andere Störungen.

Deshalb beginnt ein vernünftiges Konzept nicht mit einer Liste angeblich entwässernder Lebensmittel, sondern mit einer Unterscheidung. Was ist wahrscheinlich eine kurzfristige Schwankung? Was passt zu einer dauerhaft salzreichen Ernährung? Was könnte echtes Fettgewebe sein? Und welches Zeichen gehört in eine Arztpraxis oder sogar sofort abgeklärt?

Auf der Waage können innerhalb kurzer Zeit erstaunliche Veränderungen stehen. Ein Kilogramm mehr nach einem Wochenende ist nicht automatisch ein Kilogramm neu aufgebautes Körperfett. Dafür wäre ein erheblicher Energieüberschuss nötig. Häufig kommen mehr gespeicherte Kohlenhydrate, der daran gebundene Wasseranteil, mehr Darminhalt und eine höhere Natriumzufuhr zusammen. Umgekehrt ist ein schneller Gewichtsverlust in den ersten Tagen einer strengen Diät nicht automatisch ein entsprechend großer Fettverlust. Wasser verschwindet schneller als Fett - und kann ebenso schnell zurückkehren.

Dieses Buch nutzt diese Erkenntnis nicht für einen Trick, sondern für realistische Erwartungen. Ein 14-Tage-Plan kann Routinen sichtbar verändern, salzreiche Gewohnheiten unterbrechen, den Einkauf

vereinfachen und erste Gewichtsbewegungen auslösen. Er kann aber keine chronische Erkrankung wegkochen. Die Stärke liegt im Baukasten: verstehen, auswählen, vorbereiten, essen, beobachten und nachjustieren.

Die vier Säulen

1 Salzbewusst und kaliumreich essen	Weniger stark verarbeitete Lebensmittel, mehr unverarbeitete Grundzutaten und ein sinnvoller Anteil kaliumreicher Lebensmittel. Bei eingeschränkter Nierenfunktion gilt diese Empfehlung nicht pauschal.
2 Purinfallen vermeiden	Nicht jedes eiweißreiche Lebensmittel ist purinreich. Entscheidend sind Auswahl, Menge, Begleiter und die gesamte Ernährungsweise.
3 Sinnvoll trinken	Eine feste Zahl passt nicht zu jedem Menschen. Wetter, Aktivität, Körpergröße,

	Erkrankungen und Medikamente verändern den Bedarf.
4 Satt essen statt hungern	Kartoffeln, Reis, Gemüse und passende Proteinquellen schaffen Volumen und Sättigung, ohne dass jede Mahlzeit zur Kalorienbombe wird.

Teil 1

Die Wahrheit über Wasser, Druck und Gelenke

Bevor Lebensmittelpläne und Rezepte sinnvoll werden, braucht es ein klares Bild davon, was im Körper überhaupt geschieht. Dieser Teil trennt Wassergewicht von Fett, erklärt die Rolle von Natrium, Kalium und Harnsäure und zeigt, warum sowohl zu wenig als auch zu viel Trinken problematisch sein kann.

Kapitel 1 Warum du dich aufgedunsen fühlst

Wasser im Gewebe ist nicht dasselbe wie Körperfett. Die Waage verrät den Unterschied aber nicht.

Ein Körper, mehrere Gewichte

Das Körpergewicht ist keine einzelne Substanz. Es setzt sich aus Fettgewebe, Muskelmasse, Knochen, Organen, Körperwasser, Glykogenspeichern und Darminhalt zusammen. Eine Personenwaage addiert alles und zeigt eine Zahl. Sie erklärt nicht, welcher Anteil sich verändert hat. Genau hier beginnt ein großer Teil des Frustes: Die Zahl wirkt präzise, ihre Bedeutung ist es oft nicht.

Wer morgens zwei Kilogramm mehr wiegt als wenige Tage zuvor, denkt schnell an Fett. Doch Fettgewebe entsteht nicht über Nacht in solchen Mengen. Nach salzigen Mahlzeiten, großen Portionen, viel Kohlenhydraten, Alkohol, wenig Bewegung oder einer langen Autofahrt kann sich das Gewicht sichtbar verschieben. Glykogen - die Speicherform von Kohlenhydraten in Leber und Muskulatur - bindet Wasser. Auch mehr Nahrung im Verdauungstrakt