

IHRE BLUTGRUPPE IM ÜBERBLICK



Der 0-Typ im Überblick

Der Jäger: **STARK • SELBSTSTÄNDIG • DURCHSETZUNGSKRÄFTIG**

Stärken robuster Verdauungstrakt starkes Immunsystem natürliche Abwehr gegen Infektionen Organismus bestimmt für wirksamen Stoffwechsel u. Erhalt der Nährstoffe	Schwächen überempfindlich gegen neue Ernährungs- und Umweltbedingungen Tendenz zu einem über-aktiven Immunsystem	Krankheitsrisiken Blutgerinnungsstörungen Entzündungskrankheiten wie z.B. Arthritis Niedrige Schilddrüsenhormonproduktion Geschwüre Allergien	Ernährungsprofil EIWEIBREICH Fleisch Fisch Gemüse Obst eingeschränkt Getreide Bohnen Hülsenfrüchte	wichtig für Gewichtsreduktion ZU VERMEIDEN: Weizen, Mais Kidneybohnen Linsen Kohl Milchprodukte HILFREICH: Seetang Meeresfrüchte rotes Fleisch Leber Grünkohl Spinat Broccoli Olivenöl	Nährstoffergänzungen Vitamin B Vitamin K Calcium Jod Süßholz Seetang	körperliche Betätigung intensive körperliche Betätigung wie: Aerobic Laufen Kampfsport-Arten
---	---	---	---	---	---	---

Der A-Typ im Überblick

Der Landwirt: **SESSHAFT • VORHERSEHEND • ANALYTISCH**

Stärken passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an Immunsystem erhält und metabolisiert Nährstoffe effizient	Schwächen Schlechte Verdauung und schlechter Stoffwechsel von Fleisch-Proteinen anfälliges Immunsystem, offen für das Eindringen von Mikroorganismen	Krankheitsrisiken Herzkrankheiten Diabetes Typ 1 und 2 Krebs Leber- und Gallenblasenstörungen	Ernährungsprofil VEGETARIER Gemüse Tofu Meeresfrüchte Getreide Bohnen Hülsenfrüchte Obst	wichtig für Gewichtsreduktion ZU VERMEIDEN: Fleisch Milchprodukte Kidneybohnen Limabohnen Weizen HILFREICH: Olivenöl Sojaprodukte Meeresfrüchte Gemüse Ananas	Nährstoffergänzungen Vitamin B12 Folsäure Vitamin C Vitamin E Weißdorn Echinacea Quercetin Mariendistel	körperliche Betätigung beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen wie: Yoga und TaiChi
---	---	--	--	--	--	--

Der B-Typ im Überblick

Der Nomade: **AUSGEWOGEN • FLEXIBEL • KREATIV**

Stärken starkes Immunsystem vielseitige An passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen ausgewogenes Nervensystem	Schwächen keine natürlichen Schwächen, aber Unausgewogenheit verursacht Zusammenbruch des Autoimmunsystems und kann zu seltenen, schnellwachsenden Viruskrankheiten führen	Krankheitsrisiken Diabetes, Typ-I chronisches Müdigkeitssyndrom Autoimmun-erkrankungen: amyotrophische Lateralsklerose Lupus Multiple Sklerose	Ernährungsprofil AUSGEWOGENER ALLESSESSER Fleisch Milchprodukte Getreide Gemüse Obst	wichtig für Gewichtsreduktion ZU VERMEIDEN: Hühnerfleisch Mais Linsen Erdnüsse Sesam Buchweizen Weizen HILFREICH: Blattgemüse Eier Wild Leber Süßholz Tee	Nährstoffergänzungen Magnesium Süßholz Ginkgo Lecithin	körperliche Betätigung Mittlere Beanspruchung mit geistigem Ausgleich wie Wandern Radfahren Tennis Schwimmen
--	--	--	--	---	---	--

Der Typ AB im Überblick

Der Rätselhafte: **SELTEN • VIELSEITIG • MITFÜHLEND**

Stärken bestimmt für heutige Lebensbedingungen sehr tolerantes Immunsystem vielseitig	Schwächen empfindlicher Verdauungstrakt offen für das Eindringen von Mikroorganismen	Krankheitsrisiken Herzkrankheiten Krebs	Ernährungsprofil MISCHKOST: Fleisch Fisch Milchprodukte Tofu Bohnen Hülsenfrüchte Getreide Gemüse Obst	wichtig für Gewichtsreduktion ZU VERMEIDEN: Hühnerfleisch Mais Kidneybohnen Buchweizen HILFREICH: Tofu Meeresfrüchte Blattgemüse Seetang	Nährstoffergänzungen Vitamin C Weißdorn Echinacea Baldrian Quercetin Mariendistel	körperliche Betätigung beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen wie: Yoga, kombiniert mit mäßiger Betätigung wie Wandern und Tennis
---	---	--	--	---	--	---