



BEWUSSTER LEBEN & BESCHWERDEN LINDERN

Der Blutgruppen-Kompass

Gemüse und Wandern für A-Typen, Mischkost und Yoga für AB-Träger: Wer sich bei Ernährung und Lebensstil an seiner Blutgruppe orientiert, kann Krankheiten vorbeugen und fühlt sich rundum wohler. Oftmals werden durch die Umstellung chronische Leiden gelindert

Wissen Sie, welche Blutgruppe Sie haben? Das könnte entscheidend für Ihre Gesundheit sein! Denn nach der Theorie des US-Naturheilmediziners Dr. Peter J. D'Adamo gibt die Blutgruppe die Richtlinie für unsere Ernährung und Lebensgestaltung vor. Der Grund: Die Blutgruppen entwickelten sich in Phasen der menschlichen Geschichte, in denen die Menschen jeweils andere Klimabedingungen, Nahrungsangebote und Krankheitserreger vorfanden. Der ganze Stoffwechsel musste sich darauf einstellen. So enthält jede Blutgruppe bis heute die Botschaft der Ernährungs- und Verhaltensweisen unserer Vorfahren. Dr. D'Adamo zufolge gibt es keinen Speiseplan, der für jeden gesund ist, und auch

keine Diät, die bei jedem die Pfunde purzeln lässt – was für Träger der einen Blutgruppe gut ist, kann für andere nutzlos sein. Das erklärt auch, warum es so viele sich widersprechende Ernährungsempfehlungen gibt.

0 ist der älteste, AB der modernste Typ

Um zu verstehen, was für die jeweiligen Typen gut ist, muss man ihre Entstehungsgeschichte kennen. Die Blutgruppe 0 ist die älteste. Der Urmensch war Jäger und ernährte sich von Fleisch, Beeren und Samen. Zwischen 25000 und 15000 vor Christus trat Blutgruppe A auf den Plan. Ackerbau und Viehzucht entstanden, der Organismus musste sich an Getreide gewöhnen. Blutgruppe B entwickelte sich im Bereich des Himalajas und breitete sich bei



Experten
beantworten die wichtigsten **Fragen**

KOMPETENT Experte Dr. Peter J. D'Adamo ist Autor des neuen Buches „4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben“ (Piper, 10,99 €)

den Bewohnern der eurasischen Ebenen aus. Neu im Nahrungsprogramm: Milchprodukte. AB ist die jüngste Blutgruppe. Sie entstand ca. 800 vor Christus. Die Nahrung wurde vielfältiger – aber auch das Angebot an Krankheitskeimen.

So ist die Blutgruppe ein Schlüssel zum Immunsystem. Sie entscheidet, wie der Körper mit Krankmachendem umgeht. Zudem weiß man, dass zwischen dem Blut eines Menschen

und seiner Nahrung stets eine chemische Reaktion stattfindet. Ähnlich wie die Stoffe im Blut, die bei einer Spende fremdes Blut abstoßen, sorgen bestimmte Substanzen dafür, dass wir manche Speisen nicht vertragen. Bei der Blutgruppe 0 reizt z. B. oft Weizenmehl den Darm. Wer sich nicht wohlfühlt, kann probierhalber für zwei Wochen eine zur Blutgruppe passende Diät halten (s. Tabelle und www.4blutgruppen.de).

Fotos: facebook.com, Fotolia (4), Shutterstock, Illustrationen: Fotolia

RISIKEN, STÄRKEN, SCHWÄCHEN - TYPOLOGIE DER BLUTGRUPPEN

Der 0-Typ

CHARAKTER
Stark
Selbstständig
Durchsetzungsfähig

+ Stärken

Robuste Verdauung
Natürliche Abwehr gegen Infektionen
Guter Stoffwechsel

- Schwächen

Überempfindlich gegen neue Ernährungs- und Umweltbedingungen
Tendenz zu einem überaktiven Immunsystem

+ Krankheitsrisiken

Blutgerinnungsstörungen
Entzündungskrankheiten wie z. B. Arthritis
Niedrige Schilddrüsen-Hormonproduktion
Geschwüre, Allergien



Krankheitsrisiko Schilddrüse

✓ Gesundheitstipps

Die „Jäger“ brauchen viel Eiweiß und Fett, aber wenig Kohlenhydrate. Zu empfehlen: Fleisch (kein Schwein), Öle, Fisch, Gemüse, Walnüsse, Reis und Obst. Eingeschränkt genießen: Bohnen, Hülsenfrüchte, Dinkel, Gerste. Nicht zu empfehlen: Weizen- und Milchprodukte, Mais. Ideal sind intensiver und anstrengender Sport – mehrmals die Woche.

Der A-Typ

CHARAKTER
Sesshaft
Vorhersehend
Analytisch

+ Stärken

Passt sich gut Ernährungs- und Umweltveränderungen an
Optimale Nährstoffverwertung

- Schwächen

Schlechte Verdauung und schlechter Stoffwechsel durch Fleisch-Proteine
Anfällig für Infekte



Schwäche: schlechte Verdauung

+ Krankheitsrisiken

Herzkrankheiten
Diabetes Typ 1 und 2
Krebs
Störungen der Leber und der Gallenblase

✓ Gesundheitstipps

Der „Landwirt“ braucht eine weitgehend vegetarische Ernährung und möglichst naturbelassene Lebensmittel. Zu empfehlen: Gemüse, Sojaprodukte wie Tofu, Meeresfrüchte, Fisch, Amarant, Buchweizen, Hülsenfrüchte, Obst. Eingeschränkt gut: Eier, Geflügel, Milchprodukte. Nicht zu empfehlen: rotes Fleisch. Ruhige Bewegung eignet sich gut, wie Tai-Chi oder Wandern.

Der B-Typ

CHARAKTER
Ausgeglichener
Flexibel
Kreativ

+ Stärken

Starkes Immunsystem
Passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an
Stabile Nerven

- Schwächen

Obwohl B-Typen widerstandsfähig sind, ist ihr Organismus anfällig für seltene Erkrankungen des Immunsystems
Bei Stress hohe Ausschüttung von Cortisol, was den Blutdruck steigen lässt

+ Krankheitsrisiken

Diabetes Typ 1
Chronische Müdigkeit
Autoimmunerkrankungen wie Lupus oder multiple Sklerose



Risiko Diabetes 1

✓ Gesundheitstipps

Der „Nomade“ verträgt fast alles. Zu empfehlen: nahezu alle Fleischsorten, Fisch, Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte. Nicht zu empfehlen sind: Huhn, Roggen, Tomaten und Soft-Drinks. Ideal ist mäßig anstrengender Sport wie z. B. Schwimmen.

Der AB-Typ

CHARAKTER
Emotional
Vielseitig
Mitfühlend

+ Stärken

Bestimmt für die heutigen Lebensbedingungen
Gute Abwehr
Vielseitig



- Schwächen

Empfindliche Verdauung
Offen für das Eindringen von Mikroorganismen

+ Krankheitsrisiken

Herzkrankheiten
Krebs

✓ Gesundheitstipps

Das „Chamäleon“ braucht eine Mischkost mit wenig Fleisch. Zu empfehlen: Lamm, Fisch, Milchprodukte, Tofu, Bohnen, Hülsenfrüchte, Getreide, grünes Gemüse, Obst, Eier, Reis, Kaffee. Weniger gut: Weizen. Nicht zu empfehlen sind: Mais, Geräuchertes. Gut ist Yoga, da es den typischen Stress-Verhaltensmustern des AB-Typs entgegenwirkt.