



Die Blutgruppe

Basis für eine
bewusste Lebensweise



Bewusstes Sein

INHALT

01

Blutgruppe & Ernährung

| | |
|---|----|
| Einführung | 04 |
| Entstehung der Blutgruppen | 08 |
| Ein paar Worte über Lektine | 12 |
| Mögliche Wirkungen einer blutgruppen- gerechten Ernährung | 16 |

02

Empfehlungen für die 4 Blutgruppen

| | |
|--|----|
| Blutgruppe O | 20 |
| Ernährung & Lebensweise 20. Detaillierte Übersicht 30. Zusammenfassung 38 | |
| Blutgruppe A | 42 |
| Ernährung & Lebensweise 42. Detaillierte Übersicht 50. Besondere Merkmale 58 | |
| Blutgruppe B | 62 |
| Ernährung & Lebensweise 62 Detaillierte Übersicht 72 Besondere Merkmale 80 | |
| Blutgruppe AB | 84 |
| Ernährung & Lebensweise 84 Detaillierte Übersicht 94. Besondere Merkmale 104 | |

04

| | |
|---------|-----|
| Glossar | 108 |
|---------|-----|

05

| | |
|---------------------------|-----|
| Literatur- verzeichnis | 110 |
|---------------------------|-----|

Das Leben gestalten...

Unsere Lebensweise ist ein wesentlicher Faktor für unser seelisches Wohlbefinden. Wie sehr - darüber wachsen stetig die Erkenntnisse an den verschiedensten Forschungsinstituten, Gesundheitszentren und heilkundlichen Einrichtungen, weit über die Alternativmedizin und Naturheilkunde hinaus. Staunend beginnen wir langsam, die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele zu verstehen. Und erkennen dabei auch immer wieder, wie die Erkenntnisse unserer westlichen Wissensgesellschaft sich den Lehren der weltweiten Weisheitstraditionen mehr und mehr annähern. Dieses Buch möchte allen Interessierten eine Orientierung geben, wie eine spezifisch auf die Blutgruppe abgestimmte Ernährungs- und Lebensweise unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auf bemerkenswerte Weise beeinflussen und fördern kann.

Wir alle sind Zwerge auf den Schultern von Riesen und wenn das vielfältige Wissen vieler Einzelpersonen zusammenfließt, kann ein größeres Ganzes entstehen. Allen erfahrenen Naturheilkundigen, Mediziner*innen, Forschenden und Wissenshungrigen möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken.

Mit ihrem unermüdlichen Einsatz, ihrer Liebe zum Menschen & zur Natur und ihrem dem Streben nach dem ganzheitlichen Verstehen komplexer Zusammenhänge haben sie uns einen reichen Schatz an Erfahrungswissen zur Verfügung gestellt. Besonderer Dank gilt Peter J. D'Adamo, der sein Wissen über die Blutgruppen für uns alle erarbeitet und zur Verfügung gestellt hat. In zusammenfassender Weise soll dieses Wissen allen Interessierten Zugang zu einer bewussten Lebensführung ermöglichen und die physische Gesundheit, die mentale Klarheit und die emotionale Stabilität auf eine heilsame Weise fördern.

Möge jede(r) für sich einen eigenen Weg der Integration finden und sich immer wieder eingeladen fühlen, in den Seiten zu stöbern, Impulse aufzunehmen und Neues zu entdecken.

AlexAndra 

Blutgruppe und Ernährung

DU BIST WAS DU ISST

„Ernährung ist ein
wesentlicher Faktor
für unser seelisches
Wohlbefinden



So individuell wie wir Menschen sind, so individuell sind auch die Ernährungsempfehlungen. Die Blutgruppe ist dabei ein wesentlicher Schlüssel und sie öffnet uns Türen zu mehr Vitalität, geistiger Klarheit, emotionaler Stabilität und Langlebigkeit. Sie beeinflusst unser Energielevel, das Verwerten von Kalorien und unsere körperliche Fitness. Sie beeinflusst den Alterungsprozess

und bestimmt, wie anfällig wir für Krankheiten sind und wie belastbar in Stresssituationen. Auf den folgenden Seiten werden die grundlegenden Wechselbeziehungen zwischen der Blutgruppe, der Ernährung und der Lebensweise dargestellt. Berücksichtigen wir diese Erkenntnisse, so ist sie die Basis für ein erfülltes, gesundes und selbstbestimmtes Leben.



Um kritische Stimmen vorwegzunehmen: Natürlich gibt es - insbesondere im Internet bzw. den sozialen Medien - immer auch Gegenargumente, unabhängig davon, wie fundiert die Erkenntnisse sind. Die Ernährung auf Basis der Blutgruppen basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung: Ärzte, Wissenschaftlicher, Therapeuten und Berater

bestätigen, dass Menschen, die sich an den Richtlinien orientieren, sehr gute Ergebnisse erzielen. Kritiker möchte ich einladen, sich einzulassen - denn am Ende ist die eigene Erfahrung der beste Gradmesser, um die Auswirkungen einer blutgruppengerechten Ernährung auf das Wohlbefinden beurteilen zu können.

Seit jeher stellt uns das Blut lebenswichtige Nährstoffe bereit. Und doch spielt die Blutgruppe in unserem Leben meist keine Rolle. Vieles auf den folgenden Seiten mag vielleicht deshalb zunächst fremd erscheinen. Erkennen wir Zusammenhänge und verstehen auf geistiger Ebene, dann fällt auch die Umsetzung im Alltag deutlich leichter. Eine bewusste Ernährung ist dann die logische Folge und wir können dadurch langfristig ein stabiles Fundament für unser physisches und psychisches Wohlbefinden schaffen.

In einer Gesellschaft, in der sich die Menschen längst an Universallösungen für alles gewöhnt haben, mag eine individuell angepasste Ernährungs- und Lebensweise zunächst ungewöhnlich erscheinen. Das wachsende Wissen in den Bereichen der Genetik, der Biochemie und der Darmflora und das damit verbunden erweiterte Verständnis für die biologische Vielfalt untermauert jedoch diesen Ansatz. Seit fast drei Jahrzehnten bestehen die Grundsätze der blutgruppenorientierten Ernährung und es zeigt sich immer breitere Akzeptanz in der Medizin und der Wissenschaft.



Die Blutgruppe (O, A, B, AB) ist unsere genetische Blaupause: Sie zeigt uns, wer wir sind und wie wir gesund leben können. Orientieren wir uns an den Merkmalen der Blutgruppen für unsere Lebens- und Essgewohnheiten, steigern wir langfristig die Lebensqualität, verlangsamen den Alterungsprozess und erreichen leichter das Idealgewicht.

Die Entwicklungsgeschichte der Menschheit gibt uns entscheidende Hinweise für die Bedeutung der Blutgruppen: Blutgruppe O als älteste Blutgruppe geht auf unsere Vorfahren als Jäger und Sammler zurück. Aus den agrarisch geprägten Gesellschaften entstand die Blutgruppe A. Als die Menschen sich in kälteren, nördlicheren Regionen ausbreiteten, entstand die Blutgruppe B. Blutgruppe AB entstand schließlich aus der Vermischung der Bevölkerungsgruppen und stellt eine moderne Anpassungsform dar.

Blut ist Leben - es ist die elementare Kraft unseres Seins und ein Grundpfeiler der Menschheit. Blut besitzt außergewöhnliche Eigenschaften, es sichert die komplexen Versorgungs-, Ausscheidungs- und Abwehrsysteme, ohne die unsere Existenz nicht möglich wäre. Und gleichzeitig gibt es uns Hinweise auf die Geschichte der Menschheit und ihre Entwicklung.



Wir können erkennen, wie Menschen der Frühzeit sich anpassen an sich wandelnde Lebensbedingungen, klimatische Verhältnisse, Ernährungsweisen und Krankheitserreger. Die Blutgruppen geben uns Hinweise auf die beeindruckende Fähigkeit des Menschen, verändernde Umfeldbedingungen auszugleichen.

Trotz teilweise widrigster Bedingungen hat die Menschheit überlebt - und diese Geschichte des Überlebens ist unmittelbar mit dem Verdauungs- und Immunsystem verbunden. Genau in diesen beiden Bereichen sind die meisten Unterschiede zwischen den einzelnen Blutgruppen zu finden.

ENTSTEHUNG DER BLUTGRUPPEN

Betrachten wir die Geschichte der Menschen, dann wird deutlich, dass es immer darum ging, Nahrung zu finden und damit verbunden auch Orte, an denen Nahrung verfügbar ist. Die Geschichte des Menschen ist eine Geschichte der Suche nach Nahrung. Die Frühgeschichte des Menschen begann in Afrika: Infektionen und Parasiten gehörten zum Alltag, das Leben war kurz und gefährlich. Wanderten Menschen in neue Regionen, veränderte sich ihre Ernährung aufgrund der veränderten Umfeldbedingungen. Neuartige Nahrung erforderte Anpassungen des Verdauungs- und Immunsystems, um das Überleben zu sichern. Diese biologischen Veränderungen zeigen sich heute in der Verteilung der Blutgruppen über die gesamte Erde und sind das Ergebnis der evolutionären Anpassung in den entscheidenden Phasen der menschlichen Entwicklung.

Blutgruppe O

Vor etwa 60.000 Jahren begann die Ausbreitung des modernen Menschen von Afrika ausgehend. Die Jäger- und Sammlerkultur entwickelte sich weiter und durch die Nutzbarmachung des Feuers setzte sich der Mensch an die Spitze der Nahrungskette. Als geschickter Jäger hatte der Mensch wenig Konkurrenz zu fürchten, die Menschen lebten überwiegend von Fleisch und Kräutern.

Blutgruppe O, die älteste aller Blutgruppen, besitzt deshalb viele Verdauungsmerkmale, die für einen effektiven Jäger und Sammler erforderlich sind. Die starke Zunahme der Bevölkerungszahlen - mehr hungrige Stammesmitglieder und damit verbunden schwindende Wildbestände - waren die Auslöser für die ersten Wanderbewegungen, wodurch sich die Basisblutgruppe O auf der Erde auszubreiten begann.

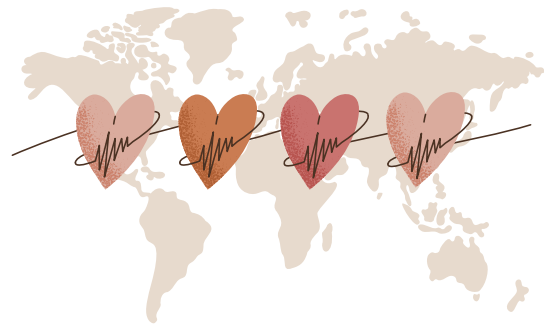
Blutgruppe A

Die Menschen begannen, sesshaft zu werden und landwirtschaftliche Strukturen entstanden. Der damit einhergehende Getreideanbau führte zu entscheidenden Veränderungen: Während tierisches Eiweiß eine hochwirksame Mischung aus Magensäure und Verdauungsenzymen voraussetzt, ist für pflanzliches Eiweiß eine langsamere, mehrstufige Methode erforderlich. Die veränderte Lebensweise, Veränderungen in der Ernährung und auch in den klimatischen Umfeldbedingungen erforderten neue Voraussetzungen in Verdauung und Immunsystem - neue Merkmale, die die angebauten Getreide und andere Produkte besser verträglich und verdaulich machten. Dies ist die Entstehungsgeschichte der Blutgruppe A. Fortschritte in der Landwirtschaft decken sich eindeutig mit der damaligen geografischen Ausbreitung der Blutgruppe A.

Bis heute zeigt sich, dass diese Blutgruppe in jenen Regionen stark vertreten ist, in denen es seit Langem städtische Strukturen gibt: Die Zunahme der Blutgruppe A war eine Folge der Ernährungsumstellung von der Jäger-Sammler-Kultur hin zu städtisch-landwirtschaftlichen Gesellschaften.

Blutgruppe B

Erst in der Zeit zwischen 10.000 und 15.000 v. Chr. entwickelte sich Blutgruppe B, ausgehend vom Gebiet des Himalaya-Hochlandes als Reaktion auf die klimatischen Veränderungen. Betrachtet man die Verbreitung der Blutgruppe B, so wird deutlich, dass diese in höherer Zahl in Japan, der Mongolei, in China, in Indien und bis hinauf ins Uralgebirge zu finden ist. Diese Blutgruppe ist typisch für kaukasische und mongolische Stämme der Steppenbewohner und als diese begannen, sich in Asien auszubreiten, verbreitete sich die Blutgruppe B mit ihnen (die Fähigkeit, sich an Hochgebirgslagen anzupassen, ist bei diesem Typ wohl auch deshalb ausgeprägter als bei allen anderen). Diese Bevölkerungsgruppen brachten ihre Weidewirtschaft und domestizierten Tiere mit sich, was sich in ihrer Ernährung widerspiegelt: Sie ist reich an Fleisch und Milchprodukten. Während Blutgruppe O und Blutgruppe A leicht durch ihre Merkmale ‚eiweißreiche Kost‘ bzw. ‚pflanzliche Ernährung‘ beschrieben werden können,



lassen sich die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge der Blutgruppe B nicht ganz so einfach zusammenfassen. Der Terminus ‚idiosynkratischer Allesesser‘ beschreibt die Ausrichtung wohl am besten: Blutgruppe B kommt als Allesesser sowohl mit tierischen als auch mit pflanzlichen Nahrungsmitteln gut zurecht. Gleichzeitig gibt es jedoch in jeder dieser Kategorien ausgeprägte Stärken und Schwächen, was durch den Begriff idiosynkratisch zum Ausdruck kommt. Beispielsweise ist Hühnerfleisch für die Blutgruppe B problematisch, Putenfleisch aber nicht - für alle anderen Gruppen besteht zwischen beidem kaum ein Unterschied. Auf den ersten Blick erscheint dies irritierend, doch zurückzuführen ist dies auf Lektine, auf die in Kapitel 2.3 näher eingegangen wird.

Blutgruppe AB

Erst vor etwa 10000 Jahren entstand schließlich die Blutgruppe AB und zwar durch die zunehmende Vermischung der verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Sie tritt eher selten auf (nur bei ca. zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung) und passt nicht in eine bestimmte Kategorie. In vielem ähnelt diese Blutgruppe den Blutgruppen A oder B, doch in manchen Fällen gibt es auch Ausnahmen. Blutgruppe AB ist wohl die rätselhafteste Blutgruppe von allen und kann als eine chamäleonhafte Reaktion auf die Veränderung der Umfeld- und Ernährungsbedingungen in modernen Gesellschaften verstanden werden.

Zusammenfassung

Die Zugehörigkeit zu einer Blutgruppe, die geografische Herkunft und die ethnische Abstammung bilden gemeinsam unsere Identität als Mensch. Die Blutgruppe ist das älteste Zugehörigkeitsmerkmal, älter als ethnische oder nationale Aspekte. Deren Entstehung ist das Ergebnis eines natürlichen Anpassungsprozesses auf sich verändernde Umfeld-, Ernährungs- und Klimabedingungen, eine

Blutgruppe O

Am weitesten verbreitet, ausgestattet mit einem robusten Immunsystem, vorwiegend eiweißreiche Ernährung

Blutgruppe A

Die erste Anpassung an eine agrarisch geprägte Ernährung und Lebensweise, vorwiegend pflanzliche Ernährung

Blutgruppe B

Idiosynkratischer Allesesser, der sich an klimatische Bedingungen anpasst

Blutgruppe AB

Jüngste und seltenste Blutgruppe - die einzigartige Verbindung zwischen Toleranz und Anpassung, Ausdruck der modernen Gesellschaft

Antwort auf eine Reihe von Kettenreaktionen jahrtausendelanger Veränderungen. Unsere Vorfahren verfügten über einzigartige biologische Blaupausen, die jeweils zu den Lebensbedingungen passten. Diese Erkenntnisse bringen wir ein in das heutige Verständnis der verschiedenen Blutgruppen und dessen Berücksichtigung für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise:



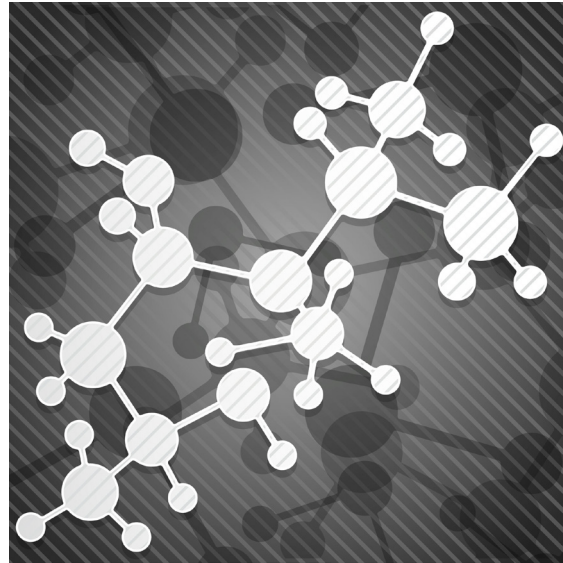
Zunächst empfehle ich, mit der eigenen Hausärztin oder dem eigenen Hausarzt zu sprechen und es sollte - falls nicht bereits bekannt - die Blutgruppe bestimmt werden. Es ist empfehlenswert, die Ernährungsrichtlinien in den ersten zehn Tagen konsequent zu befolgen.

die meisten Menschen bemerken bereits nach dieser Zeit einen Anstieg der Leistungsfähigkeit, weniger Verdauungsprobleme, eine Besserung chronischer Schmerzen und eine Gewichtsabnahme.

Ein paar Worte über Lektine

Sie sind weitgehend unbekannt und spielen doch eine wesentliche Rolle in unserem Körper:

Lektine, komplexe Proteine, die sowohl in Pflanzen vorkommen als auch tierischen Ursprungs sein können.



Zwar sind wir durch unser Immunsystem in der Regel recht gut vor ihnen geschützt und der Körper entledigt sich ihrer größtenteils. Jedoch gelangen mehr als fünf Prozent der durch die Nahrung aufgenommenen Lektine ins Blut und können eine ganze Reihe von Beschwerden hervorrufen - insbesondere, wenn sie spezifisch auf Blutgruppen wirken. Vor allem im Verdauungstrakt können Lektine schon

in winzigen Mengen starke Wirkungen verursachen, nicht selten rufen sie Entzündungen oder schmerzhaft Reizungen der Darmschleimhaut hervor und auch das Nervengewebe reagiert empfindlich. Ob Magenbeschwerden, nervöse Störungen oder arthritische Entzündungen - alle diesen auf den ersten Blick so unterschiedlichen Beschwerden kann eine gemeinsame Ursache zugrunde liegen: Lektine.

Lektine haben eine agglutinierende Wirkung, d. h. die roten Blutkörperchen verklumpen und verstopfen dadurch die Arterien. Je nach Blutgruppe verklumpen Lektine unterschiedlicher Nahrungsmittel das Blut mehr oder weniger. Je nach Ursprung bestehen zwischen den Lektinen große Unterschiede: Lektin in Weizen hat eine andere Gestalt als Lektin in Soja und je nach Blutgruppe ist deren Reaktion mit den Blutkörperchen unterschiedlich.

Deshalb sind bestimmte Nahrungsmittel für einzelne Blutgruppen schädlich, für andere wohltuend. Neben der agglutinierenden Wirkung können Lektine (wiederum blutgruppenspezifisch) auch Zellteilungsprozesse anregen, was zu einer Erhöhung der Anzahl weißer Blutkörperchen führen und entzündliche Beschwerden hervorrufen kann. Durchdringen Lektine die Darmwand und gelangen diese in den Blutkreislauf, so können sie sich auch an Zellrezeptoren binden und dadurch den Hormonhaushalt beeinflussen. Eine bewusste Ernährung kann dann auch das hormonelle Gleichgewicht wieder herstellen.

Diese vielfältigen Auswirkungen mögen beim ersten Lesen Erstaunen und Unglauben hervorrufen - und doch lassen sich all diese Einflüsse wissenschaftlich nachweisen. Fast alle gängigen Nahrungsmittel wurden auf Blutgruppenreaktionen getestet, sowohl mit klinischen als auch mit Labormethoden und die Ergebnisse lassen sich unter dem Mikroskop eindeutig erkennen.

Die folgenden Fragen sollen dabei helfen, zu überprüfen, ob die aktuelle Ernährung zu viele reaktive Lektine enthält, die für die eigene Blutgruppe problematisch sind:

- Treten regelmäßige Krämpfe im Verdauungsbereich auf, gibt es Darmentzündungen oder Reizdarmsymptome?
- Zeigt sich ein Völlegefühl 30 bis 60 Minuten nach den Mahlzeiten?
- Ist 30 bis 60 Minuten nach den Mahlzeiten eine verminderte Konzentrationsfähigkeit bzw. erhöhte Müdigkeit zu bemerken?
- Zeigen sich Erschöpfungsgefühle, die auch über den Tag hinweg anhalten?
- Treten regelmäßig Gelenkschmerzen auf, allgemeine Schmerzen oder Steifigkeit? Verschlimmern sich die Symptome nach dem Essen?
- Intensivieren sich die Symptome 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum von Zucker?
- Zeigen sich nach dem Essen Beschwerden von Heuschnupfen, saisonale Allergien, allergische Beschwerden?
- Zeigen sich Symptome auf der Haut (Akne, Schuppenflechte, Ekzeme)?
- Ist eine Gewichtszunahme zu verzeichnen trotz reduzierter Kalorienzufuhr?
- Ist eine gewünschte Gewichtszunahme schwierig trotz erhöhter Kalorienzufuhr?

Werden drei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die durch die Nahrung aufgenommenen Lektine den Gesundheitszustand beeinflussen und eine blutgruppen-gerechte Ernährung eine Besserung bewirken kann. Doch auch wenn weniger oder keine der Fragen mit Ja beantwortet wurde, lohnt sich die Ernährung gemäß der Blutgruppe, um langfristig den Symptomen vorbeugen zu können.

Das Verdauungssystem

Unser Verdauungssystem beherbergt bis zu 100 Millionen Mikroorganismen (so die aktuellen Schätzungen) und mehr als 1.000 verschiedene Arten von Bakterien bewohnen unseren Darm. Diese Gesamtheit aller Organismen wird als Mikrobiom bezeichnet und beeinflusst unseren Stoffwechsel, das Immun- und Hormonsystem. Erst langsam beginnen wir zu begreifen, in welcher beeindruckender Symbiose wir Menschen mit all den Bakterien, Pilzen, Viren etc. leben und wie wir die Integrität und Funktion unseres Verdauungssystems mikrobiom-freundlich verbessern können.

Das Mikrobiom hat sich im Laufe der Geschichte gemeinsam mit uns und in uns entwickelt und dieses Ökosystem ist nicht bei allen Menschen gleich:

Da viele Nahrungsmittel ähnliche Antigene wie die Blutgruppe aufweisen, ist es naheliegend, dass auch diese Nahrungsmittel von den Mikroorganismen bevorzugt werden.

Schädliche Lektine in Nahrungsmitteln können das Wachstum problematischer Bakterienstämme begünstigen und diese hemmen die Nährstoffaufnahme bzw. schädigen die Darmschleimhaut. Eine blutgruppen-gerechte Ernährung ist also die Basis eines gesunden Mikrobioms.

Menschen unterschiedlicher Blutgruppen haben unterschiedliche Darmbakterien - bestimmte Bakterien kommen bei einer Blutgruppe 50.000 mal häufiger vor als bei anderen!

Die Blutgruppe hat entscheidenden Einfluss auf die Darmflora, denn viele Darmbakterien ziehen Blutgruppenmoleküle als bevorzugte Nahrung heran. Sie begünstigt das Wachstum derjenigen Darmbakterien, die unsere Blutgruppenantigene als Energiequelle nutzen und sich von ihnen ernähren können. Fast die Hälfte ist in gewisser Weise spezifisch für Gruppe O, A oder B.

Sekretor oder Nicht-Sekretor?

Neben der Form als Marker auf Zellen und Geweben gibt es noch eine weitere Form des Blutgruppenantigens. Bisher wurden diejenigen besprochen, die sich als „gebundene“ Form im Blut befinden. Die weitere Form ist in den Sekreten (Tränenflüssigkeit, Schweiß, Samenflüssigkeit etc.) enthalten und wird als „ungebunden“ bezeichnet. Die gebundene Form (d. h. die Form, bei der das Blutgruppenantigen eine Bindung eingeht), kann jeder Mensch produzieren. Viele Menschen können auch die ungebundene Form produzieren, einer Minderheit (ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen) fehlt jedoch das dafür verantwortliche Gen.

Verfügt ein Mensch über die Fähigkeit, gebundene als auch ungebundene Blutgruppenantigene zu produzieren, so wird dieser als Sekretor bezeichnet. Oder vereinfacht formuliert: Sekretoren sondern ihre Blutgruppenantigene in Körperflüssigkeiten ab (Speichel, Schleim etc.), die Blutgruppe lässt sich deshalb bei Sekretoren nicht nur über das Blut, sondern auch über andere Körperflüssigkeiten bestimmen. Nicht-Sekretoren können diese ungebundene Form nicht produzieren, d. h. die Blutgruppenantigene sind nur im Blut als einzige Körperflüssigkeit vorhanden. Der Sekretorenstatus ist unabhängig von der Blutgruppe.

Da Sekretoren sowohl gebundenes als auch ungebundenes Blutgruppenantigen produzieren können, breitet es sich vermehrt im Körper aus (man bezeichnet dies als „Blutgruppen-Expression“). Mit Blick auf Lektine und Darmbakterien ist dies ein eindeutiger Vorteil - die Blutgruppenantigene können schädliche Lektine agglutinieren und entsorgen, bevor diese mit den an Gewebe und Zellen gebundene Blutgruppenantigene interagieren. Sekretoren sind damit besser gegen schädliche Lektine gewappnet als Nicht-Sekretoren.



Zieht man den Blutgruppen- und Sekretorstatus heran, so werden viele unserer Beziehungen zur Welt der Mikroorganismen transparenter und nachvollziehbarer. Entzündliche Probleme des Verdauungstraktes, Allergien, Kohlenhydratunverträglichkeit oder Autoimmunerkrankungen finden sich häufiger bei Nicht-Sekretoren, gleichzeitig gibt es je nach Blutgruppe unterschiedliche Ausprägungen. Nicht-Sekretoren sind deshalb besonders dazu aufgefordert, sich an den spezifischen Ernährungsempfehlungen zu orientieren.

Mögliche Wirkungen einer blutgruppenbasierten Ernährung

Die Wiederherstellung des natürlichen Rhythmus und die Harmonisierung unseres Mikrobioms vitalisiert unser gesamtes System, verlangsamt die alterungsbedingten Prozesse und führt zu mehr Energie und geistiger Klarheit.



Immer wieder berichten Menschen, die sich blutgruppengerecht ernähren, dass sich diese Ernährungsform „richtig“ anfühle. Die Verdauung funktioniere besser, die Leistungsfähigkeit steige. Müdigkeit und Völlegefühl nach Mahlzeiten seien verringert, der Stuhlgang sei regelmäßiger und „ganz nebenbei“ reduziere sich auch das Gewicht. Wie wir in den vorherigen Ausführungen

gesehen haben, ist all dies biochemisch einfach erklärbar. Halten wir uns an die Vorgaben, die in unserem Blut angelegt sind, dann fühlen wir uns nicht nur gesünder, sondern das Idealgewicht stellt sich quasi als Nebeneffekt ein: Das gesündeste Gewicht stellt sich dann ein, wenn wir in Harmonie mit unserem Mikrobiom leben und der Körper gesund ist.



In diesem Verständnis soll die blutgruppenbasierte Ernährung und Lebensweise nicht als Diät im klassischen Sinne betrachtet werden. bei der die Gewichtsreduktion meist im Vordergrund steht. Durch die Änderung der Ernährungs-

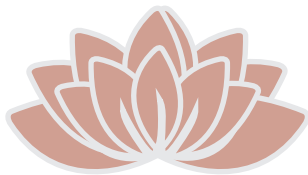
gewohnheiten und der Berücksichtigung der blutgruppenspezifischen Bedürfnisse erreichen wir mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Konsequenz kann auch eine Reduktion des Gewichts sein, sofern diese erforderlich ist.

Wie bereits erläutert, können durch die Nahrung aufgenommene Lektine den Gesundheitszustand beeinflussen:

- Entzündung der Darmschleimhaut
- Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden
- Verzögerung des Stoffwechsels
- Gestörte Insulinausschüttung
- Störung des hormonellen Gleichgewichts

All diese Symptome entstehen nicht einfach durch eine Unverträglichkeit, sondern dadurch, dass Rezeptoren in Magen und Darm empfindlich auf bestimmte Lektine aus der Nahrung reagieren.

Was zunächst als milde Verstimmung oder Missempfinden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel wahrgenommen wird, entwickelt sich dann im Zeitverlauf zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes, abnehmender Leistungsfähigkeit und Gewichtszunahme.



Werden diese speziellen Nahrungsmittel jedoch weggelassen, dann wendet sich das Blatt und es stellen sich die Vorteile eines leistungsfähigeren, reineren und schlankeren Körpers ein. Durch blutgruppengerechte Ernährung wird dann mehr aktives Gewebe aufgebaut, der Grundumsatz des Stoffwechsels wird erhöht und überschüssiges Fett verbrannt, ohne dass Muskeln abgebaut werden..

Bevor es losgeht ...

Vor dem Beginn der Ernährungsumstellung empfehle ich, zunächst die Blutgruppe zu ermitteln. Die Blutgruppe kann bei der Hausärztin oder beim Hausarzt bestimmt werden, nach ein bis drei Tagen ist das Ergebnis meist verfügbar. Blutspenden ist eine sinnvolle Alternative und die Auswertung der Blutgruppe wird nach wenigen Wochen direkt zugesendet. Testkits sind auch über das Internet oder Apotheken bestellbar, so dass die Blutgruppe schnell und einfach selbst bestimmt werden kann.

Für die Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise ist es hilfreich, sich auf klar darüber zu werden, was die individuellen Ziele sind. Dies hilft auch „kritische“ Phasen zu überstehen und gibt eine Orientierung, an der Erfolge gemessen werden können.

Mögliche Ziele einer Ernährungsumstellung

- Gewichtsabnahme
- Emotionale Stabilität
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Besserer Schlaf
- Normalisierung des Blutdrucks
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Weniger Schmerzen
- Weniger Erkältungsbeschwerden
- Besserung allergischer Beschwerden
- Besserung asthmatischer Beschwerden
- Normalisierung des Blutzuckers
- Normalisierung des Cholesterinspiegels

Natürlich ist die blutgruppengerechte Ernährung kein Wundermittel und es gibt auch keine blitzartigen Veränderungen innerhalb weniger Tage. Hier wird eine Möglichkeit vorgestellt, wie wir die natürliche Schutzfunktion unseres Immunsystems wieder herstellen können, den Stoffwechsel normalisieren und das Blut von belastenden Lektinen reinigen können. Die weltweiten Erfahrungen

von Menschen in Heilberufen mit Personen unterschiedlichster Altersgruppen und mit unterschiedlichsten Symptomen haben gezeigt, dass sich auf jeden Fall eine Veränderung einstellen wird. Je konsequenter die Richtlinien befolgt werden, umso eindeutiger die Effekte: Die Wiederherstellung des natürlichen Rhythmus und die Harmonisierung unseres Mikrobioms vitalisiert

Blutgruppe O

Ernährung und Lebensweise

Hochwertiges
tierisches Eiweiss.
wenig Getreide. viel Obst
und Gemüse - diese Ernährung
ist für Blutgruppe O die optimale
Voraussetzung für einen
gesunden Körper. einen
stabilen Geist und emotionale
Ausgeglichenheit.



Die frühen Menschen lebten überwiegend von Fleisch. Nahrungsbeschaffung erfolgte zu einem Großteil durch Jagd. d. h. die Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit war hoch und gleichzeitig gab es aufgrund der Lebensbedingungen immer auch Zeiten längerer Nahrungsentzugs.

Vor diesem Hintergrund sind besonders für diese Gruppe neben der spezifischen Ernährung auch körperliche Bewegung und regelmäßige Phasen des Fastens essenziell, um einen leistungsfähigen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten und Stress zu kompensieren.



Die immensen körperlichen Anstrengungen und die vorwiegend eiweißreiche Ernährung hielten den Körper der Urmenschen vermutlich im Zustand einer leichten Ketose, d. h. die Energie wurde vorwiegend aus Proteinen und Fetten gewonnen. Im Gegensatz zur Energiegewinnung aus Glukose ist dieser Prozess der Energieumwandlung deutlich effizienter. Vereinfacht lässt sich sagen, dass bei der Ketose eine höhere Energiedichte

schneller zur Verfügung steht als bei der Verbrennung von Kohlehydraten bzw. Zucker. Schnelle Verfügbarkeit hoher Mengen an Energie ist ein entscheidender Vorteil bei der Jagd! Diese Kombination von Ketose, Ernährung durch vorwiegend tierisches Eiweiß, ständige körperlicher Aktivität und regelmäßigem Kalorienentzug brachte den schlanken, leistungsfähigen „Jagdmenschen“ hervor - der Schlüssel zum Überleben und wesentliches Merkmal der Blutgruppe O.

Als Jäger war der frühgeschichtliche Mensch darauf angewiesen, große Mengen an Energie rasch freisetzen zu können. Bei Gefahr konnten blitzschnelle Instinktreaktionen ausgelöst und „Kampf-oder-Flucht-Entscheidungen“ getroffen werden. In unseren heutigen gesellschaftlichen Bedingungen ist diese unmittelbare Stressreaktion der Blutgruppe O allerdings nicht immer ein Segen, denn die stressbedingten chemischen Veränderungen im Körper können sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene zu erheblichen Auswirkungen führen.

Die Hintergründe und Wirkungsmechanismen der Stresshormone im Organismus sind kompliziert - zusammenfassend lässt sich sagen, dass besonders Blutgruppe O bereits bei leichtem Stress Mühe hat, den Dopaminspiegel hoch und Noradrenalin in Grenzen zu halten. Dopamin macht uns eher glücklich und zufrieden, Noradrenalin eher ängstlich und kampfbzw. fluchtbereit. Ein Zuviel an Noradrenalin kann zudem die Verdauung und die Assimilation beeinträchtigen und dadurch das Mikrobiom verstören: Der gesamte Stoffwechsel kommt ins Wanken und damit auch das psychische Gleichgewicht.

Basierend auf all diesen Zusammenhängen ist es nicht verwunderlich, dass besonders die Blutgruppe O zu stressbedingten Auswirkungen neigt wie gestörte Darmflora, erhöhte Anfälligkeit für Entzündungen, Störungen der Schilddrüse und

emotionalen Stressreaktionen wie Ärger, Wut, Nervosität oder depressive Verstimmungen.

Spezifische Erkrankungen

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Blutgruppe O zu entzündlichen Erkrankungen neigt. Die Ergebnisse deuten auf einen Zusammenhang mit der Verstoffwechslung von Lektinen und einem gestörten Mikrobiom hin. Zudem wurde festgestellt, dass Entzündungen und Gewichtszunahme direkt zusammenhängen, weil diese das Hormon Leptin stören, das für den Energiehaushalt verantwortlich ist.

Merkmale Blutgruppe O

- Überaktives Immunsystem
- Gestörte Darmflora
- Anfällig für Störungen der Schilddrüse
- Erhöhte Neigung zu Entzündungen
- Reagiert empfindlich auf Veränderung in Ernährung & Umgebung
- Hohe Leistungsfähigkeit bei gleichzeitig hoher Stressanfälligkeit
- Begegnet Stress am besten mit körperlicher Beanspruchung

Folgende Nahrungsmittel sollten von Blutgruppe O gemieden werden:

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | WEIZEN | <input checked="" type="checkbox"/> | LINSEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | MAIS | <input checked="" type="checkbox"/> | PERLBOHNEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | KARTOFFELN | <input checked="" type="checkbox"/> | ERDNÜSSE |
| <input checked="" type="checkbox"/> | KIDNEYBOHNEN | <input checked="" type="checkbox"/> | SCHWEINEFLEISCH |

Besonders förderlich für Gruppe O

Hochwertiges tierisches Eiweiß, viel Obst und Gemüse, wenig Getreide- und Milchprodukte, grüner Tee statt Kaffee

Milch- und Getreideprodukte sind für Gruppe O nicht ganz so gut verträglich wie für die meisten anderen Blutgruppen, da sich der Verdauungsapparat noch immer nicht vollständig auf diese Nahrungsmittel umgestellt hat.

Problematisch sind vor allem Weizen, Mais, Kartoffeln, weiße Bohnen & Kidneybohnen, Linsen und die meisten Milchprodukte. Sie fördern Entzündungen, begünstigen ein übermäßiges Wachstum

antagonistischer Darmbakterien (Störung der Darmflora) und beeinflussen die Funktion der Schilddrüse negativ.

Für eine optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden auf der folgenden Seite Nahrungsmittel empfohlen, die sowohl das Stoffwechselsystem, das Mikrobiom, das Immunsystem und die Ausscheidung unterstützen und gleichzeitig das Wachstum antagonistischer Darmbakterien hemmen.

Fleisch



Die wichtigsten Eiweißlieferanten sind mageres Rindfleisch, Lamm, Rinderleber und Wild ohne chemische Zusätze und Pestizide. Je belastender der Beruf oder je anstrengender die sportliche Aktivität ist, desto größer sollte der Eiweißanteil in der Ernährung sein. Huhn und Pute sind als neutrale Lebensmittel erlaubt. Schwein sollte grundsätzlich gemieden werden, da es von Natur aus Toxine (biologische Amine) enthält.

Heutige Ernährungsempfehlungen raten meist von einem zu hohen Fleischkonsum ab, weil es sich erwiesen hat, dass gesättigte Fettsäuren das Risiko für Herzerkrankungen oder Krebs erhöhen. Denn das durchschnittlich konsumierte Fleisch ist stark von Fett durchzogen und verunreinigt - durch die Verwendung von Hormonen und Antibiotika und die Wirkungen sonstiger Umweltfaktoren.

Deshalb greift eine gesunde Ernährung für Blutgruppe O auf mageres Fleisch zurück, frei von chemischen Zusätzen und unter Berücksichtigung der Anforderungen an eine ökologische Haltung. Fleisch aus Weidehaltung enthält von Natur aus die dringend benötigten anti-entzündlichen Omega-3-Fettsäuren. Allerdings sind so gut wie keine Omega-3-Fettsäuren mehr im Fleisch zu finden, wenn Rinder mit Getreide gefüttert werden.

Blutgruppe O kann Fleisch sehr effizient verdauen, weil sie über reichlich Magensäure und Enzyme zur Fettverbrennung verfügt. Wichtig ist auf einen sorgfältigen Ausgleich durch angemessene Mengen an Obst und Gemüse zu achten, denn diese liefern wichtige Antioxidantien, Ballaststoffe und Nährstoffe.

Fisch und Meeresfrüchte



Von allen tierischen Nahrungsmitteln haben Fische und Meeresfrüchte den zweithöchsten Anteil an Proteinen. Sie sind ausgezeichnete Eiweißlieferanten und eignen sich sehr gut für die Blutgruppe O.

Besonders fette Kaltwasserfische wie Makrele oder Kabeljau sind sehr bekömmlich und durch den hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren fast so förderlich wie rotes Fleisch und Innereien.

Es gilt darauf zu achten, frangfrischen Fisch zu kaufen, der nicht aus Fischzucht stammt und frei ist von industriellen Toxinen.

Eier und Milchprodukte



Eier kann Blutgruppe O bis zu acht Mal pro Woche zu unterschiedlichen Mahlzeiten verzehren.

Der Verzehr von Milchprodukten sollte von Menschen der Blutgruppe O stark eingeschränkt werden. Das System ist nicht darauf ausgelegt, diese täglich zu verstoffwechseln. Zudem können Milchprodukte entzündliche Erkrankungen verstärken und zu einer Gewichtszunahme führen, da der in den meisten Milchprodukten enthaltene Zucker das Mikrobiom stören und eine Gewichtszunahme fördern kann.

Getreide und Zerealien



Nur wenige Getreideprodukte können für die Blutgruppe O als bekömmlich betrachtet werden. Die meisten der im Supermarkt angebotenen Sorten verursachen Entzündungen, verschlimmern Verdauungsprobleme und/oder bringen den Hormonhaushalt durcheinander.

Blutgruppe O verträgt überhaupt keine Weizenprodukte, deshalb sollten diese grundsätzlich ausgeschlossen werden. Sie enthalten Lektine, die mit dem Blut und dem Verdauungstrakt reagieren und dadurch die Aufnahme von bekömmlichen Nahrungsmitteln stören.

Bohnen und Hülsenfrüchte



Grundsätzlich sind Bohnen und Hülsenfrüchte für die Blutgruppe O nicht besonders bekömmlich. Sie hemmen im Allgemeinen die Verstoffwechslung anderer, wichtiger Nährstoffe und enthalten teilweise Lektine, die für die Blutgruppe O schädlich sind.

Einige wenige Hülsenfrüchte (Adzukibohnen und Augenbohnen) bilden die Ausnahme, und sind sehr förderlich, sie stärken den Verdauungstrakt und ein ausgeglichenes Mikrobiom.

Trotzdem sollten Hülsenfrüchte von dieser Gruppe nur in Massen gegessen werden als gelegentliches Extra. Linsen und Kidneybohnen sind grundsätzlich zu meiden.

Gemüse



Gemüse sind ausgezeichnete Quellen für Antioxidantien. Faser- und Ballaststoffe beeinflussen das Immungleichgewicht im Darm positiv. Menschen mit Blutgruppe O haben eine reiche Auswahl an Gemüse, gleichwohl gilt es auch hier achtsam zu sein, denn manche Gemüsearten enthalten Lektine, die starke Reaktionen bei der Blutgruppe O hervorrufen können.

Kartoffeln, Mais, Auberginen und auch einige Vertreter der Kohlfamilie (Rosenkohl, Blumenkohl, Senfkohl, Kopfkohl) sollten deshalb grundsätzlich vom Speiseplan der Blutgruppe O gestrichen werden.

Blattgemüse, die reich an Vitamin K sind, sind sehr förderlich und sollten regelmäßig verzehrt werden. Dies sind bspw. Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Romanasalat.

Schimmelpilze in heimischen Pilzen, Shiitake-Pilzen oder fermentierten Oliven lösen bei der Blutgruppe O häufig allergische Reaktionen aus.

Obst



Obst ist nicht nur eine wichtige Quelle von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, sondern kann für die Blutgruppe O auch eine ausgezeichnete Alternative zu Brot und Teigwaren darstellen.

Weil rote, blaue und violette Früchte in der Regel im Verdauungstrakt eher basisch reagieren, sind diese für die Blutgruppe O besonders verträglich (bspw. Backpflaumen oder Feigen). Brombeeren bilden die Ausnahme, da diese ein reaktives Lektin enthalten.

Orangen können aufgrund ihrer Auswirkungen im Verdauungstrakt problematisch sein (Grapefruit ist ein sinnvoller Ersatz) und auch Kokosnuss (inklusive Kokosöl und -fett) sollte von der Blutgruppe O gemieden werden.

Die chemische Zusammensetzung von Orangen macht das zunichte, was mit einer proteinreichen Nahrung erreicht werden soll.

Kräuter und Gewürze



Gewürze und Kräuter sollten regelmäßig die Mahlzeiten begleiten. Durch die richtige Kombination lässt sich das Immunsystem stärken, sie enthalten antimikrobiell wirkende essenzielle Öle, Antioxidantien oder sekundäre Pflanzenstoffe wie bspw. Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Blasentang, eine Braunalge, wirkt bei Blutgruppe O der Übersäuerung entgegen und verringert dadurch die Wahrscheinlichkeit von Geschwüren. Gleichzeitig ist es ein wichtiges Mittel zur Stoffwechselregulierung.

Petersilie wirkt auf den Verdauungstrakt beruhigend, ebenso bestimmte wärmende Gewürze wie Cayennepfeffer oder Curry. Viele dieser Gewürze wirken antimikrobiell und unterstützen dadurch das Gleichgewicht der Darmflora. Zu beachten gilt es, dass weißer und schwarzer Pfeffer bei Blutgruppe O Reizungen hervorruft und dadurch die Durchlässigkeit der Darmwand in schädlichem Maß erhöhen kann.

Öle und Fette



Speiseöle werden von der Blutgruppe O sehr gut vertragen, sie können eine sinnvolle Ernährungsquelle sein und auch einen wichtigen Beitrag zur Ausscheidung leisten.

Der Nutzen für den Organismus lässt sich steigern, indem man den Konsum auf Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl und Leinsamenöl beschränkt. Diese wirken positiv auf Herz und Arterien und können auch zur Senkung der Cholesterinwerte beitragen. Es ist darauf zu achten, kaltgepresste Öle zu kaufen und die Menge so zu wählen, dass diese innerhalb von zwei Monaten aufzubrauchen, da sie sonst verderben.

Nüsse und Samen



Nüssen und Samen können für die Blutgruppe O eine gute Quelle für ergänzendes pflanzliches Eiweiß sein - sofern jene mit schädlichen Lektinen gemieden werden. Auf Erdnüsse, Cashews, Pistazien und Sonnenblumenkerne sollte grundsätzlich verzichtet werden.

Nüsse können manchmal Verdauungsstörungen verursachen, deshalb ist gründliches Kauen wesentlich.

Getränke, Tee und Kaffee



Aufgrund des höheren Nährstoffgehaltes sollten eher Gemüsesäfte als Fruchtsäfte konsumiert werden. Wenn Fruchtsäfte getrunken werden, dann solche mit wenig Saccharose und Fructose. Herzkirnschen ergeben einen bekömmlichen, stark basischen Saft. Stark zuckerhaltige Säfte wie Apfelsaft oder Apfelmilch sollten ebenso gemieden werden wie gesüßte Erfrischungsgetränke.

Kaffee ist von Blutgruppe O grundsätzlich zu meiden und sollte durch grünen Tee ersetzt werden, da dieser sich förderlich auf das Mikrobion auswirkt.

Würzmittel, Süßungsmittel und Zusätze

Für Menschen mit Blutgruppe O gibt es keine bekömmlichen Würzmittel, Süßungsmittel oder Zusätze.

Essig ist grundsätzlich zu meiden (auch Produkte, die Essig enthalten wie bspw. Senf oder Ketchup) aufgrund des Säure- und Zuckergehalts. Alle sauer eingelegten Lebensmittel (Gewürzgurken etc.) sind für diese Gruppe unverdaulich und reizen stark die Magenschleimhaut.

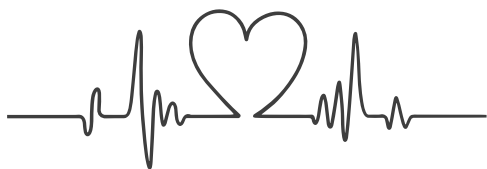
Die Umstellung sollte schrittweise erfolgen. Dressing oder Saucen aus Olivenöl, Zitrone und Knoblauch sind eine gesunde und sehr leckere Alternative.

Zusammenfassung

Mit einer blutgruppengerechten Ernährung können ernährungsbedingte Risikofaktoren abgebaut und die Gesundheit langfristig gestärkt werden. Gleichwohl gilt es, alles mit Maß und Ziel umzusetzen. Es wird einige Zeit brauchen, die Ernährung anzupassen.

Ist die Ernährung beispielsweise aktuell reich an Nudeln, Brot und Kartoffeln, dann kann dies Schritt für Schritt durch Gemüse und Obst ersetzt und der Anteil der einzelnen Nahrungsmittel bei den Mahlzeiten langsam verändert werden.

Es geht nicht darum, schnell zu 100 Prozent etwas umzusetzen, sondern ruhig und gemächlich dem Ziel entgegenzugehen. Es handelt sich hier ja nicht um eine vierwöchige radikale Intensivdiät, sondern um eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Und dies braucht Wochen, manchmal Monate. Seien wir also geduldig und nachsichtig mit uns. Langfristig geht es darum, den eigenen Körper zu beobachten und Reaktionen auf einzelne Nahrungsmittel wahrzunehmen, um ein Gespür für das Was, Wie, Wann und Wie oft zu erlangen.



Menschen mit der Blutgruppe O profitieren enorm von regelmäßigem Sport, der das Herz-Kreislauf-System und die Skelettmuskulatur beansprucht.

Der Nutzen geht dabei weit über die körperlichen Effekte hinaus: Menschen der Blutgruppe O erreichen damit auch, dass die Ausschüttung von chemischen Stoffen im Körper gut reguliert ist.

Mehr als alle anderen Blutgruppen braucht die Blutgruppe O sportliche Betätigung: Die körperliche Aktivität setzt eine Vielzahl von Neurotransmittern frei, die als Tonikum für das gesamte System fungieren und das Fundament bilden für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und emotionaler Ausgeglichenheit.



Verdauungsapparat. Stoffwechsel und Immunsystem wirken bei der Blutgruppe O gemeinsam darauf hin, Kraft und Ausdauer zu fördern. Für diese Gruppe ist es deshalb besonders wichtig, die beachtlichen körperlichen Kräfte zu nutzen, die Teil des genetischen Erbes sind. Denn obwohl das Typ-O-Immunsystem sehr robust ist, wird sich bei schlechter Ernährung oder nicht ausreichender Bewegung

die Anfälligkeit für eine Reihe negativer Auswirkungen auf den Stoffwechsel erhöhen. Für Menschen der Blutgruppe O ist deshalb regelmäßiger Sport besonders wichtig (drei bis fünf mal pro Woche). Der Nutzen geht dabei weit über die körperliche Fitness hinaus: Die körperliche Aktivität setzt eine Vielzahl von Neurotransmittern frei, die als Tonikum für das gesamte System fungieren.

Übersicht für Blutgruppe O

Den individuellen Anforderungen entsprechend kann die Umstellung bzw. Anpassung der Ernährung in verschiedenen Stufen und Intensitäten erfolgen. Wesentlich ist es, sich dabei wohl zu fühlen und schrittweise vorzugehen. Die Unterteilung in bekömmliche, neutrale und zu vermeidende Nahrungsmittel ermöglicht eine einfache Orientierung und Umsetzung im Alltag und in den folgenden Tabellen sind die Nahrungsmittel einzeln aufgelistet.

Bekömmliche Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben Bestandteile, die bei der Blutgruppe O die Gesundheit von Stoffwechsel, Immunsystem oder Struktur fördern.

Neutrale Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben im Allgemeinen keine nützlichen oder schädlichen Auswirkungen, die mit der Blutgruppe zusammenhängen. Viele von ihnen liefern aber wichtige Nährstoffe, die wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten Bestandteile, die für die Blutgruppe O schädlich sind.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten bekömmliche Nahrungsmittel gewählt werden. Die Wahl bekömmlicher Nahrungsmittel in Kombination mit neutralen Nahrungsmitteln zur Ergänzung der Ernährung wird von den meisten gesunden Menschen als wohltuend empfunden.

Bei chronischen Krankheiten, dem Wunsch nach Gewichtsabnahme oder dem Bedürfnis nach einer Diät sollte der Fokus auf die bekömmlichen Nahrungsmittel gelegt und neutrale Nahrungsmittel nur vorsichtig zur allgemeinen Nahrungsergänzung einbezogen werden.

Zeichenerklärung

- ❖ Unterstützt den Kohlehydratstoffwechsel und die Gewichtsabnahme
- ✓ Erhöht die Vielfalt und bewahrt das Gleichgewicht im Mikrobiom
- ✗ Verringert die Vielfalt und stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fleisch und Geflügel

Mageres rotes Fleisch 4-6 Portionen pro Woche (ä 110-170 g / Männer, 60-140 g/Frauen)

Geflügel 2-3 Portionen pro Woche (ä 110-170 g / Männer, 60-140 g/Frauen)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|---|
| Bison, Büffel❖✓, Elch✓, Kalb❖✓, Kalbsleber✓, Kalbsbries✓, Lamm❖✓, Markknochensuppe, Rind❖✓, Rind (Herz)✓, Rind (Leber)✓, Rinderzunge, Schaf❖✓, Wild✓ | Bär, Hähnchen, Ente, Fasan, Gans, Huhn, Hühnerleber, Kaninchen, Knochensuppe (erlaubte Fleischsorten), Perlhuhn, Pute, Rebhuhn, Strauß, Taube, Ziege | Entenleber, Gänseleber, Schinken✗, Schweinefleisch, Frühstücksspeck✗, Wachtel |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fisch und Meeresfrüchte

1-4 Portionen pro Woche (ä 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| Alse✓, Blauer Sonnenbarsch✓, Flussbarsch✓, Gelbschwanzmakrele✓, Großaugensee- barsch, Hecht✓, Heilbutt❖✓, Kabeljau❖✓, Makrele, Regenbogenforelle (Wild)❖✓, Roter Schnapper w✓, Schwertfisch✓, Seebarsch✓, Seezunge✓, Stör✓, Streifenbarsch✓, Ziegelbarsch✓ | Aal, Aalmutter, Austern, Beluga-Stör, Blau- barsch, Blauer Butterfisch, Dorsch, Forelle (Lachs-, Wild-, Bachforelle), Gabelmakrele, Garnele, Amerikanischer Zander, Gold- barsch, Goldmakrele, Granatbarsch, Hai, He- | Abalone ✗, Barrakuda, Frosch, Heller See- lachs, Krake, Muskellunge, Schneckenmu- schel, Tintenfisch (Kalamari), Wels |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Milchprodukte und Eier

| | |
|-------|---------------------------------------|
| Eier | 4-8 Portionen pro Woche) |
| Käse | 0-3 Portionen pro Woche (ä 60g) |
| Milch | 0-1 Portionen pro Woche (ä 120-180ml) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|---|
| Pecorino✓, Urda (rumänischer Frischkäse)✓ | Butter ✓, Ei (Ente), Ei (Hühnerei), Eidotter (Hühnerei), Eiklar (Hühnerei), Feta-Käse, Ghee, Mozzarella (alle Arten), Hüttenkäse, Ziegenkäse | Blauschimmelkäse, Brie, Buttermilch, Camembertx, Cheddar-Käsex, Doppelrahm-Frischkäsex, Edamerx, Ei (Gans), Ei (Wachtel), Emmentaler Käsex, Fadenkäsex, Gorgonzola, Gouda, Greyerzerx, Hüttenkäse, Joghurtx, Kaffeesahnex, Kaseinx, Milch (Kuh)x, Milch (Ziege)x, Molkeproteinx, Monterey Jackx, Münsterkäse, Neufchâtelx, Panirx, Parmesan, Provolone, Quarkx, Ricottax, Romano-Käse, Roquefortx, saure Sahnex, Scherbett (mit Milch), Schmelzkäse, Stiltonx |

❖ Unterstützt den Stoffwechsell/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Öle und Fette

| | |
|-----|----------------------------------|
| Öle | 4-8 Portionen pro Woche (ä 1 EL) |
|-----|----------------------------------|

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| Leindotteröl✓, Leinöl❖✓, Olivenöl✓, Reisöl✓ | Aprikosenkernöl, Borrettschamenöl, Chiasamenöl, Dorschleberöl (Lebertran), Hanfsamenöl, Kürbiskernöl, Macadamianussöl, Mandelöl, Perillasamenöl, Rapsöl, schwarzes Johannisbeerkernöl, Sesamöl, Walnussöl | Avocadoöl, Baumwollsaamenöl, Erdnussöl, Kokosöl, Maiskeimölx, Margarine, Palmöl, Safloröl, Schweinfett, Sojabohnenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl |

❖ Unterstützt den Stoffwechsell/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen 3-4 Portionen pro Woche (jeweils 6-8 Nüsse)
 Nussmus 3-7 Portionen pro Woche (à 1EL)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|--|
| Hanfsamen ✓, Johannisbrot, Kürbiskerne✓, Leinsamen❖✓, Walnüsse❖✓, Wasserkastanien (chinesische) ✓ | Butternüsse, Chiasamen, Haselnüsse, Hickorynüsse✓, Macadamianüsse, Mandelcreme ✓, Mandeldrink, Mandelkäse✓, Mandeln✓, Pekannusscreme✓, Pekannüsse, Pinienkerne, Pignoli ✓, Saflorsamen, Sesammehl, Sesammus, (Tahin)✓, Sesamsamen✓, Wassermelonenkerne | Bucheckern, Cashewmus, Cashewnüsse, Erdnussbutter, Erdnüsse, Erdnussmehl, Esskastanien, Litschi, Mohnsamen, Paranüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenkernmus |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Bohnen und Hülsenfrüchte

alle empfohlenen Hülsenfrüchte 1-2 Portionen pro Woche (jeweils 1 Tasse/trocken)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---------------------------|--|---|
| Adzukibohnen, Augenbohnen | Brechbohnen, dicke Bohnen (Favabohnen), Erbsen (grün, gelb, Zuckererbsen), grüne Bohnen, Käferbohnen✓, Kichererbsen, Limabohnen, Miso (aus Soja), Natto✓, Prinzessbohnen, schwarze Bohnen✓, Sojabohnen, Sojabohnengranulat, Sojabohnenkäse, Sojadrink, Sojaflocken, Sojamehl, Sojasprossen, Tempeh✓, Tofu, weiße Bohnen, weiße Bohnen (Cannellini), weiße Bohnen (Great Northern)✓ | Kidneybohnen✗, Linsen (alle Arten)✗, Linsen (gekeimt), Navy-Bohnen✗, Sojanudeln✗, Tamarindenbohnen, Wachtelbohnen✗, Wachtelbohnen (gekeimt) |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getreide und Zerealien

| | |
|----------|---|
| Brot | 0-2 Portionen pro Woche (à 1 Scheibe) |
| Getreide | 0-3 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |
| Pasta | 0-3 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--|
| Artischockenmehl, Essenerbrot, Lärchen-Arabinogalactan✓, Leinsamenbrot (aus erlaubten Getreidesorten)✓ | Amarant✓, Buchweizen✓, Dinkel (ganzes Korn, Mehl, Nudeln), Foniohirse✓, Hafer (Haferflocken, -mehl, -kleie)✓, Hiobsträne✓, Hirse✓, Kamut, Kichererbsenmehl, Lima-bohnenmehl, Malanga (Tannia Xanthosomal), Quinoa, Reis (Basmati, Natur-, weißer Reis, Wildreis), Reis?ocken, Reiskleie✓, Reismehl, Reiswauffeln (Puffreis), Roggenmehl✓, Sago-palme, Schwarzbohnenmehl, Sojamehl, Tapioka (Maniok, Kassave, Yucca), Taro (Taro, Dasheen), Teff✓ | Bulgur×, Cornflakes×, Emmer, Farina, Farro×, Gerstex, Grahammehl, Grape-Nuts, Grieß, Grießbrei, Kamut, Linsenmehl (Dall)×, Maisgrütze, Maismehl (Polenta, alle Arten)×, Mastix, Mehrkornmischungen, Papadam, Puffweizen, Sorghum, Weißmehl (gekeimt), Weizen (Hartweizen, Couscous)×, Weizen (Weizenkleie, -keime)×, Weizenvollkornmehl×, Weizengluten, Weizenschrot |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Gemüse

Rohe Gemüse und gegartes Gemüse jeweils 4-5 Portionen pro Tag

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|---|
| Algen (Carrageen, Seetang, Kombu, Nori, Blasentang, Wakame)❖✓, Artischocke, Batavia-salat w. Blattkohl❖✓, Blumenkohl (grün, Romanesco)✓, Bockshornklee, Brokkoli❖✓, Canistel✓, Chicorée❖, Gartenkürbis✓, Grünkohl❖✓, Ingwer, Kohlrabi, Löwenzahn, Mangold❖✓, Meerrettich✓, Okra, Pastinaken✓, Petersilie, Rüstiele❖✓, Salat (romanischer), Seetang. | Aubergin✓, Bambussprossen, Blattsalate (Bibb, Boston, grüner, Eisberg, gemischte), Brokkoli-Blätter, Brunnenkresse, Chayote, Daikon, Dill, Farnsprösslinge, Frühlingszwiebel, Gurke, Jicama (Yambohne)❖✓, Kai-lan (chin. Brokkoli), Cassava, Kerbel, Kirschkaprika, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlsprossen, Kopfkohl, Korianderblätter, Kürbis. | Alfalfasprossen, Aloe vera×, Blumenkohl×, Brauner Senf, eingelegtes Gemüse (alle Sorten), Gurke×, Kapern×, Kartoffeln (alle Sorten)×, Lauch×, Mais×, Oliven (Schwarz)×, Pilze (Shiitake, Champignons)×, Rhabarber, Spirulina, Taro, Yucca |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--------------|
| Speiserübe. Spinat❖✓ Süßkartoffel. Topinambur. Weinblätter✓. Zwiebeln (alle) | Möhre. Oliven (grün). Pak Choi. Palmherzen. Paprika (grün, gelb, rot, orange). Pfefferschoten (Chili, Jalapeño). Pilze (Abalone, Herbsttrompete, Enoki, Maitake, Austernpilze, Portobello, Poi, Radicchio, Rettich, Rettichsprossen, Rote Bete, Rote Spargelerbse, Rucola, Sauerkraut, Schalotte, Schwarzwurzel, Spargel, Stängelkohl, Stangensellerie, Steckrübe, Tomate, Tomatillo, Wasserkastanie, Winterendivie✓, Yamswurzel✓, Zucchini | |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Obst

alle empfohlenen Früchte 3-4 Portionen pro Tag (ganze Frucht oder 90-140g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Backpflaume❖. Banane✓. Blaubeere. Durian❖✓. Feige✓. Guave. Kirsche. Mamey. Sapote. Große Sapote✓. Mango✓. Pflaume❖ | Acaifrukt. Ananas. Ananasmelone. Apfel. Aprikose. Birne. Bocksdornbeere (Goji-Beere). Boysenbeere✓. Brombeere✓. Canang-Melone. Casaba-Melone. Cranberry❖✓. Crenshaw-Melone. Dattel✓. Futuro-Melone. Granatapfel. Grapefruit. Heidelbeere. Himbeere. Holunderbeere✓. Jackfruit. Johannisbeere. Kaki. Kaktusfeige✓. Kumquat✓. Limone. Loganbeere✓. Loquat. Maulbeere. Nektarine. Noni. Papau. Papaya. Passionsfrucht✓. Pfirsich. Preiselbeere. Quitte. Rosine. Sagopalme. Stachelbeere✓. Sternfrucht. Wassermelone. Weinbeere. Youngbeere. Zitrone✓. Zuckermelone | Avocado. Balsambirne. Brombeere✗. Honigmelone✗. Kantalup-Melone. Kiwi. Litschi. Kochbanane✗. Kokosnussfleisch. Nashi (jap. Birne). Orange✗. Tangerine✗ |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getränke, Tee und Kaffee

| | |
|------------------------|---|
| Alle empfohlenen Säfte | 4-5 Portionen pro Tag (à 240ml) |
| Wasser | 1-3 Portionen pro Tag (à 240ml) |
| Wasser mit Zitrone | 1 Portion pro Tag (à 240ml, morgens nach dem Aufstehen) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|---|
| <p>Ananassaft. Backpflaumensaft. Blaubeersaft. Bockshornkleete. Cayennepfeffertee. Gemüsesaft (aus bekömmlichen Sorten). Grüntee. Guayusa. Guavensaft. Hagebuttentee. Hopfentee. Ingwerwurzeltee. Kirschsafte. Lindenblütentee. Löwenzahntee. Mangosaft. Maulbeertee. Petersilientee. Pfefferminztee. Rotulmenrindentee. Sarsaparillatee. Schwarzkirschsafte. Selterswasser. Sodawasser</p> | <p>Ährenminztee. Andorntee. Apfelsafte. Apfelwein. Baldriantee. Birnensaft ✓. Cranberry-safte. Dong-Quai-Tee. Eisenkrauttee. Gemüsesafte (aus erlaubten Sorten). Ginsengtee. Gijibeersafte. Granatapfelsafte. Grapefruitsafte. Helmkrauttee. Himbeerblätterttee. Holundersafte. Holundertee. Kamillentee. Katzenminztee. Kohlsafte. Kokosnusswasser. Königskerzente. Limonensaft. Mandel-drink ✓. Möhrensaft. Nektarinsaft. Nonisaft. Papayasaft. Pfefferminztee. Reisdink. Rote-Bete-Safte. Rotwein. Salbeitee. Schafgarbentee. Selleriesafte. Sojadrink. Süßholzwurzeltee. Thymiantee. Tomatensaft. Traubensaft. Wasser mit Zitrone. Wassermelonensaft. Weißbirkentee. Weißbeichentee. Yerba-Mate-Tee</p> | <p>Alfalfa-Tee. Aloesafte. Aloetee. Bierx. Brombeersafte. Echinacea-Tee. Enziantee. Erdbeerblätterttee. gesüßte Sprudelgetränke (Cola. Fanta etc.). Gurkensafte. Hirtentäscheltee. Huflattichtee. Johanniskrauttee. Kaffee. Klettentee. Kokosmilch. Krauser-Ampfer-Tee. Maisgranntee. Orangensaft. Rhabarbertee. Rotkleete. Schnapsx. Schwarztee (alle Sorten). Senna-Tee. Tangerinensaftx. Tee aus Hydrastiswurzel. Weißwein</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Kräuter und Gewürze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| <p>Cayennepfeffer. Currykraut❖. Ingwer. Johannisbrot. Knoblauch. Kurkuma❖. Meerrettich. Petersilie ✓. Rotalge❖. Rote Pfefferflocken ✓. Seetang</p> | <p>Ährenminze. Anis. Apfelpektin. Basilikum. Bergamotte. Bohnenkraut. Chilipulver. Dill. Estragon. Fenchel. Gewürznelke. Kardamom</p> | <p>Guaranã. Macis. Muskatnuss. schwarzer Pfefferx</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Würzmittel, Süßungsmittel, Zusätze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|--|---|
| | <p>Agar. Agavensirup✓. Ahornsirup. Apfelbutter. Apfelessig. Apfelpektin. Backhefe✓. Carobsirup. Fruktose. Gelatine. Gerstenmalz. Honig. Konfitüre (aus zulässigen Sorten). Lecithin. Melasse. Miso✓. Nährhefe✓. Natron (Speisesoda). Naturreissirup. Obstpektin. pflanzliches Glycerin. Reissirup. Rohrmelasse. Senf (ohne Weizen und Essig)✓. Sojasauce (Tamari, ohne Weizen). Stevia. Umeboshi-Pflaumenessig</p> | <p>Aspartam. Carrageen×. Dextrose×. Essig (alle Arten)×. Fruktose. fruktosereicher Maissirup×. Guarkernmehl. Gummi arrabicum. Invertzucker. Ketchup. Maisstärke. maltosereicher Maissirup. Maltodextrin. Mayonnaise. Methylcellulose×. MNG. Natrium-Carboxymethylcellulose×. Polysorbat×. Relish×. Saccharose. Senf (mit Essig und Weizen). Tragacanthin×. Ursüße. weißer Pfeffer. Worcestershiresauce×</p> |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Besonderheiten der Blutgruppe O

Verdauungsapparat.
Stoffwechsel und
Immunsystem wirken bei
der Blutgruppe O
gemeinsam darauf hin.
Kraft und Ausdauer
zu fördern.



Die dominierende Blutgruppe der Menschheit in das 21. Jahrhundert mitzubringen, ist eine zwiespältige Sache. Zur Zeit unserer Vorfahren war der Prototyp der Blutgruppe O ein schlauer und agiler Jäger und manche Aspekte des O-Profiles sind bis heute in jeder Gesellschaft unverzichtbar: Führungskraft, Extraversion, Energie, Zielstrebigkeit. Andererseits können

Menschen der Blutgruppe O auch die Schattenseiten dieser Eigenschaften intensiv ausleben: Der O-Typ erzeugt unter Stress eine grosse Menge von Katecholaminen. Hier zeigt sich das Erbe der Vorfahren, denn diese Reaktion ermöglicht, dass bei Gefahr eine blitzschnelle Instinktreaktion ausgelöst und über „Kampf oder Flucht“ entschieden wird.



Aber diese reflexartige Reaktion auf Stress, die für den O-Typ der Urzeit so lebenswichtig war, ist in der heutigen Welt nicht immer ein Segen. Die Stressreaktion kann bei dieser Gruppe auch überzogene Gefühle von Wut, Ärger oder Hyperaktivität auslösen und zu einem grossen chemischen Ungleichgewicht führen.

Da eine starke synergistische Beziehung zwischen der Ausschüttung von Dopamin und ausgeprägten Gefühlen der Belohnung und des Glücks besteht, ist der O-Typ besonders anfällig für destruktive Verhaltensweisen wie bspw. Kaufsucht, intensiver Medienkonsum, Alkohol, sonstige Drogen oder Impulshandlungen.

Verdauungsapparat, Stoffwechsel und Immunsystem wirken bei der Blutgruppe O gemeinsam darauf hin, Kraft und Ausdauer zu fördern. Für diese Gruppe ist es deshalb besonders wichtig, die beachtlichen körperlichen Kräfte zu nutzen, die Teil des genetischen Erbes sind. Denn obwohl das Typ-O-Immunsystem sehr robust ist, wird sich bei schlechter Ernährung oder nicht ausreichender Bewegung die Anfälligkeit für eine Reihe negativer Auswirkungen auf den Stoffwechsel erhöhen. Dazu zählen bspw. Insulinresistenz, Gewichtszunahme, Entzündungen, Arthritis oder Schilddrüsen-dysfunktion.

Für Menschen der Blutgruppe O ist deshalb regelmäßiger Sport besonders wichtig (drei bis fünf mal pro Woche) zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit und emotionalen Ausgeglichenheit. Empfehlenswert sind Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System und die Skelettmuskulatur beanspruchen. Der Nutzen geht dabei weit über die körperliche Fitness hinaus: Die körperliche Aktivität setzt eine Vielzahl von Neurotransmittern frei, die als Tonikum für das gesamte System fungieren.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass bei der Blutgruppe O zwar allerhand geschehen muss, um angesichts von Stress aus der Bahn zu geraten. Kommt es jedoch bei diesem Typ zur Stressreaktion, dann braucht er in der Regel wesentlich länger als andere Typen, um sich davon zu erholen.

Denn der Typ-O setzt in Stresssituationen einerseits vermehrt die Katecholamine Noradrenalin und Adrenalin frei, um rasch und wirkungsvoll auf Gefahr zu reagieren. Doch ist die Erholungsphase deutlich länger als bei anderen Typen. Dies liegt daran, dass der Abbau der Katecholamine langsamer vonstatten geht: Für den Abbau von Adrenalin oder Noradrenalin ist unter anderem auch das Enzym MAO (Monoaminoxidase) verantwortlich. Ergebnisse über die Wirksamkeit von MAO in Blutplättchen zeigten beim O-Typ die geringste Aktivität dieses Enzyms. Und daraus erklären sich unter anderem die Probleme der Blutgruppe O mit dem Abbau der Stresshormone.

Untersuchungen weisen auch darauf hin, dass die Freisetzung von Noradrenalin vor allem mit Stress durch Wut und Aggression einhergeht. Vor diesem Hintergrund ist für Menschen mit der Blutgruppe O neben einer bewussten Ernährung und regelmäßigem Sport auch eine tägliche Meditationspraxis ein wesentlicher Schlüssel zu einer balancierten Grundhaltung der Ruhe und Gelassenheit. Meditatio bedeutet von seinem lateinischen Ursprung „zur Mitte ausrichten“: Es geht darum, (wieder) zu sich selbst zu finden und ins innere Gleichgewicht zu kommen.

Schon vor mehr als zwei Jahrzehnten haben Stressforscher darauf aufmerksam gemacht, dass nicht nur



Situationen für uns Menschen anstrengend sind, sondern das Nachdenken darüber ist es ebenfalls. Sorgen, Grübeleien, das Sich-im-Kreis-Drehen der Gedanken können den Körper in Dauerstress versetzen und die genannten chemischen Reaktionen veranlassen.

Sämtliche Formen von Meditationen berücksichtigen das Wissen, das es für den Menschen nahezu unmöglich ist, nicht zu denken und es werden verschiedenste Hilfsmittel angewandt: Die Beobachtung des Atems, Fokussierung auf bestimmte Körperteile..

Schulung der Sinneswahrnehmung oder das Rezitieren von Mantras. Für jede Anforderung oder Vorliebe steht eine grosse Vielfaltigkeit zur Verfügung, so dass Meditationen flexibel in den Alltag integriert werden können.

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit einer bewussten, ausgeglichenen Lebensweise ist für die Blutgruppe O die Basis für ihre hohe Leistungsfähigkeit, einhergehend mit emotionaler Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden.

Blutgruppe A

Ernährung und Lebensweise

Für Blutgruppe A ist eine vegetarische Ernährung besonders bekömmlich.

Regelmässigkeit im Alltag und immer wieder kleine Pausen zur Ent-Spannung sind für diese Gruppe die Basis für den Erhalt des Gleichgewichts.



Als Erben ihrer eher sesshaften und friedliebenden Vorfahren ist für Menschen mit Blutgruppe A eine vegetarische Ernährung besonders bekömmlich. Industriell bearbeitete Nahrungsmittel sollten vom Speiseplan ebenso eliminiert werden wie Fertigprodukte. Wichtig sind für die Menschen mit der empfindlichen Blutgruppe A Nahrungsmittel in einem

naturbelassenen Zustand: frisch, ohne Zusatzstoffe, aus biologischem Anbau und vorwiegend vegetarisch. Friedlich, gelassen, entspannt - das beschreibt die Lebensweise der Blutgruppe A am treffendsten. Häufige kleine Mahlzeiten, Entspannungsübungen und eine Regelmässigkeit im Alltag sind elementar für den Erhalt des Gleichgewichts.



Sojaproteine, frisches Gemüse, Vollkorn und Früchte bilden die Basis der Ernährung für Blutgruppe A. Tierisches Eiweiss muss nicht grundsätzlich gemieden werden. Huhn und Pute sind in ihren Wirkungen neutral und der regelmässige Verzehr liefert zusätzliches Eiweiss. Blutgruppe A reagiert besonders empfindlich auf Stress, worauf der Körper mit einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reagiert. Diese Blutgruppe neigt zu einem erhöhten Cortisolspiegel.

welcher den Blutzuckerhaushalt durcheinanderbringt und zu Symptomen wie hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Störungen des Verdauungssystems führen kann. Es deshalb wichtig, durch regelmässige kleine Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Entspannungstechniken über den Tag angewendet (kleine Meditations-, Atem- oder Körperübungen) sind sehr empfehlenswert.

Der bei Blutgruppe A grundsätzlich erhöhte Cortisolspiegel führt dazu, dass diese Gruppe es schwerer hat, sich vom Stress zu erholen. Einer der besten Wege, mit Stress umzugehen, ist für Menschen dieser Gruppe Organisation.

Ein geregelter Tagesablauf reduziert den Stress und fördert die Ausgeglichenheit. Dies beinhaltet auch regelmäßige Schlafenszeiten - Bettruhe ab spätestens 23 Uhr und mindestens acht Stunden Schlaf sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden. Dies ist vor allem deshalb sehr einleuchtend, weil ein Schlüssel zur Cortisolregulierung die Einhaltung eines regelmäßigen 24-stündigen (zirkadianen) Rhythmus ist.

Die Cortisolsekretion, das Knochenwachstum, das Immunsystem und viele andere wichtige biologische Körperfunktionen laufen in einem zyklischen 24-stündigen Rhythmus ab, deshalb ist es wesentlich, einen regelmäßigen Plan einzuhalten und unregelmäßige Schlafenszeiten zu vermeiden.

Es ist empfehlenswert, dafür zu sorgen, sich zwischen sechs und acht Uhr morgens einem Licht mit dem vollen Spektrum oder dem Sonnenlicht auszusetzen (oder das Licht im Schlafraum entsprechend zu regulieren).

Die sanfteste Methode, den zirkadianen Rhythmus des Menschen der Gruppe A um- bzw. einzustellen,

Studien haben ergeben, dass regelmäßige leichte Bewegung den Cortisolspiegel senkt. Übungen wie bspw. Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong haben durch die ruhigen Bewegungsabläufe eine positive Wirkung und lassen erwiesenermaßen den Cortisolspiegel im Speichel sinken, der Blutdruck senkt sich und die Stimmung verbessert sich.

Meditation und die Anwendung von Atemtechniken zeigen eine ähnliche Wirkung und sollten bei Blutgruppe A einen festen (täglichen) Platz im Alltag erhalten. Und zu guter Letzt kann Menschen der Blutgruppe A nichts Besseres empfohlen werden als regelmäßiges Walken oder Wandern in der Natur, idealerweise im Wald.

ist die Kombination einer Bestrahlung mit hellem Licht und der Einnahme von Methylcobalamin, eine wenig bekannte Form des Vitamins B12. Methylcobalamin hilft, dem Licht seine Wirkung zu entfalten, verbessert die Qualität des Schlafs und trägt dazu bei, sich beim Aufwachen frisch und munter zu fühlen.

Folgende Nahrungsmittel sollten von Blutgruppe A gemieden werden:

- | | | | |
|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|---------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | KARTOFFELN | <input checked="" type="checkbox"/> | KIDNEYBOHNEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | TOMATEN | <input checked="" type="checkbox"/> | LIMABOHNEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | KOHL | <input checked="" type="checkbox"/> | ROTES FLEISCH |
| <input checked="" type="checkbox"/> | AUBERGINEN | <input checked="" type="checkbox"/> | BANANEN |

Besonders förderlich für Gruppe A

Hochwertiges und vitaminreiches Obst und Gemüse. reichlich Nüsse und Samen.
Getreide. wenig bis keine Milchprodukte/Fleisch

Rotes Fleisch ist grundsätzlich zu meiden. Der tendenzielle Mangel an Magensäure und an dem Verdauungsenzym intestinale alkalische Phosphatase machen Fleisch für die Blutgruppe A schwer verdaulich und können zu einer Reihe von Stoffwechselproblemen führen.

Neutralen Fleischsorten (Huhn und Pute) sollte nur zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche verzehrt werden. Das Pensum an Nahrungseiweiss sollte vorwiegend aus Sojaprodukten und frischem Fisch bezogen werden. Lebensmittel aus Frischmilch sind zu vermeiden, da sie zu übermässiger Schleimproduktion führen.

Bohnen sollten reichlich und regelmässig auf dem Speiseplan stehen. sie sind für Gruppe A eine

besonders reiche Quelle für pflanzliches Eiweiss.

Fermentierte Milchprodukte sollten in Maßen gegessen werden. sie helfen beim Aufbau einer gesunden Darmflora und stärken das Immunsystem.

Vitaminreiche Kost wie Karotten. Spinat. Brokkoli oder Kürbis sollten gegessen werden. um die Produktion von intestinaler alkalischer Phosphatase zu erhöhen. Obst und Gemüse sind mehrfach täglich zu verzehren. Nüssen und Samen können nach persönlichen Vorlieben zuzich genommen werden - so viel man mag. Grössere Mengen dieser Lebensmittel unterstützen nachhaltig die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems

Fleisch



Auch wenn es so manchem aktuellen Trend widersprechen mag - Blutgruppe A erzielt die beste Wirkung, wenn auf Fleisch jeglicher Art verzichtet wird. Und zwar deshalb, weil es dieser Blutgruppe an einigen Verdauungsenzymen und Magensäuren mangelt, die für die Verdauung von tierischem Eiweiß erforderlich sind.

Fleischerzeugnisse wie Wurst, Schinken, Würstchen und Aufschnitt sollten vollständig gemieden werden. Diese enthalten Nitrite, die bei Menschen mit wenig Magensäure (Blutgruppe A) Magenkrebs begünstigen.

Fisch und Meeresfrüchte



Fisch und Meeresfrüchte können in geringer Menge drei bis vier Mal pro Woche verzehrt werden. Der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren einiger Fischarten wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs entgegen.

Weisfische (bspw. Seezunge, Scholle) sollten aufgrund der enthaltenen Lektine eher gemieden werden, da diese den Verdauungstrakt der Blutgruppe A reizen.

Eier und Milchprodukte



Die meisten kommerziellen Milchprodukte sind für die Blutgruppe A nicht empfehlenswert, da der in der Milch enthaltene Zucker im Darm das Wachstum von bestimmten Bakterienstämmen begünstigt, die für die Blutgruppe A schädlich sind.

Fermentierte Milchprodukte (Kefir, Joghurt oder durch Bakterienkulturen gesäuerte Milchprodukte) sind in kleineren Mengen bekömmlich, alle Produkte aus Vollmilch sollten jedoch gemieden werden und auch der Konsum von Eiern ist zu beschränken. Sojadrinks und Sojakäse sind ein guter Ersatz und auch Ziegenvollmilch ist erlaubt.

Für Menschen mit Allergien oder Atemwegsbeschwerden sei noch darauf hingewiesen, dass Milchprodukte die Schleimsekretion stark erhöhen. Blutgruppe A produziert grundsätzlich mehr Schleim als andere Blutgruppen - zuviel Schleim kann jedoch das Gesundheitssystem beeinflussen, da verschiedene Bakterien davon leben. Den Konsum von Milchprodukten einzuschränken, macht damit aus mehreren Gründen Sinn.

Getreide und Zerealien



Getreide und Getreideflocken sind im Allgemeinen gut bekömmlich für Blutgruppe A und können täglich bzw. mehrmals täglich konsumiert werden. Verarbeitete Lebensmittel sollten gemieden werden, d. h. Tiefkühlgerichte, Nudelfertiggerichte mit beigefügter Sauce oder abgepackte Mischungen.

Wird eine Gewichtsabnahme angestrebt oder zeigt sich übermäßige Schleimproduktion mit Asthma oder Entzündungen, dann sollte der Konsum von Weizen eingeschränkt werden, da dieser die Schleimproduktion anregt. Wie viel Weizen verträglich ist, muss selbst herausgefunden werden.

Bohnen und Hülsenfrüchte



Das in Bohnen und Hülsenfrüchten enthaltene Eiweiß bekommt Menschen mit Blutgruppe A besonders gut. Sojabohnen enthalten ein Lektin, das gesundheitsfördernd und heilend für die Gefäßwände wirkt.

Tofu in allen Variationen sollte für Blutgruppe A das Grundnahrungsmittel sein und es gibt vielfältige Zubereitungsmethoden, sodass Abwechslung gewährleistet werden kann.

Das in manchen Bohnen und Hülsenfrüchten enthaltene Lektin kann die Insulinproduktion beeinträchtigen,

was die Neigung zu Diabetes beeinflusst. Kichererbsen, Kidneybohnen, Navy-Bohnen oder Limabohnen sollten deshalb nicht verzehrt werden.

Gemüse



Gemüse liefert wichtige Mineralstoffe, Antioxidantien und Enzyme. Damit der Nährstoffgehalt erhalten bleibt, sollte das Gemüse möglichst naturbelassen gegessen werden (roh oder gedämpft).

Die meisten Gemüsesorten sind gut verdaulich, gleichwohl sind einige Arten zu meiden: Paprika reizt den empfindlichen Magen, dies zeigt sich auch bei fermentierten Oliven aufgrund der Schimmelpilze. Kartoffeln, Tomaten, Weisskohl, Yamswurzel und Süsskartoffel sind aufgrund bestimmter Lektine und deren stark reizender Wirkung im Verdauungstrakt zu meiden.

Sehr bekömmlich ist Brokkoli, seine stark antioxidative Wirkung stärkt das Immunsystem und verhindert eine abnorme Zellteilung. Möhren, Spinat, Kürbis, Blattkohl und Grünkohl sind ebenfalls sehr verdaulich.

Knoblauch sollte als natürliches Antibiotikum regelmäßig verwendet werden, er stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und ist gesund für das Blut (dies gilt für alle Blutgruppen!). Auch Zwiebeln sind ein gutes Mittel, um das Immunsystem zu stärken.

Obst



Die Regel: Menschen der Blutgruppe A sollten drei Mal täglich Obst essen. Die meisten Früchte sind erlaubt, doch sollten basenbildende Früchte bevorzugt werden (Beeren oder Pflaumen). Sie helfen dem Muskelgewebe, die säurebildende Wirkung von Getreideprodukten auszugleichen.

Vitamin-C-reiches Obst sollte reichlich gegessen werden (Grapefruit, Kiwi), denn auch Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans, insbesondere zur Vorbeugung gegen Magenkrebs. Zitronen unterstützen die Verdauung und beseitigen den Schleim aus dem Organismus.

Das Bananen-Lektin stört die Verdauung von Blutgruppe A. Bananen sollten durch Feigen, Aprikosen oder anderes kaliumreiches Obst ersetzt werden. Mango, Papaya und Kokosnuss sollten gemieden werden, ebenso Orangen, die das Wachstum schädlicher Bakterienstämme begünstigen.

Ananas ist für Blutgruppe A ein äusserst verdauungsförderndes Mittel.

Kräuter und Gewürze



Gewürze und Kräuter sollten regelmässig die Mahlzeiten begleiten, durch die richtige Kombination lässt

sich das Immunsystem stärken: Viele enthalten antimikrobiell wirkende essenzielle Öle. Antioxidantien oder sekundäre Pflanzenstoffe wie bspw. Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Öle und Fette



Grundsätzlich benötigen Menschen mit Blutgruppe A sehr wenig Fett, doch in geringer Menge (ein Esslöffel Öl im Salat oder auf gedämpftem Gemüse) fördert Öl die Verdauungs- und Ausscheidungsprozesse. Speiseöle wie bspw. Maiskeimöl können durch die darin enthaltenen Lektine Entzündungen hervorrufen und sollten nicht verwendet werden.

Nüsse und Samen



Da Blutgruppe A wenig tierisches Eiweiss zu sich nimmt, sind die in Nüssen und Samen enthaltenen Eiweissbestandteile wichtige Elemente einer gesunden Ernährung. Die enthaltenen Proteine und Öle unterstützen die Zellen bei der „Abfallentsorgung“ (Autophagie). Walnüsse und Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sind eine gesunde Nahrungsergänzung und sollten regelmässig über den Tag verteilt gegessen werden.

Getränke, Tee und Kaffee



Um den Schleim, der sich über Nacht im eher trägen Verdauungstrakt der Menschen dieser Gruppe angesammelt hat, zu verringern und die normale Ausscheidung anzuregen, sollte jeder Morgen mit einem Glas warmen Wasser beginnen, in das eine halbe Zitrone gepresst wurde. Dies setzt auch die Gerinnungsneigung des Blutes herab - geringfügig, aber signifikant.

Reines, frisches Wasser sollte über den Tag verteilt reichlich getrunken werden, ergänzend Grüntee aufgrund seiner Antioxidantien und verdauungsanregenden Wirkung. Der mässige Konsum von Kaffee kann für die Blutgruppe A ebenfalls anregend wirken.

Bei Säften sind basenbildende Fruchtsäfte zu bevorzugen, mit Wasser verdünnt (bspw. Schwarzkirschsafte), auf zuckerhaltige Getränke ist komplett zu verzichten.

Würzmittel, Süßungsmittel und Zusätze

Würzmittel sind zurückhaltend zu verwenden, da sie sich auf das empfindliche Verdauungssystem auswirken.

Rohrnelasse kann eine gute Alternative für Zucker sein und liefert mit dem darin enthaltenen Eisen auch noch wichtige Rohstoffe.

Essig ist grundsätzlich zu meiden (auch Produkte, die Essig enthalten wie bspw. Senf oder Ketchup), da die Säure bei Blutgruppe A oft die Magenschleimhaut reizt und die Darmflora stört.

Zusammenfassung

Mit einer blutgruppengerechten Ernährung können wir ernährungsbedingte Risikofaktoren abbauen und unsere Gesundheit langfristig stärken. Gleichwohl gilt es, alles mit Mass und Ziel umzusetzen. Es wird einige Zeit brauchen, die Ernährung anzupassen. Ist die Ernährung beispielsweise aktuell reich an Fleisch, kann dies Schritt für Schritt durch Fisch ersetzt werden. Und langsam können dann auch Hülsenfrüchte und Bohnen in den Speiseplan integriert werden.

Es geht nicht darum, schnell zu 100 Prozent etwas umzusetzen, sondern ruhig und gemächlich dem Ziel entgegenzugehen. Es handelt sich hier ja nicht um eine vierwöchige radikale Intensivdiät, sondern um eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Und dies braucht Wochen, manchmal Monate. Seien wir also geduldig und nachsichtig mit uns. Es geht darum, den eigenen Körper zu beobachten und Reaktionen auf einzelne Nahrungsmittel wahrzunehmen, um ein Gespür für das Was, Wie, Wann und Wie oft zu erlangen.

Übersicht für Blutgruppe A

Den individuellen Anforderungen entsprechend kann die Umstellung bzw. Anpassung der Ernährung in verschiedenen Stufen und Intensitäten erfolgen. Wesentlich ist es, sich dabei wohl zu fühlen und schrittweise vorzugehen. Die Unterteilung in bekömmliche, neutrale und zu vermeidende Nahrungsmittel ermöglicht eine einfache Orientierung und Umsetzung im Alltag und in den folgenden Tabellen sind die Nahrungsmittel einzeln aufgelistet.

Bekömmliche Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben Bestandteile, die bei der Blutgruppe A die Gesundheit von Stoffwechsel, Immunsystem oder Struktur fördern.

Neutrale Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben im Allgemeinen keine nützlichen oder schädlichen Auswirkungen, die mit der Blutgruppe zusammenhängen. Viele von ihnen liefern aber wichtige Nährstoffe, die wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten Bestandteile, die für die Blutgruppe A schädlich sind.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten bekömmliche Nahrungsmittel gewählt werden. Die Wahl bekömmlicher Nahrungsmittel in Kombination mit neutralen Nahrungsmitteln zur Ergänzung der Ernährung wird von den meisten gesunden Menschen als wohltuend empfunden.

Bei chronischen Krankheiten, dem Wunsch nach Gewichtsabnahme oder dem Bedürfnis nach einer Diät sollte der Fokus auf die bekömmlichen Nahrungsmittel gelegt und neutrale Nahrungsmittel nur vorsichtig zur allgemeinen Nahrungsergänzung einbezogen werden.

Zeichenerklärung

- ❖ Unterstützt den Kohlehydratstoffwechsel und die Gewichtsabnahme
- ✓ Erhöht die Vielfalt und bewahrt das Gleichgewicht im Mikrobiom
- ✗ Verringert die Vielfalt und stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fleisch und Geflügel

0-3 Portionen pro Woche (ä 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|--|--|
| | Huhn. Hühnerleber. Perlhuhn. Pute. Strauß. Tauben | Bär. Büffel. Bison. Elch. Ente. Fasan. Gans. Gänseleber. Kalb. Kalbsleber. Kalbsbries. Känguru. Kaninchen. Karibu. Lamm. Markkno- chensuppe. Rind. Rinderherz. Rinderleber. Rinderzunge. Schaf. Schinken×. Schweine- fleisch. Frühstücksspeck×. Wachtel. Wild. Ziege |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fisch und Meeresfrüchte

1-4 Portionen pro Woche (ä 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| Flussbarsch✓. Forelle (Lachsforelle)✓. Glas- augenbarsch (amerikanischer Zander)✓. Heller Seelachs✓. Kabeljau✓. Karpfen✓. Königslachs ✓. Lachs (atlantischer)✓. Lachs (Wildlachs) ✓. Makrele✓. Regenbogenforelle (Wild) ✓. Renke✓. Roter Schnapper✓. Rotlachs✓. Sardine❖. Seeteufel✓. Weinbergschnecken. Wildlachs. Wittling✓ | Aalmutter. Abalone. Adlerfisch. Goldbarsch. Goldmakrele. Granatbarsch. Hecht. Lachs- rogen. Meerbrasse. Muskellunge. Sardine. Schwertfisch. Seebarsch. Steinbutt. Stör. Tilapia. Thunfisch. Zwergwels | Aal×. Aale. Austern×. Barrakuda. Blaubar- sch×. Flusskrebse. Frosch. Garnele. Heilbutt. Hering. Hummer. Jakobsmuscheln. Kaviar. Krabben. Krake. Miesmuscheln. Muscheln. Räucherlachs. Rochen. Rotzunge. Sardellen. Schellfisch. Schneckenmuschel. Scholle. Seehecht. Streifenbarsch×. Tintenfisch. Wels. Zackenbarsch. Ziegelbarsch× |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Milchprodukte und Eier

| | |
|---------|--|
| Eier | 1-3 Portionen pro Woche |
| Käse | 2-4 Portionen pro Woche (ä 60g) |
| Joghurt | 1-3 Portionen pro Woche (ä 110 - 170g) |
| Milch | 0-4 Portionen pro Woche (ä 120-180ml) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| Pecorino✓, Urda (rumänischer Frischkäse)✓ | Ei (Gans), Ei (Ente), Ei (Huhn), Ei (Wachtel), Eidotter (Hühnerei), Eiklar (Hühnerei), Feta-Käse, Ghee✓, Joghurt, Kefir, Manchego, Milch (Ziege), Mozzarella (alle Arten), Panir, Quark, Ricotta, saure Sahne, Ziegenkäse | Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert×, Cheddar-Käse×, Doppelrahmfrischkäse×, Edamer×, Eiscreme, Emmentaler Käse×, Fadenkäse×, Gorgonzola×, Gouda, Greizerzer×, Hüttenkäse×, Kaffeesahne×, Kasein×, Milch (Kuh)×, Molkeprotein×, Monterey Jack×, Münsterkäse×, Neufchâtel×, Parmesan, Provolone×, Romano-Käse, Roquefort×, Schmelzkäse×, Stilton× |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Öle und Fette

| | |
|-----|----------------------------------|
| Öle | 2-6 Portionen pro Woche (ä 1 EL) |
|-----|----------------------------------|

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|---|
| Aprikosenkernöl, Leindotteröl✓, Leinöl✓, Olivenöl✓, schwarzes Johannisbeerkernöl❖✓, Walnussöl❖✓ | Avocadoöl, Borrettschamenöl, Chiasamenöl, Dorschleberöl (Lebertran), Hanfsamenöl, Kürbiskernöl, Macadamianussöl, Mandelöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Reisöl, Safloröl (Distelöl), Sesamöl, Sojabohnenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl | Baumwollsaamenöl, Erdnussöl×, Haselnussöl, Kokosöl, Maiskeimöl×, Margarine, Palmöl, Schweinfett |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen 2-5 Portionen pro Woche (jeweils eine kleine handvoll)
 Nussmus 1-4 Portionen pro Woche (à IEL)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Erdnussbutter✓, Erdnüsse❖✓, Erdnussmehl✓, Kürbiskerne✓, Leinsamen✓, Walnüsse❖✓, Wasserkastanie (chinesisch)✓ | Bucheckern, Butternüsse✓, Chiasamen✓, Esskastanien✓, Hanfsamen✓, Haselnüsse, Hickorynüsse✓, Johannisbrot✓, Litschi, Macadamianüsse✓, Mandelcreme, Mandeldrink✓, Mandelkäse✓, Mandeln✓, Mohnsamen✓, Pekannusscreme, Pekannüsse✓, Pinienkerne✓, Pignoli ✓, Sa?orsamen, Sesammehl, Sesammus, (Tahin)✓, Sesamsamen✓, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenkernmus, Wassermelonenkerne | Cashewmus, Cashewnüsse, Paranüsse, Pistazien |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Bohnen und Hülsenfrüchte

alle empfohlenen Hülsenfrüchte 3-6 Portionen pro Woche (jeweils i Tasse/trocken)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Adzukibohnen, Augenbohnen, Brechbohnen, dicke Bohnen (Favabohnen), grüne Bohnen, Linsen (alle Arten), Linsen (gekeimt)✓, Miso (aus Soja), Natto ✓, schwarze Bohnen✓, Sojabohnen w, Sojabohnengranulat (Lecithin) w, Sojakäse w, Sojadrink, Soja?ocken, Sojamehl, Sojanudeln, Sojasprossen✓, Tempeh✓, Tofu, Wachtelbohnen (gekeimt)✓, weiße Bohnen (Great Northern)❖✓ | Erbsen, Käferbohnen (Feuerbohnen)✓, Mungobohnen (Sprossen), Prinzessbohnen✓, weiße Bohnen, weiße Bohnen (Great Northern), weiße Bohnen (Cannellini) | Kichererbsen✗, Kidneybohnen✗, Lima- bohnen✗, Navy-Bohnen✗, Tamarindenbohnen |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getreide und Zerealien

| | |
|----------|---|
| Brot | 3-5 Portionen pro Woche (à 1 Scheibe) |
| Getreide | 1-2 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |
| Pasta | 4-6 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| Amarant. Artischockenmehl. Buchweizen (Kascha. Sobal). Bulgur. Essenerbrot. Hafer?ocken. Hafermehl. Haferkleie. Lärchen-Arabinogalactan✓. Leinsamenbrot (aus erlaubten Getreidesorten)✓. Linsenmehl. Dal. Malanga. Papadam ✓. Sojamehl✦. Weizen (gekeimt) | Cornflakes. Dinkel. Dinkelmehl. Dinkelnudeln. Emmer. Foniohirse✓. Gerste✓. Gerstenmehl. Grahammehl. Hiobsträne (chin. Perlgerste. Coix spp.)✓. Hirse. Kamut. Maisgrütze. Maismehl (Polenta). Mastix. Puffweizen. Quinoa✓. Reis (Basmati. Natur. Wei . Wild). Reisflocken. Reiskleie✓. Reismehl. Reiswaffeln (Puffreis). Roggen✓. Roggenmehl✓. Schwarzbohnenmehl. Sorghum✓. Tapioka (Maniok. Kassave. Yucca). Taro (Taioba. Dasheen). Weißmehl. Weizen. Hartweizen. Couscous. Weizenvollkorn. Weizenkeimmehl | Familia. Grape-Nuts. Grieß. Grießbrei. Kichererbsenmehl. Limabohnenmehl. Mehrkornmischungen. Teff. Weizenkeime. Weizenkleie/schrot). Weizenvollkornmehl✦ |

✦ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✦ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Gemüse

| | |
|-----------------|--|
| Rohe Gemüse | 2-5 Portionen pro Tag (1 Tasse, vorbereitet) |
| Gegartes Gemüse | 3-6 Portionen pro Tag (1 Tasse, vorbereitet) |
| Sojaprodukte | 4-6 Portionen pro Tag (170-230g) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|---|
| Alfalfasprousen. Algen (Carrageen). Algen (Seetang. Kombu. Nori. Blasentang)✓. Aloe vera. Artischocke. Bataviasalat w. Blattkohl✦✓. Blumenkohl (grüner. Romanesco)✓. Brokkoli✦✓. Canistel✓. Chicorée. Fenchel. Gartenkürbis✦✓. Grünkohl✓. Knoblauch. Kohlrabi. | Algen (Spirulina. Wakame). Bambussprossen. Blattsalate (Bibb Salat. Boston. grüner. Eisberg. gemischte). Blumenkohl. Bockshornklee✓. brauner Senf✓. Brokkoliblätter. Brunnenkresse. Chayote. Farnsprösslinge. Frühlingszwiebel. Gurke. Jicama (Yam-Bohne). | Aubergine. eingelegtes Gemüse (alle Sorten). Kapern✦. Kartoffeln✦. Kopfkohl✦. Oliven (schwarz). Pfeffer- und Paprikaschoten (Cayenne-. Chili-. grüne. Jalapeno. rote. gelbe). Rhabarber. Sauerkraut✦. Shiitake-Pilze✦. Süßkartoffeln✦. Tomate. Wacholder. |

✦ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✦ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--------------------------|
| <p>Lauch. Löwenzahn❖. Mangold❖✓. Meerrettich✓. Möhre✓. Okra. Pastinaken✓. Petersilie. Pilze (Maitake. Champignons). Rübstiele✓. Salat (Romanischer). Speiserübe. Spinat❖✓. Stängelkohl❖. Stangensellerie❖✓. Tomatillo✓. Topinambur. Weinblätter ✓. Zwiebel</p> | <p>Kai-lan (chin. Brokkoli). Kassave. Kerbel. Kirschnäpfling. Knollensellerie. Kohlsprossen. Korianderblätter. Kürbis. Mais. Oliven (grün). Pak Choi. Palmherzen. Pilze (Abalone. Herbsttrompete. Enoki. Austernpilze. Portobello). Quorn. Rettich. Rettichsprossen. Rote Bete. Rote Spargelerbse. Rucola. Schalotte. Schwarzwurzel. Seetang. Spargel. Steckerrübe. Taroblätter/-triebe. Wasserkastanie. Winterendivie✓. Zucchini</p> | <p>Yamswurzel. Yucca</p> |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Obst

alle empfohlenen Früchte 3-4 Portionen pro Tag (ganze Frucht oder 90-140g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| <p>Ananas❖✓. Aprikose✓. Backpflaume❖. Blaubeere❖. Boysenbeere. Brombeere❖. Cranberry❖. Feige✓. Grapefruit✓. Jackfruit. Kirsche❖. Limone✓. Papaya. Pflaume❖. Zitrone✓</p> | <p>Acaifrukt. Ananasmelone. Apfel. Avocado. Birne. Bocksdornbeere (Goji). Brotfrucht✓. Canang-Melone. Casaba-Melone. Crenshaw-Melone. Datteln✓. Durian✓. Erdbeere. Futuro-Melone. Granatapfel. Guave✓. Heidelbeere. Himbeere. Holunderbeere ✓. Johannisbeere. Kaki. Kaktusfeige✓. Kantalup-Melone. Kiwi. Kumquat✓. Litschi. Loganbeere✓. Mamey Sapote (Große Sapote) ✓. Maulbeere. Nashi (jap. Birne) ✓. Noni. Papaya✓. Passionsfrucht. Preiselbeere. Quitte. Stachelbeere✓. Sternfrucht. Wassermelone. Weinbeere. Youngbeere. Zuckermelone</p> | <p>Balsambirne. Banane. Honigmelone✗. Kochbanane✗. Kokosnuss. Loquat✗. Mango. Orange✗. Papaya. Tangerine✗</p> |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getränke, Tee und Kaffee

| | |
|------------------------|---|
| Alle empfohlenen Säfte | 4-5 Portionen pro Tag (à 240ml) |
| Wasser | 1-3 Portionen pro Tag (à 240ml) |
| Wasser mit Zitrone | 1 Portion pro Tag (à 240ml, morgens nach dem Aufstehen) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| <p>Alfalfatee. Aloesaft. Ananassaft✓. Aprikosensaft. Backpflaumensaft. Baldriantee. Bockshornkleete. Brombeersaft. Echinaceatee. Gemüsesaft (aus bekömmlichen Sorten). Ginsengtee. Grapefruitsaft✓. Grüntee✓. Guayusa✓. Hagebuttentee. Ingwerwurzeltee. Johanniskrauttee. Kaffee✓. Kamillente. Kirschsaf. Klettente. Limonensaft. Mariendisteltee. Rotulmenrindentee. Rotwein. Sojadrink w. Wasser mit Zitrone✓. Weißdorntee</p> | <p>Ährenminztee. Andorntee. Apfelsaft. Apfelwein. Birrensaft✓. Cranberysaft. Dong-Quai-Tee. Eisenkrauttee. Enziantee. Erdbeerblättert. Gajibeersaft. Granatapfelsaft. Guavensaft. Gurkensaft. Helmkrauttee. Himbeerblättert. Hirtentäscheltee. Holundersaft. Holundertee. Hopfentee. Hu?attichtee. Kohlsaft. Kokosnusswasser. Königskerzentee. Lindenblütentee. Löwenzahntee. Mandeldrink✓. Maulbeertee. Nektarinsaft. Nonisaft. Petersilientee. Pfefferminztee. Reisdrink. Rote-Bete-Saft. Salbeite. Sarsaparillatee. Schafgarbentee. Sennatee. Sü holzwurzeltee. Thymiantee. Traubensaft. Vogelmierentee. Wassermelonensaft. Wei birkentee. Wei eichentee. Wei wein. Yerba-Mate-Tee</p> | <p>Bierx. Cayennepfeffertee. gesüßte Sprudelgetränke (Cola. Fanta etc.). Katzenminztee. Kokosmilch. Krauser-Ampfer-Tee. Maisgranntee. Mangosaft. Orangensaftx. Papaya-saft. Rhabarbertee. Rotkleete. Schnapsx. Schwarztee (alle Sorten). Selterswasser. Tangerinensaftx. Tomatensaft</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Kräuter und Gewürze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| <p>Fenchel. Ingwer. Knoblauch. Kurkuma. Meerrettich. Petersilie✓. Senfpulver</p> | <p>Ährenminze. Anis. Basilikum. Bergamotte. Bohnenkraut. Currykraut. Dill. Estragon. Gewürznelke. Guaranä. Kardamom. Kerbel. Koriander. Korianderblätter.</p> | <p>Chilipulver. Pfeffer (weiß, schwarz). Cayennepfeffer. Wintergrün</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|---|--------------|
| | Kreuzkümmel (Cumin). Kümmel Lorbeerblatt. Macis. Maisstärke. Majoran. Muskatnuss. Oregano. Paprika. Pfefferminze. Pfeilwurz. Piment. Rosmarin. Rotalge. Safran. Salbei. Salz (Meersalz). Schnittlauch. Schokolade. Seetang. Senfpulver. Senna. Sü holzwurzel. Thymian. Vanille. Weinstein. Zimt | |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Würzmittel. Süßungsmittel. Zusätze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--|
| Gerstenmalz. Melasse. Miso. Rohrmelasse. Sojasauce. Tamari | Agar. Agavensirup✓. Ahornsirup. Apfelbutter. Apfelpektin. Backhefe✓. Carobsirup. Dextrose. Fructose. Honig. Kon?üre/Fruchtgelee (aus zulässigen Sorten). Lecithin. Maisirup. Maisstärke. Mandelextrakt. Nährhefe✓. Naturreissirup. Obstpektin. p?anzliches Glycerin. Reissirup. Senf (ohne Weizen und Essig)✓. Stevia. Umeboshi-pflaumenessig. Zucker (braun/wei) | Aspartam. Carrageen✗. Essig (alle Arten)✗. fructosereicher Maissirup✗. Gelatine✗. Guarkernmehl. Gummi arrabicum. Ketchup ✗. maltosereicher Maissirup. Maltodextrin✗. Mayonnaise. Methylcellulose✗. Relish. Senf mit Essig und Weizen. Tamarinden. Traganth. Worcester-shiresauce |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Besonderheiten der Blutgruppe A

Sanfte Sportarten.
Erlernen von Atemtechniken.
geregelt Lebensweise
und vegetarische Ernährung
sind für Blutgruppe A
der Schlüssel zu mehr
Vitalität, Ausgeglichenheit
und Leistungsfähigkeit



Für Träger der Blutgruppe A sind die Herausforderungen, die zu Beginn des 21. Jahrhunderts vor uns liegen, weitaus komplexer, als unsere Vorfahren es je hätten erahnen können. Die frühen Träger der Blutgruppe A waren die ersten Menschen,

die sich in Gemeinschaften zusammenschlossen und so die genetische Disposition des A-Typs auf ein gut strukturiertes, geregeltes, harmonisches Leben ausrichteten, das im Rahmen einer gutwilligen, hilfsbereiten Gemeinschaft gelebt wird.



Die zunehmende Hektik in unserer heutigen Gesellschaft und das immer stärker werdende Gefühl der Isolation, das viele Menschen heute erfahren, macht die Befriedigung dieser Bedürfnisse schwierig. Der A-Typ, die erste der an

neue Lebensbedingungen angepassten Blutgruppe (d. h. die Entwicklung vom Jäger und Sammler zur stärker häuslichen agrarischen Lebensweise), demonstriert am besten, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind.

Die eher nach Innen gerichtete Haltung der Blutgruppe A war für unsere Ahnen selbstverständlich. Doch in unserer heutigen Welt kann dies zu einer grossen Herausforderung werden: Tagtäglich sind wir einer Vielzahl von Stressfaktoren ausgesetzt und es ist schwierig, wieder zu sich zu finden, wenn die Stresshormone erst einmal ausgeschüttet sind.

Die Folgen sind im Krankheitsprofil des A-Typs deutlich auszumachen: Eine erhöhte Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Beschwerden und Krebserkrankungen. Das wichtigste und sinnvollste ist es deshalb für den A-Typ, den Stresshormonhaushalt auf körperlicher und seelischer Ebene im Gleichgewicht zu halten.

Ein niedriger Anteil an Salzsäure im Magen und ein hoher Anteil an Disacchariden im Darm fördern die effektive Verdauung von Kohlehydraten. Gleichzeitig sind dies die wesentlichen Faktoren, die die Verdauung von tierischen Proteinen und Fetten sowie den Stoffwechsel erschweren.

Eine Missachtung dieser Basisregeln führt im Körper zu erhöhtem Stress - der Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht und der Cortisolspiegel wird erhöht.

Menschen vom Typ A sind dann geistig ausgeglichen, wenn sie genügend Raum haben sich auszudrücken - sei es verbal oder körperlich, durch Kunst oder Schreiben.

Hilfreich sind regelmässige Pausen und der Wechsel zwischen körperlichen und geistigen Arbeiten.





Die Empfehlung für Träger der Blutgruppe A ist deshalb eine proaktive Mischung aus Strategien für die Lebensweise, für den hormonalen Ausgleich, sanften Sportarten wie bspw. Yoga und die Anwendung von

Atemtechniken sowie die Berücksichtigung der spezifischen Ernährungsrichtlinien. Das Ergebnis: gesteigerte Leistungsfähigkeit, größere Vitalität und eine höhere Lebenserwartung.

Blutgruppe B

Ernährung und Lebensweise

B steht für Balance.
Um die bestmögliche
Gesundheit zu erreichen,
sollten Menschen der
Blutgruppe B nicht nur
beim Essen, sondern auch
im Leben nach
Balance streben.



Menschen mit Blutgruppe B lassen sich am besten als „idiosynkratisch“ charakterisieren - sie haben ganz einzigartige und bisweilen chameleonhaftige Eigenschaften. In vielem ähneln sie den Menschen mit Blutgruppe O so sehr, dass beide verwandt zu sein scheinen - und gleichzeitig zeigt sich in manchen

Bereichen völlig unerwartetes Verhalten, das nur Blutgruppe B zueigen ist. Man könnte sagen, dass diese Gruppe aus dem Bemühen der Evolution heraus entstanden ist, verschiedene Völker und Kulturen zu verbinden - eine Verfeinerung der Ausprägungen im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte.



Im Grossen und Ganzen sind Menschen der Blutgruppe B widerstandsfähig und geistig frisch. Sie sind mit einer starken Abwehr gesegnet, was die Anpassung an verschiedene Ernährungs- und Umwelteinflüsse erleichtert. Blutgruppe B hat das genetische Potenzial für eine grosse Ausdruckskraft und Kreativität und die Fähigkeit, mit wechselnden Umständen gut zurechtzukommen. Während andere

Blutgruppen vieles meiden müssen, gibt es für Blutgruppe B in allen Kategorien viel Bekömmliches. Bei der Planung der Mahlzeiten sollten jeweils Proteine, komplexe Kohlenhydrate und Gemüse einbezogen werden. Das beste Eiweiss liefern rotes Fleisch, diverse Käsesorten, Bohnen und verschiedene Meeresfrüchte. Huhn, Krustentiere und Sojaproteine sollten vermieden werden.

Folgende Nahrungsmittel sollten von Blutgruppe B gemieden werden:

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | HUHN/HÄHNCHEN | <input checked="" type="checkbox"/> | ERDNÜSSE |
| <input checked="" type="checkbox"/> | MAIS | <input checked="" type="checkbox"/> | TOMATEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | WEIZEN | <input checked="" type="checkbox"/> | SESAMSAAT |
| <input checked="" type="checkbox"/> | BUCHWEIZEN | <input checked="" type="checkbox"/> | LINSEN |

Besonders förderlich für Gruppe B

Regelmässiger Genuss von magerem Fleisch und ölhaltigem Tiefseefisch.
reichlich viel Obst und Gemüse, Getreide und Jogurth

Angehöriger der Blutgruppe B sollte eine grosse Vielfalt an wohlschmeckendem Getreide, Broten und Nudeln zur Verfügung. Auch die Auswahl an Obst und Gemüse ist reichlich - zu beachten ist allerdings, dass Tomaten aufgrund des Lektinergehalts grundsätzlich zu meiden sind.

Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel sollten mehrmals pro Woche kleine bis mittlere Portionen mageres Fleisch in guter Qualität aus ökologischer Tierhaltung verzehrt werden. Die beste gesundheitliche Wirkung hat das Fleisch, wenn es halb durch oder noch leicht blutig ist. Wird Fleisch gegrillt oder

ganz durchgegart, dann sollten Marinaden aus bekömmlichen Zutaten verwendet werden (bspw. Kirschsafte, Zitronensaft, Kräuter und Gewürze). Normale Portionen stark ölhaltiger Tiefseefische (bspw. Lachs oder Kabeljau) sollten regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Fischöle regen den Stoffwechsel an.

Die Anfälligkeit für Infektionen ergibt sich aus der Empfindlichkeit gegenüber Lektinen in den Nahrungsmitteln, die der B-Typ meiden sollte. Werden die Empfehlungen eingehalten, reagiert das Verdauungs- und Immunsystem positiv.



B steht für Balance. Um die bestmögliche Gesundheit zu erreichen, sollten Menschen der Blutgruppe B nicht nur beim Essen, sondern auch im Leben nach Balance streben. Die wichtigsten Hindernisse, die sich der Gesundheit des Typs B in den Weg stellen können, sind die Tendenz zu erhöhter Cortisolausschüttung in

Stresssituationen und eine Überempfindlichkeit gegenüber Lektinen bestimmter Nahrungsmittel. Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit einer bewussten, ausgeglichenen Lebensweise, ist der Schlüssel der Gruppe B für körperliches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und geistige Leistungsfähigkeit.

Fleisch



Blutgruppe B profitiert von ausgewählten Fleischsorten. Besonders bei Erschöpfungsgefühlen oder einer geschwächten Immunabwehr sollten Menschen der Blutgruppe B rotes Fleisch mehrmals pro Woche essen und dabei Lamm, Schaf oder Kaninchen gegenüber Rind oder Pute den Vorzug geben.

Die grösste Schwierigkeit bei der Ernährungsumstellung liegt bei Menschen der Blutgruppe B meist im Verzicht auf Hühnerfleisch. Hühnerfleisch enthält im Muskelgewebe ein Lektin, das bei Menschen der Blutgruppe B verklumpt. Menschen, die lieber Geflügel als rotes Fleisch essen, sollten auf Pute oder Fasan zurückgreifen. Obwohl diese in vielerlei Hinsicht dem Hühnerfleisch sehr ähnlich sind, enthält keines von beiden das schädliche Lektin.

Dass Hühnerfleisch „gesünder“ sei als Rindfleisch, ist ein weiteres Beispiel für eine generalisierende Ernährungsrichtlinie, die nicht auf alle Blutgruppen zutrifft. Zwar ist Hühnerfleisch (meist) magerer als Rindfleisch - aber das ist hier nicht wichtig. Vielmehr geht es um die Fähigkeit eines agglutinierenden Lektins, bei Menschen der Blutgruppe B die Zellen anzugreifen und die Verdauung zu stören. Obwohl Hühnerfleisch sehr beliebt ist, empfiehlt es sich deshalb für Blutgruppe B nach und nach komplett darauf zu verzichten.

Fisch und Meeresfrüchte



Fisch und Meeresfrüchte werden von Blutgruppe B gut vertragen. vor allem Tiefseefische wie Kabeljau und Lachs (sie sind reich an nahrhaften Ölen).

Eine ausgezeichnete Quelle für hochwertiges Protein sind auch Fische mit weissem Fleisch wie bspw. Heilbutt oder Seezunge. Grundsätzlich zu meiden sind Schalentiere wie Krebse, Muscheln, Garnelen oder Hummer. Sie enthalten Lektine, die den Organismus der Blutgruppe B durcheinanderbringen.

Eier und Milchprodukte



Im Gegensatz zu anderen Blutgruppen kann Blutgruppe B eine Vielzahl von Milchprodukten unbeschwert geniessen. Viele Milchprodukte, insbesondere die gesäuerten, fördern im Verdauungstrakt das Wachstum Blutgruppe-B-freundlicher Bakterien.

Eier sind kein Problem, sie enthalten das im Muskelfleisch von Hühnern nachzuweisende Lektin nicht.

Von Laktoseintoleranz Betroffene sollten ein Laktase-Enzym-Präparat einnehmen, das die

Verdauung von Milchprodukten ermöglicht. Wurden mehrere Wochen die Richtlinien für Blutgruppe B eingehalten, können allmählich Milchprodukte in die Ernährung eingeführt werden. Zu beginnen ist mit Sauer Milchprodukten, die durch Bakterienkulturen eingesäuert sind (bspw. Joghurt oder Kefir), diese sind meist besser verdaulich als Vollmilch. Speiseeis oder Frischkäse. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen mit Blutgruppe B oftmals imstande sind, Milchprodukte zu verarbeiten, wenn die allgemeinen Ernährungsprobleme behoben wurden.

Getreide und Zerealien



Ganz allgemein ist Weizen für Blutgruppe B nicht so gut verträglich. Das Weizengluten enthält ein Lektin, das sich an die Insulinrezeptoren in den Fettzellen bindet, sodass das Insulin nicht mehr „andocken“ kann. Dies führt zu einer verminderten Insulinwirkung, die Fettverbrennung kommt nicht in Gang. Auch Roggen sollte gemieden werden, da er ein reaktives Lektin enthält, das sich auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Mehr als jedes andere Lebensmittel tragen Mais und Buchweizen für Blutgruppe B zu einem trägen Stoffwechsel, Immunstörungen, Müdigkeit und Wassereinlagerungen bei und sind damit wesentliche Faktoren für die Gewichtszunahme.

Essenerbrot ist für die Blutgruppe B sehr bekömmlich und nahrhaft. Es handelt sich um gekeimtes Brot, es ist überaus gesund und der Kern des Problems geht durch den Keimvorgang verloren.

Grundsätzlich gilt, dass für die Blutgruppe B Balance entscheidend ist. Teigwaren und Reis sollte nur mässig gegessen werden, davon wird aber auch nicht viel benötigt bei ausreichendem Konsum von Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Essenziell ist Abwechslung und Vielfalt an Getreide und Getreideflocken. Reis und Hafer sind eine ausgezeichnete Wahl und auch Dinkel ist für Blutgruppe B sehr bekömmlich.

Bohnen und Hülsenfrüchte



Menschen mit Blutgruppe B dürfen manche Hülsenfrüchte essen, viele enthalten jedoch Lektine, die den Stoffwechsel und das Gleichgewicht der Darmflora stören und die Entzündungsbereitschaft erhöhen können (bspw. Linsen, Kichererbsen oder Tofu).

Einige wenige Hülsenfrüchte bilden die Ausnahme und sind sehr förderlich, sie stärken den Verdauungstrakt und ein ausgeglichenes Mikrobiom. Trotzdem sollten Hülsenfrüchte von dieser Gruppe nur in Massen gegessen werden als gelegentliches Extra.

Gemüse



Frisches Gemüse ist eine wichtige Quelle für sekundäre Pflanzenstoffe und sollte mehrmals täglich gegessen werden. Angehörige der Blutgruppe AB können aus einer grossen Vielfalt auswählen und die meisten Sorten uneingeschränkt gegessen werden. drei bis fünf Portionen über den Tag verteilt sind eine sinnvolle Orientierung.

Mais ist grundsätzlich zu meiden, da er die bereits erwähnten Lektine enthält, die den Insulinhaushalt und damit den gesamten Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen.

Ebenfalls sind Oliven (schwarz) vom Speiseplan zu streichen, da die darin enthaltenen Schimmelpilze das Mikrobiom stören und allergische Reaktionen bzw. Entzündungen auslösen können.

Obst



Angehörige der Blutgruppe AB sollten sich auf eher basenbildende Obstsorten wie Weintrauben, Pflaumen und Beeren konzentrieren. Sie können ein Ausgleich zu Getreideprodukten sein, die in den Muskelgeweben säurebildend wirken.

Manche tropische Früchte bekommen Blutgruppe AB nicht besonders, bspw. Mango oder Guave.

Auch Orangen sollten vom Speiseplan gestrichen werden, sie machen viele positive Effekte förderlicher Nahrungsmittel auf die Darmflora wieder zunichte. Ananas ist dagegen eine grossartige Verdauungshilfe: Bromelain, ein Enzym der Ananasfrucht, kann auch die Verdauung von Fleisch oder Milchprodukten erleichtern.

Die Grapefruit hat (im Gegensatz zur Orange) einen positiven Effekt auf den Magen der Blutgruppe AB und wirkt, wenn sie erst verdaut ist, eher basenbildend. Auch Zitronen sind für Blutgruppe AB sehr bekömmlich: sie helfen, die Verdauung zu fördern und Schleim aus dem Organismus zu beseitigen.

Auch das Bananen-Lektin stört die Verdauung der Blutgruppe AB. Bananen sollten durch kaliumreiche Früchte wie Aprikosen, Feigen und bestimmte Melonenarten ersetzt werden.

Kräuter und Gewürze



Gewürze und Kräuter sollten regelmässig die Mahlzeiten begleiten, durch die richtige Kombination lässt sich das Immunsystem stärken: Viele enthalten antimikrobiell wirkende essenzielle Öle, Antioxidantien oder sekundäre Pflanzenstoffe wie bspw. Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Petersilie wirkt auf den Verdauungstrakt beruhigend. ebenso bestimmte wärmende Gewürze wie Cayenne- pfeffer oder Curry. Viele dieser Gewürze wirken anti- mikrobiell und unterstützen dadurch das Gleichgewicht der Darmflora.

Zu beachten gilt es, dass weisser und schwarzer Pfeffer bei Blutgruppe AB Reizungen hervorruft und dadurch die Durchlässigkeit der Darmwand in schädlichem Mass erhöhen kann. Auch Essig ist vollständig zu vermeiden. für Sossen und Dressings kann stattdessen Zitronensaft gemischt mit Öl und Kräutern verwendet werden.

Öle und Fette



Olivenöl ist für Menschen der Blutgruppe AB die Basis zur Förderung einer gesunden Verdauung und auch der Ausscheidungsprozesse und sollte statt tierischer Fette, gehärteter Pflanzenfette oder andere Pflanzenöle verwendet werden. Auch Ghee, ein indi- sches Produkt aus geklärter Butter, kann zum Kochen verwendet werden.

Walnussöl, das sich für Salate eignet, kann die Zellrei- nigung (besonders im Gehirn und Nervensystem) för- dern, die sogenannte Autophagie.

Grundsätzlich zu vermeiden sind Kokos-, Kürbiskern-, Sesam-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl, sie schaden dem Verdauungstrakt der Blutgruppe AB.

Nüsse und Samen



Nüsse und Samen haben für Menschen mit Blutgrup- pe AB sowohl Vor- als auch Nachteile und sollten in kleinen Mengen und mit Vorsicht gegessen werden. Zwar können sie eine gute Quelle für ergänzendes Eiweiss darstellen, allerdings enthalten alle Samen Lek- tine, die bei Blutgruppe AB ihre schädliche Wirkung reichlich entfalten können.

Getränke, Tee und Kaffee



Blutgruppe AB beschränkt sich bei den Getränken am besten auf Kräuter- und Grüntee, Wasser und Säfte. Zwar sind Schwarztee, Kaffee oder Wein nicht wirklich schädlich; Ziel der Ernährungsumstellung ist es jedoch, die Leistungsfähigkeit zu maximieren (und nicht nur im neutralen Bereich zu halten). Koffeinhaltige Getränke sollten deshalb ersetzt werden durch Grüntee. Dieser enthält ein wenig Koffein, zusätzlich aber auch Antioxi- dantien.

Würzmittel, Süßungsmittel und Zusätze

Würzmittel sind zurückhaltend zu verwenden, da sie sich auf das empfindliche Verdauungssystem auswirken. Rohrmelasse kann eine gute Alternative für Zucker sein und liefert mit dem darin enthaltenen Eisen auch noch wichtige Rohstoffe.

Angehörige der Blutgruppe B vertragen zwar nahezu jedes gebräuchliche Würzmittel bis auf Tomatenketchup (Tomatenlektine!). Aber der gesunde Menschenverstand rät uns in Ernährungsfragen, den Verzehr von Lebensmitteln einzuschränken, die keinen wirklichen Nutzen für uns haben.

Süßungsmittel wie weißer oder brauner Zucker, Honig oder Melasse dürfen gegessen werden, sind aber eher als Gewürz und nicht als Energielieferant zu betrachten. Dass Süßungsmittel auf Maisbasis zu vermeiden sind, braucht wohl nicht extra erwähnt zu werden. Auch Schokolade darf in kleinen Mengen gegessen werden - als Extra, nicht als Hauptgericht.



Einer der besten Wege mit Stress umzugehen ist für Menschen dieser Blutgruppe Organisation. Ein geregelter Tagesablauf reduziert den Stress und fördert die Kreativität. Dies beinhaltet auch regelmässige Schlafenszeiten - Bettruhe ab spätestens 23 Uhr und mindestens acht Stunden Schlaf sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden.

Dies ist vor allem deshalb sehr einleuchtend, weil ein Schlüssel zur Cortisolregulierung die Einhaltung eines regelmässigen 24-stündigen (zirkadianen) Rhythmus ist. Die Cortisolsekretion, das Knochenwachstum, das Immunsystem und viele andere wichtige biologische Körperfunktionen laufen in einem zyklischen 24-stündigen Rhythmus ab, deshalb ist es wesentlich, einen regelmässigen Plan einzuhalten und unregelmässige Schlafenszeiten zu vermeiden.

Zusammenfassung

Mit einer blutgruppengerechten Ernährung können ernährungsbedingte Risikofaktoren abgebaut und die Gesundheit langfristig gestärkt werden. Gleichwohl gilt es, alles mit Maß und Ziel umzusetzen. Es wird einige Zeit brauchen, die Ernährung anzupassen.

Das wichtigste Hindernis, das sich einem B-Typ in den Weg stellen kann, ist die Tendenz, bei Stress sehr viel Cortisol auszuschütten und die Überempfindlichkeit gegenüber den Lektinen einzelner Nahrungsmittel. Ganz Allgemein lässt sich festhalten, dass gesunde Menschen des Typs B, die ihrer Blutgruppe entsprechend leben, tendenziell weniger Risiken für Krankheiten haben, körperlicher fitter und seelisch ausgeglichener sind als die Angehörigen aller anderen Blutgruppen.

Um den Cortisolspiegel im Gleichgewicht zu halten, sind auch regelmässige Mahlzeiten wichtig: Sechs kleine Mahlzeiten pro Tag (statt drei grosse) drosseln das Verlagen nach Kohlehydraten. Nahrungsmittelentzug bedeutet Stress, deshalb sollte keine Mahlzeit ausgelassen und nicht zu wenig gegessen werden.

Bei Müdigkeit sollten Menschen der Blutgruppe B Eiweiss zu sich nehmen. Besonders bei Unternehmungen, Reisen oder längeren Fahrten ist Planung wesentlich: Kleine Snacks zum Energietanken für Zwischendurch

(bspw. Proteine in Form von Joghurt oder Käse in Kombination mit Obst bzw. Gemüse) können zu Hause einfach vorbereitet und mitgenommen werden - denn es kann durchaus herausfordernd sein, ausser Haus etwas Essbares zu finden, das keinen Zucker, Weizen oder Mais enthält.

Sportliche Betätigung ist für Menschen der Blutgruppe B essenziell: Um im Gleichgewicht zu bleiben, sind für Typ B gleichermaßen meditative Bewegungen und intensive körperliche Sportarten erforderlich - idealerweise in der Gemeinschaft mit anderen. Asiatische Kampfkünste, Wandern, Yoga oder Radfahren sind empfehlenswerte sportliche Richtungen für den B-Typen (zwei bis drei Mal pro Woche).

Neben der Bewegung ist auch die regelmässige Meditationspraxis empfehlenswert: Um sich in sich zu verankern, zur inneren Mitte zu finden - in Balance zu sein. Sind Menschen der Blutgruppe B im Gleichgewicht, können diese flexibel, kreativ, sensibel und geistig sehr beweglich sein.

Eine balancierte Lebensweise und damit einhergehend ein niedriger Cortisolspiegel sind die Basis für die Einheit von Körper, Geist und Seele, eine hohe geistige Leistungsfähigkeit und eine ausgeprägte Intuition.

Übersicht für Blutgruppe B

Den individuellen Anforderungen entsprechend kann die Umstellung bzw. Anpassung der Ernährung in verschiedenen Stufen und Intensitäten erfolgen. Wesentlich ist es, sich dabei wohl zu fühlen und schrittweise vorzugehen. Die Unterteilung in bekömmliche, neutrale und zu vermeidende Nahrungsmittel ermöglicht eine einfache Orientierung und Umsetzung im Alltag und in den folgenden Tabellen sind die Nahrungsmittel einzeln aufgelistet.

Bekömmliche Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben Bestandteile, die bei der Blutgruppe B die Gesundheit von Stoffwechsel, Immunsystem oder Struktur fördern.

Neutrale Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben im Allgemeinen keine nützlichen oder schädlichen Auswirkungen, die mit der Blutgruppe zusammenhängen. Viele von ihnen liefern aber wichtige Nährstoffe, die wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten Bestandteile, die für die Blutgruppe B schädlich sind.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten bekömmliche Nahrungsmittel gewählt werden. Die Wahl bekömmlicher Nahrungsmittel in Kombination mit neutralen Nahrungsmitteln zur Ergänzung der Ernährung wird von den meisten gesunden Menschen als wohltuend empfunden.

Bei chronischen Krankheiten, dem Wunsch nach Gewichtsabnahme oder dem Bedürfnis nach einer Diät sollte der Fokus auf die bekömmlichen Nahrungsmittel gelegt und neutrale Nahrungsmittel nur vorsichtig zur allgemeinen Nahrungsergänzung einbezogen werden.

Zeichenerklärung

- ❖ Unterstützt den Kohlehydratstoffwechsel und die Gewichtsabnahme
- ✓ Erhöht die Vielfalt und bewahrt das Gleichgewicht im Mikrobiom
- ✗ Verringert die Vielfalt und stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fleisch und Geflügel

0-3 Portionen pro Woche (ä 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Elch✓, Kaninchen✓, Lamm❖✓, Schaf❖✓, Wild✓, Ziege❖✓ | Büffel, Bison, Fasan, Kalb, Kalbsleber, Knochensuppe (aus erlaubten Fleischsorten), Markknochensuppe, Pute, Rind, Rind (Leber), Rind (Zunge), Strau | Bär, Brathähnchen, Eichhörnchen, Ente, Entenleber, Gans, Gänseleber, Huhn, Hühnerleber, Kalbsbries, Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Rind (Herz), Schinken✗, Schweinefleisch✗, Frühstücksspeck✗, Taube, Wachtel |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fisch und Meeresfrüchte

1-4 Portionen pro Woche (ä 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| Adlerfisch✓, Aal❖✓, Erntefisch✓, Glasaugenbarsch✓, Goldmakrele, Großaugenseebarsch, Hecht✓, Heilbutt✓, Jakobsmuscheln✓, Kabeljau (Dorsch)❖✓, Kaviar, Königslach✓, Lachs (atlantischer)✓, Lachs (Wildlach)✓, Makrele✓, Meerbrasse✓, Rotlach✓, Sardine❖✓, Schellfisch✓, Scholle✓, Seehecht✓, Seeteufel✓, Seezunge✓, Stör✓, Thunfisch (Gelbflossentun), Zackenbarsch✓ | Aalmutter, Abalone, Blaubarsch, Chub, Dorsch (jung), Flussbarsch, Gabelmakrele, Goldbarsch, Granatbarsch, Hai, Halfmoon-Fisch, Hering, Karpfen, Kürbiskernbarsch, Lumb, Meerbarbe, Muskellunge, Nagebarsch, nordam. Brasse, Papagei?sch, Renke, Roter Schnapper, Saugkarpfen, Schwertfisch, Segelfisch, Segelfischrogen, Steinbutt, Stint, Tilapia, Tintenfisch (Kalamari), Thun (Roter), Wels, Wittling, Ziegelbarsch. | Aal✗, Austern✗, Barrakuda, Belugastör, Blauer Butterfisch, Blauer Sonnenbarsch, Flusskrebse, Forelle (Wildforelle), Frosch, Garnelen, Gelbschwanzmakrele, heller Seelachs, Hering (eingelegt), Hummer, Krabben, Krake, Lachsforelle, Lachsrogen, Meerbrasse, Miesmuscheln, Muscheln, Räucherlach, Regenbogenforelle, Rochen, Rotzunge, Sardellen (Anchovis), Schneckenmuscheln, Seebarsch, Streifenbarsch✗, Weinbergschnecken |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Milchprodukte und Eier

| | |
|---------|--|
| Eier | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Ei) |
| Käse | 3-5 Portionen pro Woche (à 60g) |
| Joghurt | 2-4 Portionen pro Woche (à 110 - 170g) |
| Milch | 4-5 Portionen pro Woche (à 120-180ml) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|---|
| <p>Feta-Käse❖. Hüttenkäse❖✓. Joghurt. Kefir ✓w. Milch (Kuh) (Magerstufe oder 2 Prozent) ✓. Milch (Kuh) (Vollfettstufe)❖. Milch (Ziege) ❖. Mozzarella (alle Arten)❖. Panir. Pecorino✓. Quark. Ricotta❖. Urda (rumänischer Frischkäse)✓. Ziegenkäse</p> | <p>Brie✓. Butter✓. Buttermilch. Camembert. Cheddar. Doppelrahmfrischkäse. Edamer. Ei (Hühnerei). Emmentaler Käse. Ghee✓. Gouda✓. Greyerzer✓. Jarlsberg-Käse✓. Käffeesahne. Kasein. Manchego. Molkenprotein. Monterey-Jack. Münster. Neufchâtel. Parmesan✓. Provolone. Quark. saure Sahne. Scherbett (mit Milch). Stilton</p> | <p>Blauschimmelkäse. Ei (Ente). Ei (Gans). Ei (Wachtel). Eiscreme. Fadenkäse×. Gorgonzola×. Romano-Käse. Roquefort×. Schmelzkäse×</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Öle und Fette

| | |
|-----|----------------------------------|
| Öle | 4-6 Portionen pro Woche (à 1 EL) |
|-----|----------------------------------|

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| <p>Leindotteröl✓. Olivenöl✓. Reisöl✓</p> | <p>Aprikosenkernöl. Chiasamenöl. Dorschleberöl (Lebertran). Hanfsamenöl. Haselnussöl. Leinöl. Macadamianussöl. Mandelöl. Nachtkerzenöl. Perillasamenöl. schwarzes Johannisbeerkernöl. Sojabohnenöl. Sonnenblumenöl. Walnussöl. Weizenkeimöl</p> | <p>Avocadoöl. Baumwollsamensamenöl. Borrettschsamensamenöl. Erdnussöl×. Kokosöl. Kürbiskernöl. Maiskeimöl×. Margarine. Palmöl. Rapsöl. Saf-loröl×. Schweinfett. Sesamöl×</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen 2-5 Portionen pro Woche (jeweils 6-8 Nüsse)
 Nussmus 2-3 Portionen pro Woche (à 1EL)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--|
| Walnüsse❖✓, Wasserkastanie (chinesisch)✓ | Bucheckern, Butternüsse✓, Chiasamen✓, Esskastanien✓, Hanfsamen✓, Hickorynüsse✓, Johannisbrot✓, Leinsamen✓, Litschi, Macadamianüsse✓, Mandelcreme✓, Mandelkäse✓, Mandeln✓, Paranüsse, Pekannusscreme✓, Pekannüsse, Wassermelonenkerne | Cashewmus, Cashewnüsse, Erdnussbutter, Erdnüsse, Erdnussmehl, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Pinienkerne, Pistazien, Saflorsamen, Sesammehl, Sesammus (Tahin), Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenkernmus |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Bohnen und Hülsenfrüchte

alle empfohlenen Hülsenfrüchte 3-6 Portionen pro Woche (jeweils 1 Tasse/trocken)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---------------------------------------|--|--|
| Kidneybohnen, Limabohnen, Navy-Bohnen | Brechbohnen, dicke Bohnen (Favabohnen), Erbsen, grüne Bohnen, grüne Bohnen (Fadenbohnen), Limabohnenmehl, Prinzessbohnen✓, Sojabohnen, Sojabohnengranulat (Lecithin), Sojanudeln✓, Sojasprossen, Tamarindenbohnen✓, Tempeh✓, weiße Bohnen, weiße Bohnen (Cannellini), weiße Bohnen (Great Northern)✓ | Adzukibohnen✗, Augenbohnen, Käferbohnen (Feuerbohnen)✗, Kichererbsen✗, Linsen (alle Arten)✗, Linsen (gekeimt), Miso (aus Soja), Mungobohnen, Mungobohnensprossen✗, Natto✗, schwarze Bohnen, Sojabohnenkäse✗, Sojamehl✗, Tempeh, Tofu✗, Wachtelbohnen✗, Wachtelbohnen (gekeimt) |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getreide und Zerealien

| | |
|----------------|---|
| Alle Zerealien | 2-4 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |
| Brot | 0-1 Portionen pro Woche (à 1 Scheibe) |
| Getreide | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |
| Pasta | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|---|
| Dinkel (ganzes Korn, Mehl, Nudeln), Essener Brot, Foniohirse, Hafer?ocken, Hafermehl, Haferkleie, Hiobsträne, Hirse, Hirsemehl, Malanga (Tannia, Xanthosoma?), Puffreis, Reiskleie, Reismehl | Bulgur, Emmer, Gerste?, Gerstenmehl, Lärchen-Arabinogalactan, Leinsamenbrot (aus erlaubtem Getreide)?, Limabohnenmehl, Quinoa?, Reis (Basmati, Natur, Weiß), Reisflocken, Reismehl, Reiswaffeln, Schwarzbohnenmehl, Sojamehl, Taro, Taioba, Weißmehl | Amarant?, Artischockenmehl?, Buchweizen (Kasha, Soba)?, Bulgurweizenmehl, Cornflakes, Couscous, Grahammehl, Grießbrei, Hartweizenmehl, Kamut, Kichererbsenmehl, Linsenmehl?, Dal?, Maisgrütze, Maismehl (Polenta, alle Arten)?, Mastix, Mehrkornmischungen, Papadam, Puffweizen, Reis (Wild) ?, Roggen?, Roggenmehl?, Sorghum, Tapioka (Maniok, Kassave, Yucca)?, Teff, Weizen?, Weizenkleie?, Weizenkeime?, Weizenvollkorn?, Weizengluten?, Weizenschrot |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Gemüse

| | |
|--------------------|--|
| Rohe Gemüse Gemüse | 3-5 Portionen pro Tag (1 Tasse, vorbereitet) |
| Gegartes Gemüse | 3-5 Portionen pro Tag (1 Tasse, vorbereitet) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|---|
| Algen (Carrageen), Algen (Seetang, Kombu, Nori, Blasentang, Spirulina, Wakame)?, Aubergine❖?, Blattkohl❖?, Blumenkohl❖?, Blumenkohl (grün, Romanesco)?, brauner Senf❖?, Brokkoli❖?, Canistel?, Grünkohl❖?, Ingwer, Kohlsprossen, Kopfkohl❖? | Alfalfaspossen, Bambussprossen, Batavia-Salat, Blattsalate (Bibb, Boston, grüner, Eisberg, gemischte, Romanischer), Bockshornklee?, Brokkoliblätter, Brunnenkresse, Chayote, Chicoree, Daikon, Dill, eingelegtes Gemüse (alle Sorten). | Aloe vera?, Artischocke?, Gartenkürbis, Kassawa?, Mais (auch Popcorn)?, Oliven grün?, Oliven schwarz?, Quorn?, Radieschen, Rettichsprossen, Rhabarber |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--------------|
| Möhre✓, Paprikaschoten (Pfefferschoten, Chili, Jalapeno)✓, Pastinaken✓, Petersilie, Rote Bete, Rüststiele❖✓, Shiitake❖, Süßkartoffel, Weinblätter✓, Yamswurzel | Farnsprösslinge, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gurke, Jicama (Yam-Bohne)✓, Kai-lan (chin. Brokkoli), Kapern, Kartoffeln, Kerbel, Kirschpaprika, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi✓, Korianderblätter, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich✓, Okra, Pak Choi, Palmherzen, Pilze (Abalone, Herbsttrompete, Enoki, Maitake, Austerpilz, Portobello, Champignons), Radicchio, Rote Spargelerbse, Rucola, Sauerkraut, Schalotten, Schwarzwurzel, Seetang, Spargel, Speiserübe, Spinat, Stängelkohl, Stangensellerie, Taroblätter, Tarotriebe, Tomatillo, Winterendivie✓, Zucchini, Zwiebel (alle Arten) | |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Obst

alle empfohlenen Früchte 3-4 Portionen pro Tag (ganze Frucht oder 90-140g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Ananas✓❖, Bananen✓, Cranberry✓, Mamey Sapote (Große Sapote)✓, Papau, Papaya, Pflaume, Wassermelon❖, Weintraube | Acaifrukt, Ananasmelone, Apfel, Aprikose, Backpflaumen, Birne, Bocksdornbeere (Goji), Boysenbeere✓, Brombeere, Brotfrucht✓, Canang-Melone, Casaba-Melone, Crenshaw-Melone, Dattel✓, Durian✓, Erdbeere, Feige, Futuro-Melone, Grapefruit, Guave✓, Himbeere, Holunderbeere✓, Honigtau, Jackfrucht, Johannisbeere, Kantalu-Melone, Kirschen, Kiwi, Kochbanane, Kumquat✓, Limone, Litschi, Loganbeere✓, Mango, Mangostanfrucht, Maulbeere, Nashi (jap. Beere)✓, Nektarine, Noni, Orange, Passionsfrucht✓, Pfirsich, Preiselbeere, Quitte, Rosine, Sagopalme, Stachelbeere✓, Tangerine, Youngbeere, Zitrone✓, Zuckermelone | Avocado, Balsambirne, Granatapfel✗, Heidelbeere, Kaki✗, Kaktusfeige, Kokosnuss, Loquat✗, Sternfrucht (Karambole) |

Getränke, Tee und Kaffee

Alle empfohlenen Säfte

2-3 Portionen pro Tag (à 240ml)

Wasser

4-7 Portionen pro Tag (à 240ml)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|---|
| <p>Ananassaft❖✓. Cranberrysaft❖✓. Gemüsesaft (aus bekömmlichem Gemüse). Ginsengtee. Grüntee/Guayusa❖✓. Hagebuttentee. Himbeerblätterttee. Ingwerwurzeltee. Papayasaft. Petersilientee. Reisdink. Salbeitee. Süßholz-wurzeltee. Traubensaft. Wassermelonensaft</p> | <p>Ährenminztee. Alfalfatee. Aloesaft. An-dorntee. Apfelsaft. Apfelwein. Aprikosen-saft. Backp?aumensaft. Baldriantee. Bier. Birnensaft. Blaubeersaft. Brombeersaft. Cay-ennepfeffertee. Dong-Quai-Tee. Erdbeer-blätterttee. Gojibeersaft. Grapefruitsaft. Gurkensaft. Holundersaft. Holundertee. Johanniskrauttee. Kaffee. Katzenminzen-tee. Kirschsaff. Klettentee. Kokosnusswasser. Krauser Ampfertee. Limonensaft. Löwen-zahntee. Mandeldrink✓. Maulbeertee. Möh-rensaft. Nektarinensaft. Nonisaft. Orangen-saft. Pfefferminztee. Rotulmenrindentee. Sarsaparilla-Tee. Schafgarbentee. Schwarz-tee lallel. Selleriesaft. Tangerinentee. Thymi-antee. Vogelmierentee. Wasser mit Zitrone. Wein (rot). Wein (weiß). Weißbirkentee. Weißdorntee. Weißbeichentee. Yerba-Mate</p> | <p>Aloetee. Bockshornkleetee. Enziantee. ge-süßte Sprudelgetränke (Cola, Fanta etc.). Granatapfelsaft. Helmkrauttee. Hirtentäschel-tee. Hopfentee. Huflattichtee. Kokosmilch. Königskerzentee. Lindenblütentee. Maisgran-entee. Rhabarbertee. Rotkleetee. Schnapsx. Selterswasser. Sennatee. Sojadrinkx. Tee aus Hydrastiswurzel. Tomatensaft</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Kräuter und Gewürze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| <p>Cayennepfeffer. Currykraut. Ingwer. Meerret-tich. Petersilie✓. Süßholzwurzel</p> | <p>Ährenminze. Anis. Basilikum. Bergamotte. Bohnenkraut. Chilipulver. Dill. Estragon. Fenchel. Gewürznelke. Kar-damom. Kerbel. Knoblauch. Koriander. Korianderblätter. Kreuzkümmel (Cumin).</p> | <p>Guaranä. Gummi Gummi arabicum. Maisstärkex. Pfeffer (schwarz). Pfeffer (weiß). Piment. Zimt</p> |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|---|--------------|
| | Kümmel. Kurkuma. Lorbeerblatt. Macis. Majoran. Muskatnuss. Oregano. Paprika. Pfeffer (schwarz). Pfefferminze. Pfeilwurz. Rosmarin. Rotalge. Rote Pfeffer?ocken. Safran. Salbei. Salz (Meersalz). Schnittlauch. Schokolade. Senfpulver. Senna. Thymian. Vanille. Weinstein. Wintergrün | |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Würzmittel, Süßungsmittel, Zusätze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|-------------|---|--|
| Rohrmelasse | Agar. Agavensirup✓. Ahornsirup. Apfelbutter. Apfelpektin. Backhefe✓. Carobsirup. Essig (alle Arten). Fruktose. Honig. Kon?türe (aus zulässigen Sorten). Lecithin. Melasse. Nährhefe✓. Natron (Speisesoda). Obstpektin. p?anzliches Glycerin. Reissirup. Relish. Salatmarinade (fettarm, aus zulässigen Zutaten). Senf✓. Sojasauce. Worcestershiresauce. Zucker (braun). Zucker (weiß) | Aspartam. Carrageen✗. Dextrose✗. fructose-reicher Maissirup✗. Gelatine✗. Gerstenmalz✗. Gummi arrabicum. Invertzucker. Ketchup ✗. Maissirup. Maisstärke. maltosereicher Maissirup. Maltodextrin✗. Mayonnaise. Miso✗. MNG. Natrium-Carboxymethylcellulose✗. Polysorbat 80✗. Stevia. Traganth✗. Umeshoshi-Pflaumenessig. Ursüße |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Besonderheiten der Blutgruppe B

Eine balancierte Lebensweise und damit einhergehend ein niedriger Cortisolspiegel sind für Blutgruppe B die Basis für die Einheit von Körper, Geist und Seele, eine hohe geistige Leistungsfähigkeit und eine ausgeprägte Intuition.



Menschen der Gruppe B haben das Potenzial für grosse Ausdruckskraft und Kreativität sowie die Fähigkeit, mit wechselnden Umständen gut zurechtzukommen. Diese Flexibilität ermöglicht es, die Kräfte

des Tierreichs und des Pflanzenreichs auf ideale Weise in sich auszubalancieren. andererseits reagieren Menschen der Blutgruppe B sehr empfindlich auf einen Verlust der Balance.



Die ausgeprägte emotionale Komplexität unterscheidet B-Typen von anderen Blutgruppen. Sie neigen zu unkonventionellem Denken, fühlen sich unwohl, wenn sie starre Regeln befolgen sollen und zeigen oft Ungeduld bei linearem Denken. B-Typen sollten deshalb im Tagesab-

lauf darauf achten, ihre nonkonformistische Seite auszuleben - auf welche Weise, dies sei den individuellen Neigungen überlassen. Mindestens 20 Minuten am Tag sollten mit einer kreativen Tätigkeit verbracht werden, die die gesamte Aufmerksamkeit beansprucht.

Meist sind Menschen des Typs B in ihrem Verhalten sehr umgänglich. Störungen können leicht bewältigt werden, sie behalten ihre Prioritäten klar im Blick und erkennen ihre Grenzen.

Halten B-Typen die grundlegende Balance der Körperchemie nicht aufrecht, dann leiden sie unweigerlich unter den Auswirkungen ihres von Natur aus hohen Cortisolspiegels.

Im Zustand der Unausgeglichenheit werden B-Typen extrem müde, depressiv, frustriert und verlieren jegliche Motivation. Diese prototypischen Eigenschaften treten am stärksten in den Vordergrund, wenn die Widerstandskraft gering und der Stresspegel hoch ist.



B-Typen scheinen eine bemerkenswerte Fähigkeit zu besitzen, Stress durch Anwendung von Visualisierung und Entspannungstechniken zu reduzieren.

Mediziner berichten, dass Visualisierungstechniken zur Kontrolle biologischen Ungleichgewichts bei Menschen des Typs B im gesamten System oft ebenso gut wirken wie Medikamente oder andere Interventionen.



Die Empfehlung für Blutgruppe B ist eine proaktive Mischung aus Strategien für den hormonalen Ausgleich, meditative Bewegungssportarten (Yoga, Kampfsport etc.), regelmässige (tägliche)

Meditation sowie die Berücksichtigung der spezifischen Ernährungsrichtlinien. Das Ergebnis: gesteigerte Leistungsfähigkeit, grössere Vitalität und eine höhere Lebensqualität.

Blutgruppe AB

Ernährung und Lebensweise

Frühstücken wie ein König:

Frühstück mit einem hohen Proteinanteil ist für den Ausgleich des Stoffwechsels und eine adäquate Stressreaktion für AB-Typen die wichtigste Mahlzeit des Tages.



Die Blutgruppe AB ist selten und in biologischer Hinsicht komplex - diese Gruppe passt nicht in irgendeine der anderen Kategorien. Verschiedene Antigene machen Menschen mit der Blutgruppe AB in manchen Dingen A-ähnlich, in manchen B-ähnlich und in manchen zu einer Verbindung von beiden - eine Art Blutgruppen-Zentaur

Im Wesentlichen sind die Nahrungsmittel, die entweder für Blutgruppe A oder für Blutgruppe B kontraindiziert sind, weitgehend ebenfalls ungesund für Gruppe AB. Es gibt allerdings eine Ausnahme: Panhämagglutinine, also Lektine die das Blut aller Blutgruppen verklumpen können, werden offenbar von Menschen mit Blutgruppe AB besser vertragen.



Tomaten sind hierfür ein hervorragendes Beispiel: Blutgruppe A und Blutgruppe B vertragen die Lektine nicht, während Blutgruppe AB Tomaten unbeschadet essen kann. Menschen der Blutgruppe AB sind oft kräftiger und aktiver als die eher sesshafte Blutgruppe A. Der zusätzliche Elan könnte daher kommen, dass im genetischen Gedächtnis von Blutgruppe AB noch eher junge Aspekte der Steppen bewohnenden Vorfahren

der Blutgruppe B vorhanden sind. Blutgruppe AB neigt zu übermäßiger Produktion von Stresshormonen, gesteigerte Emotionen werden allerdings oft nach innen gerichtet. In ihrer Tendenz, zu viele Katecholamine zu produzieren, ähneln sie am meisten dem Typ O. Gleichzeitig haben sie die komplexen Vorgänge der raschen Ausscheidung von Stickoxid mit dem B-Typ gemeinsam, was starke Emotionen auslösen kann.

Die grösste Gefahr liegt für Menschen der Blutgruppe AB in der Tendenz, sich Emotionen zu verschliessen - besonders Wut und Feindseligkeit und das ist für die Gesundheit schädlicher als die Ableitung von Aggressivität nach aussen (die dem O-Typ eigen ist).

AB-Typen bekommen oft widersprüchliche Botschaften über ihre emotionale Gesundheit. Einerseits fühlen sie sich oft zu anderen hingezogen, sind freundlich und vertrauensvoll. Andererseits kann bei grossen Gruppen auch leicht das Gefühl der Entfremdung auftreten.

AB-Typen haben leidenschaftliche Überzeugen, aber möchten auch von anderen gemocht werden - das kann durchaus zu Konflikten führen.



Im Idealfall sind AB-Typen intuitiv und spirituell und haben die Möglichkeit, über die starren Grenzen der Gesellschaft hinauszusehen.

Zeit für sich alleine ist für AB-Typen wesentlich, um sich in sich zu verankern und emotional stabil zu sein.

Folgende Nahrungsmittel sollten von Blutgruppe AB gemieden werden:

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | HUHNHÄHNCHEN | <input checked="" type="checkbox"/> | BUCHWEIZEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | HÄHNCHEN | <input checked="" type="checkbox"/> | LIMABOHNEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | MAIS | <input checked="" type="checkbox"/> | KIDNEYBOHNEN |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ARTEN VON WEISSFISCH | | |

Besonders förderlich für Gruppe AB

Sojaprodukte, frischer Fisch und Meeresfrüchte, fermentierte Milchprodukte und reichliche Gemüse, das reich an Vitamin A ist

Der Eiweissbedarf sollte vorwiegend mit Sojaprodukten, frischem Fisch und Meeresfrüchten gedeckt werden.

Der Fleischkonsum sollte beschränkt und Huhn vermieden werden. Ein niedriger Spiegel an Magensäure und intestinaler alkalischer Phosphatase machen die Verdauung von Fleisch für AB-Typen schwierig und kann eine Reihe von Stoffwechselproblemen hervorrufen

Kleine Mengen von fermentierten Milchprodukten sollten in die Ernährung aufgenommen werden. Frischmilchprodukte sind zu meiden, da sie

die Schleimproduktion anregen. Durch Bakterien fermentierte Milchprodukte haben eine probiotische Wirkung, sie fördern eine gesunde Darmflora und stärken das Immunsystem.

Normale Portionen stark ölhaltiger Tiefseefische sollte regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Fischöle können den Stoffwechsel anregen.

Reichlich Vitamin A-reiche Kost wie Karotten, Spinat und Brokkoli regt die Produktion von intestinaler alkalischer Phosphatase an und sollte häufig gegessen werden

Fleisch



Ähnlich wie Blutgruppe A produzieren AB-Typen nicht genügend Magensäure, um allzu viel tierisches Protein wirksam verdauen zu können. Menschen mit Blutgruppe AB sind aber auf eine gewisse Menge von tierischem Eiweiss angewiesen und sollten dabei Pute den Vorzug geben gegenüber Rind, Kalb oder Schwein.

Die grösste Schwierigkeit bei der Ernährungsumstellung liegt bei Menschen der Blutgruppe AB meist im Verzicht auf Hühnerfleisch. Hühnerfleisch enthält im Muskelgewebe ein Lektin, das bei Menschen der Blutgruppe AB verklumpt. Dass Hühnerfleisch „gesünder“, sei als Rindfleisch ist ein weiteres Beispiel für eine generalisierende Ernährungsrichtlinie, die nicht auf alle Blutgruppen zutrifft.

Zwar ist Hühnerfleisch (meist) magerer als Rindfleisch - aber das ist hier nicht wichtig. Vielmehr geht es um die Fähigkeit eines agglutinierenden Lektins, bei Menschen der Blutgruppe AB die Zellen anzugreifen und die Verdauung zu stören. Obwohl Hühnerfleisch sehr beliebt ist, empfiehlt es sich deshalb für Blutgruppe AB nach und nach komplett darauf zu verzichten.

Fisch und Meeresfrüchte



Fisch und Meeresfrüchte werden von Blutgruppe AB gut vertragen, vor allem Tiefseefische wie Kabeljau und Lachs (sie sind reich an nahrhaften Ölen).

Wie die Menschen der Blutgruppe A haben auch AB-Typen Schwierigkeiten, die in Seezunge und Scholle vorkommenden Lektine zu verdauen.

Eier und Milchprodukte



Blutgruppe AB kann eine Vielzahl von Milchprodukten unbeschwert geniessen. Viele Milchprodukte, insbesondere die gesäuerten, fördern im Verdauungstrakt das Wachstum AB-freundlicher Bakterien. Der wichtigste Umstand, auf den man achten muss, ist eine erhöhte Schleimproduktion. Anzeichen von Atemwegsbeschwerden, Nebenhöhlenkatarrhe oder Ohrinfektionen könnten ein Hinweis darauf sein, den Konsum von Milchprodukten einzuschränken.

Eier sind für Blutgruppe AB eine bedeutende Quelle von Eiweiss und kein Problem, sie enthalten das im Muskelfleisch von Hühnern nachzuweisende Lektin nicht.

Getreide und Zerealien



Allgemein bekommt Blutgruppe AB Getreide gut, doch sollte der Verzehr von Weizen eingeschränkt werden.

Das Weizengluten enthält ein Lektin, das sich an die Insulinrezeptoren in den Fettzellen bindet, sodass das Insulin nicht mehr „andocken“ kann. Dies führt zu einer verminderten Insulinwirkung, die Fettverbrennung kommt nicht in Gang. Auch wenn eine übermäßige Schleimproduktion mit Asthma oder häufigen Infektionen einhergeht, sollte auf Weizen verzichtet werden.

Haferflocken, Sojaflocken, Hirse, Reiskleie oder Sojagranulat sind für Blutgruppe AB eine gesunde Frühstückskost. Buchweizen und der Konsum von Weizenkeimen oder Weizenkleie sollte auf einmal pro Woche begrenzt werden. Mehr als jedes andere Lebensmittel tragen Mais und Buchweizen für Blutgruppe B zu einem trägen Stoffwechsel, Immunstörungen, Müdigkeit und Wassereinlagerungen bei: sie sind auch wesentliche Faktoren für die Gewichtszunahme und sollten gemieden werden.

Essenerbrot ist für diese Blutgruppe sehr bekömmlich und nahrhaft. Es handelt sich um gekeimtes Brot, ist überaus gesund und der Kern des Problems geht durch den Keimvorgang verloren.

Blutgruppe AB profitiert von einer Ernährungsweise, die Reis den Vorzug gegenüber Nudeln gibt. Statt Mais und Buchweizen sollten Hafer und Roggen konsumiert werden.

Bohnen und Hülsenfrüchte



Menschen mit Blutgruppe AB dürfen manche Hülsenfrüchte essen, viele enthalten jedoch Lektine, die den Stoffwechsel und das Gleichgewicht der Darmflora stören und die Entzündungsbereitschaft erhöhen können (bspw. Kichererbsen).

Einige Hülsenfrüchte bilden die Ausnahme und sind sehr förderlich (bspw. grüne Linsen oder Wachtelbohnen), sie stärken den Verdauungstrakt und ein ausgeglichenes Mikrobiom.

Sojabohnenprodukte wie Tofu sollten regelmässig konsumiert werden, dazu geringe Mengen an Fleisch und Milchprodukten.

Gemüse

Blutgruppe B fühlt sich in der Welt des Gemüses zu Hause. Im Gegensatz zu anderen Blutgruppen können die meisten Sorten uneingeschränkt gegessen wer-

Gemüse

Blutgruppe B fühlt sich in der Welt des Gemüses zu Hause. Im Gegensatz zu anderen Blutgruppen können die meisten Sorten uneingeschränkt gegessen werden. drei bis fünf Portionen über den Tag verteilt sind eine sinnvolle Orientierung.

Tomaten sollten allerdings vollständig vom Speiseplan gestrichen werden. Sie enthalten ein Lektin, das die Durchlässigkeit der Darmwand erhöhen und Allergene und andere Elemente in die Blutbahn eintreten lassen kann.

Auch Mais ist grundsätzlich zu meiden, da er die bereits erwähnten Lektine enthält, die den Insulinhaushalt und damit den gesamten Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen.

Ebenfalls sind Oliven (grüne und schwarze) vom Speiseplan zu streichen, da die darin enthaltenen Schimmelpilze das Mikrobiom stören und allergische Reaktionen bzw. Entzündungen auslösen können.

Obst



Es gibt kaum ein Obst, das vom Typ B gemieden werden muss - die meisten Menschen dieser Gruppe werden Kaktusfeigen, Granatäpfel oder Kokosnuss nicht vermissen.

Ananas kann für Blutgruppe B besonders gesund sein, speziell bei Neigung zu Blähungen. Bromelain, ein Enzym der Ananasfrucht, kann auch die Verdauung von Fleisch oder Milchprodukten erleichtern.

Ein- bis zweimal täglich sollten Früchte aus der sehr bekömmlichen Liste in den täglichen Speiseplan aufgenommen und verzehrt werden, damit von deren heilender blutgruppenspezifischer Wirkung profitiert werden kann.

Kräuter und Gewürze



Gewürze und Kräuter sollten regelmässig die Mahlzeiten begleiten, durch die richtige Kombination lässt sich das Immunsystem stärken: Viele enthalten antimikrobiell wirkende essenzielle Öle, Antioxidantien oder sekundäre Pflanzenstoffe wie bspw. Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Petersilie wirkt auf den Verdauungstrakt beruhigend, ebenso bestimmte wärmende Gewürze wie Cayennepfeffer oder Curry. Viele dieser Gewürze wirken antimikrobiell und unterstützen dadurch das Gleichgewicht der Darmflora.

Zu beachten gilt es, dass weisser und schwarzer

Pfeffer bei Blutgruppe B Reizungen hervorruft und dadurch die Durchlässigkeit der Darmwand in schädlichem Mass erhöhen kann.

Öle und Fette



Olivenöl ist für Menschen der Blutgruppe B die Basis zur Förderung einer gesunden Verdauung und auch der Ausscheidungsprozesse. mindestens alle zwei Tage ist ein Esslöffel ist empfehlenswert.

Auch Ghee, ein indisches Produkt aus geklärter Butter, kann zum Kochen verwendet werden.

Grundsätzlich zu vermeiden sind Sesam-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl, sie schaden dem Verdauungstrakt der Blutgruppe B.

Nüsse und Samen



Die meisten Nüsse sind für Blutgruppe B neutral. Erdnüsse, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne sollte gemieden werden, da sie unter anderem Lektine enthalten, die bei Blutgruppe B die Verdauung stören und zu Entzündungen führen können.

Walnüsse haben neuroprotektive Eigenschaften und sind deshalb sehr bekömmlich.

Getränke, Tee und Kaffee



Blutgruppe B beschränkt sich bei den Getränken am besten auf Kräuter- und Grüntee. Wasser und Säfte. Zwar sind Schwarztee, Kaffee oder Wein nicht wirklich schädlich; Ziel der Ernährungsumstellung ist es jedoch, die Leistungsfähigkeit zu maximieren (und nicht nur im neutralen Bereich zu halten). Koffeinhaltige Getränke sollten deshalb ersetzt werden durch Grüntee. Dieser enthält ein wenig Koffein, zusätzlich aber auch Antioxidantien.

Würzmittel, Süßungsmittel und Gwürze

Würzmittel sind zurückhaltend zu verwenden, da sie sich auf das empfindliche Verdauungssystem auswirken. Rohrmelasse kann eine gute Alternative für Zucker sein und liefert mit dem darin enthaltenen Eisen auch noch wichtige Rohstoffe.

Angehörige der Blutgruppe B vertragen zwar nahezu jedes gebräuchliche Würzmittel bis auf Tomatenketchup (Tomatenlektine!). Aber der gesunde Menschen-

Würzmittel, Süßungsmittel und Zusätze

Zu vermeiden sind alle sauer eingelegten Gemüse aufgrund der negativen Wirkung auf das Mikrobiom. Ebenso sollte auf Tomatenketchup verzichtet werden, der Essig enthält.

Süßungsmittel wie weisser oder brauner Zucker, Honig oder Melasse dürfen gegessen werden, sind aber eher als Gewürz und nicht als Energielieferant zu betrachten. Süßungsmittel auf Maisbasis sind ebenfalls zu vermeiden.

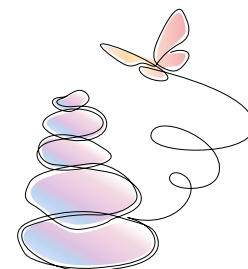
Zusammenfassung

Mit einer blutgruppengerechten Ernährung können ernährungsbedingte Risikofaktoren abgebaut und die Gesundheit langfristig gestärkt werden. Gleichwohl gilt es, alles mit Mass und Ziel umzusetzen.

Es wird einige Zeit brauchen, die Ernährung anzupassen. Es geht nicht darum, schnell zu 100 Prozent etwas umzusetzen, sondern ruhig und gemächlich dem Ziel entgegenzugehen: Den eigenen Körper beobachten und Reaktionen auf einzelne Nahrungsmittel wahrnehmen - ein Gespür für das Was, Wie, Wann und Wie oft erlangen und Schritt für Schritt den eigenen Weg finden..

Sportliche Betätigung ist für Menschen der Blutgruppe AB essenziell: Um im Gleichgewicht zu bleiben, sind für Typ AB gleichermassen meditative Bewegungen und intensive körperliche Sportarten erforderlich - idealerweise in der Gemeinschaft mit anderen.

Asiatische Verteidigungskünste, Wandern, Hatha Yoga oder Radfahren sind empfehlenswerte sportliche Richtungen für den B-Typen (drei bis fünf Mal pro Woche).





Neben der Bewegung ist auch die regelmässige Meditationspraxis wesentlich: Um sich (wieder) in sich zu verankern, (wieder) zur inneren Mitte zu finden - in Balance zu sein. Sind Menschen der Blutgruppe AB im Gleichgewicht, können diese flexibel, kreativ, sensibel und

geistig sehr beweglich sein. Eine balancierte Lebensweise und damit einhergehend ein niedriger Pegel von Stresshormonen sind die Basis für die Einheit von Körper, Geist und Seele, eine hohe geistige Leistungsfähigkeit und eine ausgeprägte schöpferische Energie.

Übersicht für Blutgruppe AB

Den individuellen Anforderungen entsprechend kann die Umstellung bzw. Anpassung der Ernährung in verschiedenen Stufen und Intensitäten erfolgen. Wesentlich ist es, sich dabei wohl zu fühlen und schrittweise vorzugehen. Die Unterteilung in bekömmliche, neutrale und zu vermeidende Nahrungsmittel ermöglicht eine einfache Orientierung und Umsetzung im Alltag und in den folgenden Tabellen sind die Nahrungsmittel einzeln aufgelistet.

Bekömmliche Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben Bestandteile, die bei der Blutgruppe AB die Gesundheit von Stoffwechsel, Immunsystem oder Struktur fördern.

Neutrale Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel haben im Allgemeinen keine nützlichen oder schädlichen Auswirkungen, die mit der Blutgruppe zusammenhängen. Viele von ihnen liefern aber wichtige Nährstoffe, die wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten Bestandteile, die für die Blutgruppe AB schädlich sind.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten bekömmliche Nahrungsmittel gewählt werden. Die Wahl bekömmlicher Nahrungsmittel in Kombination mit neutralen Nahrungsmitteln zur Ergänzung der Ernährung wird von den meisten gesunden Menschen als wohltuend empfunden.

Bei chronischen Krankheiten, dem Wunsch nach Gewichtsabnahme oder dem Bedürfnis nach einer Diät sollte der Fokus auf die bekömmlichen Nahrungsmittel gelegt und neutrale Nahrungsmittel nur vorsichtig zur allgemeinen Nahrungsergänzung einbezogen werden.

Zeichenerklärung

- ❖ Unterstützt den Kohlehydratstoffwechsel und die Gewichtsabnahme
- ✓ Erhöht die Vielfalt und bewahrt das Gleichgewicht im Mikrobiom
- ✗ Verringert die Vielfalt und stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fleisch und Geflügel

Mageres rotes Fleisch 1-3 Portionen pro Woche
 Geflügel 0-2 Portionen pro Woche

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|--|--|
| Pute ❖✓ | Fasan, Kalb (Leber), Kaninchen, Lamm, Rind (Leber), Schaf, Strauß, Ziege | Bär, Brathähnchen, Büffel, Bison, Eichhörnchen, Elch, Ente, Entenleber, Gans, Gänseleber, Huhn×, Hühnerleber, Kalbsbries, Känguru, Karibu, Knochensuppe, Markknochensuppe, Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Rind, Rind (Herz), Rind (Zunge), Schweinefleisch×, Frühstücksspeck×, Taube, Wachtel, Wild |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Fisch und Meeresfrüchte

3-5 Portionen pro Woche (à 110-170 g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| Alse ❖✓, Glasaugenbarsch, Goldmakrele, Hecht✓, Kabeljau (Dorsch)✓, Königslachs✓, Lachs (Atlantischer)✓, Lachs (Wildlachs)✓, Makrele✓, Meerbrasse✓, Roter Schnapper✓, Rotlachs✓, Sardine✓, Seeteufel✓, Segel?sch, Segelfischrogen, Stör✓, Thun (Gelbflossenthun), Thun (Roter)✓, Weinbergschnecken✓, Zackenbarsch✓ | Aalmutter, Abalone, Adlerfisch, Blaubarsch, Blauer Butterfisch, Chub, Dorsch (jung), Erntefisch, Flussbarsch, Gabelmakrele, Goldbarsch, Granatbarsch, Großaugen, Seebarsch, Hai, Halfmoon-Fisch, Heller, Seelachs, Hering, Jakobsmuscheln, Karpfen, Kürbiskern-Barsch, Lumb, Makrele, Meerbarbe, Meerbrasse, Miesmuscheln, Muskellunge, Nagebarsch, nordam, Brasse, Papageifisch, Renke, Sardinen, Saugkarpfen, Schwertfisch, Stint, Tilapia, Tintenfisch (Kalamari), Trommler, Wels, Ziegelbarsch, Zwergwels | Aal×, Austern×, Barrakuda, Belugastör, Blauer Sonnenbarsch, Flusskrebse, Forelle (Wildforelle), Frosch, Garnelen, Gelbschwanzmakrele, Heilbutt, Hering (eingelegt), Hering (geräuchert), Hummer, Krabben, Krake, Labobarbus, Lachsforelle, Lachsrogen, Muscheln, Räucherlachs, Regenbogenforelle, Rochen, Sardellen (Anchovis), Schellfisch, Schneckenmuscheln, Scholle, Seebarsch, Seehecht, Seezungen, Streifenbarsch×, Wittling |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Milchprodukte und Eier

| | |
|---------|--|
| Eier | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Ei) |
| Käse | 3-4 Portionen pro Woche (à 60g) |
| Joghurt | 3-4 Portionen pro Woche (à 110 - 170g) |
| Milch | 3-6 Portionen pro Woche (à 120-180ml) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|---|
| Eiklar (Hühnerei)✓. Feta-Käse. Hüttenkäse✓. Joghurt. Kefir✓. Manchego. Milch (Ziege)❖. Mozzarella (alle Arten). Pecorino✓. Quark. Ricotta. saure Sahne✓. Urda (rumänischer Frischkäse)✓. Ziegenkäse | Cheddar. Doppelrahmfrischkäse. Edamer. Ei (Gans). Ei (Hühnerei. ganz). Ei (Wachtel). Eidotter (Hühnerei). Emmentaler Käse. Fadencäse. Ghee✓. Gouda✓. Greyerzer. Jarlsberg-Käse✓. Kasein. Kaviar. Milch (Kuh. Magerstufe oder 2 %). Molkeprotein. Monterey-Jack. Münster. Neufchatel. Panir. Stilton | Blauschimmelkäse. Brie. Butter. Buttermilch. Camembert×. Ei (Ente). Eiscreme. Gorgonzola×. Kaffeesahne×. Milch (Kuh. Vollfettstufe). Parmesan. Provolone×. Romano-Käse. Roquefort×. Scherbett (mit Milch). Schmelzkäse× |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Öle und Fette

| | |
|-----|----------------------------------|
| Öle | 4-6 Portionen pro Woche (à 1 EL) |
|-----|----------------------------------|

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|--|
| Aprikosenkernöl. Hanfsamenöl. Leindotteröl✓. Olivenöl❖✓. Walnussöl❖✓ | Haselnüsse. Kürbiskerne. Mohnsamen. Sesammehl. Sesammus (Tahin). Sonnenblumenkerne. Sonnenblumenkernmus | Bucheckern . Butternüsse×. Cashewmus. Cashewnüsse×. Chiasamen×. Hanfsamen×. Hickorynüsse×. Johannisbrot×. Leinsamen×. Litschi. Macadamianüsse×. Mandelcreme×. Mandeldrink. Mandelkäse×. Mandeln×. Paranüsse×. Pekannusscreme. Pekannüsse×. Pinienkerne (Pignoli)×. Pistazien×. Safforsamen. Wassermelonenkerne |

❖ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | × Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen 2-5 Portionen pro Woche (jeweils eine kleine handvoll)
 Nussmus 3-7 Portionen pro Woche (à 1EL)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| Erdnussbutter✓, Erdnüsse❖✓, Erdnussmehl✓, Esskastanien (Maronen)✓, Walnüsse❖✓, Wasserkastanie (chinesische)❖✓ | Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Sesammehl, Sesammus (Tahin), Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenkernmus | Bucheckern, Butternussx, Cashewmus, Cashewnüssex, Chiasamenx, Hanfsamenx, Hickorynüssex, Johannisbrotx, Leinsamenx, Litschi, Macadamianüssex, Mandelcremex, Mandeldrink, Mandelkäsex, Mandelnx, Paranüssex, Pekannusscreme, Pekannüssex, Pinienkerne |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | x Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Bohnen und Hülsenfrüchte

alle empfohlenen Hülsenfrüchte 2-3 Portionen pro Woche (jeweils 1 Tasse/trocken)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|--|--|
| Linzen (grün), Miso (aus Soja), Natto ✓, Navy-Bohnen, Sojabohnen, Sojabohnenkäse, Sojasprossen✓, Tempeh✓, Tofu❖, Wachtelbohnen, Wachtelbohnen (gekeimt)❖✓ | Brechbohnen, Erbsen, grüne Bohnen, grüne Bohnen (Fadenbohnen), Linsen (alle Arten), Linsen (gekeimt), Sojabohnengranulat (Lecithin), Sojadrink, Sojakäse, Sojamehl, Sojandeln✓, Tamarindenbohnen✓, weiße Bohnen, weiße Bohnen (Cannellini), weiße Bohnen (Great Northern)✓ | Adzukibohnen, Augenbohnenx, dicke Bohnen (Favabohnen)x, grüne Bohnen, Käferbohnen (Feuerbohnen)x, Kichererbsenx, Kidneybohnenx, Limabohnenx, Limabohnenmehlx, Mungobohnen (Bohnensprossen)x, schwarze Bohnen |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | x Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Getreide und Zerealien

| | |
|----------|---|
| Brot | 0-1 Portionen pro Woche (à 1 Scheibe) |
| Getreide | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |
| Pasta | 3-4 Portionen pro Woche (à 1 Tasse/trocken) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--|
| Amarant. Dinkel (Vollkorn). Essenerbrot. Foniohirse. Hafer?ocken. Hafermehl. Haferkleie. Hiobsträne (chin. Perlgerste. Coix spp.). Hirse. Hirsemehl. Malanga (Tannia. Xanthosoma✓). Reis (Basmati. Natur. weiß. Wildreis). Reiskleie. Reismehl (Natur). Reiswaffeln. Puffreis. Roggen. Roggenkörner. Roggenmehl. Sojamehl✦ | Bulgur. Dinkelmehl (-nudeln). Emmer. Gerste✓. Grahammehl. Lärchen-Arabinogalactan. Leinsamenbrot (aus erlaubte Getreide)✓. Linsenmehl (Dal). Mastix. Papadam. Puffweizen. Quinoa✓. Reis?ocken. Reismehl (wei). Schwarzbohnenmehl. Taro (Taioba. Dasheen). Weizen (Hartweizen. Couscous). Weizen (-kleie. -keime). Weizen (Vollkornmehl. Weißmehl). Weizenschrot | Artischockenmehl✕. Buchweizen (Kasha. Sobal)✕. Cornflakes. Kamut. Kichererbsenmehl. Limabohnenmehl. Maisgrütze. Maismehl (Polental)✕. Sorghum. Tapioka (Maniok. Kassave. Yucca✕). Teff |

✦ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✕ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Gemüse

| | | |
|-----------------|--------|--|
| Rohe Gemüse | Gemüse | 3-5 Portionen pro Tag (1 Tasse. vorbereitet) |
| Gegartes Gemüse | | 3-5 Portionen pro Tag (1 Tasse. vorbereitet) |

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|---|
| Alfalfaspossen. Algen (Carrageen). Algen (Spirulina). Aubergine✦✓. Blattkohl✦✓. Blumenkohl✦. Blumenkohl (grün. Romanesco)✓. brauner Senf✦✓. Brokkoli✦✓. Carnistel✓. Grünkohl✓. Gurke✦✓. Knoblauch. | Algen (Seetang. Kombu. Nori. Blasen-tang)✓. Algen (Wakame). Austernpilze. Bambussprossen. Batavia-Salat. Blattsalate (Bibbsalat. Boston. grüner. Eisberg. gemischte. römischer). | Aloe vera✕. Artischocke✕. Avocado✕. Bockshornklee✕. eingelegtes Gemüse (alle Arten). Kapern✕. Kassave✕. Mais (auch Popcorn)✕. Pfefferschoten (Jalapeno. und Chili). Oliven (schwarz)✕ |

✦ Unterstützt den StoffwechsellGewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✕ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|---|---|
| <p>Laubporling (Maitake)❖. Löwenzahn. Palmherzen✓. Pastinaken✓. Petersilie. Rote Bete. Rübstiele❖✓. Stangensellerie❖✓. Süßkartoffeln. Weinblätter✓. Yamswurzel</p> | <p>Brunnenkresse. Champignon (braun). Champignon (weiß). Chayote. Chicoree. Daikon. dunkelstreifiger Scheidling (Strohpilz). Farnsprösslinge. Fenchel. Frühlingszwiebel. Gartenkürbis. Ingwer✓. Jicama (Yambohne) ✓. Kai-lan (chin. Brokkoli). Kartoffeln (alle Sorten, mit Schale). Kerbel. Kirschpaprika. Knollensellerie. Kohlrabi✓. Kohlsprossen. Kopfkohl. Korianderblätter. Kürbis (Squash). Lauch. Mangold. Meerrettich✓. Möhren. Okra. Oliven (grün). Paprikaschoten. Pilze (Herbsttrompete, Enoki). Quorn. Radicchio. Rote Spargelerbse. Rucola. Sauerkraut. Schalotten. Schwarzwurzel (Haferwurzel). Spargel. Speiserübe. Spinat. Stängelkohl. Steckrübe. Taroblätter (Tarotriebe). Tomate. Tomatillo. Wasserkastanie (chin.). Winterendivie✓. Zucchini. Zwiebel (alle Arten)</p> | <p>Rettich. Rettichsprossen. Rhabarber. Shiitake-Pilze. Topinamburx</p> |

Obst

alle empfohlenen Früchte 3-4 Portionen pro Tag (ganze Frucht oder 90-140g)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|---|
| <p>Ananas❖✓. Cranberry❖✓. Feige✓. Grapefruit. Jackfrucht. Kirsche❖. Kiwi✓. Loganbeere❖. Mamey Sapote (Große Sapote). Papau. Papaya. Pflaume. Stachelbeere❖. Wassermelone. Weintraube✓. Zitrone✓</p> | <p>Acaifrukt. Ananasmelone. Apfel. Aprikose. Backpflaume. Birne. Blaubeere. Bocksdornbeere (Goji). Boysenbeere. Brombeere. Brotfrucht✓. Canang-Melone. Casaba-Melone. Crenshaw-Melone. Datteln✓. Durian✓. Erdbeere. Futuro-Melone. Himbeere. Holunderbeere✓. Honigtau. Johannisbeere. Kantalup-Melone. Kochbanane. Kumquat✓. Limone. Mangostanfrucht. Maulbeere. Nashi (jap. Beere)✓. Nektarine. Noni. Papaya. Passionsfrucht✓. Pfirsich. Preiselbeere. Rosine. Tangerine. Youngbeere. Zuckermelone</p> | <p>Avocado. Balsambirne. Banane. Granatapfelx. Guave. Heidelbeere (am.). Kakix. Kaktusfeige. Kokosnuss. Loquatx. Mango. Orangex. Quitte. Sagopalme. Sternfrucht (Karambole)</p> |

Getränke, Tee und Kaffee

Alle empfohlenen Säfte

2-3 Portionen pro Tag (à 240ml)

Wasser

4-7 Portionen pro Tag (à 240ml)

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|---|---|--|
| <p>Alfalfatee. Ananassaft✓. Cranberrysaft. Echinaceatee. Erdbeerblättertée. Gemüsesaft (aus bekömmlichem Gemüse). Ginsengtee. Grüntee/Guayusa✦✓. Hagebuttentee. Kamillentee. Kirschsafft. Klettentee. Reisdrink. Traubensaft. Wasser mit Zitrone✓. Wassermelonensaft. Weißdorntee</p> | <p>Ährenminztee. Andorntee. Apfelsaft (Apfelwein). Aprikosensaft. Backpflaumensaft. Baldriantee. Bier. Birnensaft✓. Blaubeersaft. Brombeersaft. Cayennepfeffertee. Dong-Quai-Tee. Eisenkrauttee. Grapefruitsaft. Gurkensaft. Himbeerblättertée. Holundersaft. Holundertee. Ingwerwurzeltee. Johanniskrauttee. Katzenminztee. Krauser Ampfertee. Löwenzahntee. Mandeldrink✓. Maulbeertee. Nektarinensaft. Nonisaft. Papaya. Petersilientee. Pfefferminztee. Rotulmenrindentee. Rotwein. Salbeitee. Sarsaparillatee. Schafgarbentee. Selterswasser. Sodawasser. Sojadrink. Süßholzwurzeltee. Tangerinensaft. Tee aus Hydrastiswurzel (Hydrastis canadensis). Thymiantee. Tomatensaft. Vogelmierentee. Weißbirkentee. Weißbeichtee. Yerba-Mate-Tee</p> | <p>Aloetee. Bockshornkleetee. Enziantee. gesüßte Sprudelgetränke (Cola. Fanta etc.). Granatapfelsaft. Guavensaft. Helmkrauttee. Hirnentäscheltee. Hopfentee. Huflattichtee. Kaffee. Kokosmilch. Königskerzentee. Lindenblütentee. Maisgranntee. Mangosaft. Orangensaft. Rhabarbertee. Rotkleetee. Schwarztee (alle Sorten). Schnaps✗. Sennatee</p> |

✦ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Kräuter und Gewürze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--|--|--|
| <p>Currykraut. Ingwer. Knoblauch. Meerrettich. Oregano✓. Petersilie✓</p> | <p>Ährenminze. Basilikum. Bergamotte. Bohnenkraut. Chilipulver. Dill. Estragon. Fenchel. Gewürznelke. Kardamom. Kerbel. Koriander. Korianderblätter. Kreuzkümmel (Cumin). Kümmel. Kurkuma.</p> | <p>Anis. Guarana. Piment. Rote Pfefferflocken✗. Pfeffer (schwarz, weiß)✗</p> |

✦ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|------------|--|--------------|
| | Kümmel. Kurkuma. Lorbeerblatt. Macis. Majoran. Muskatnuss. Paprika. Pfefferminze. Pfeilwurz. Rosmarin. Rotalge. Safran. Salbei. Salz (Meersalz). Schnittlauch. Schokolade. Seetang. Senfpulver. Senna. Süholzwurzel. Thymian. Vanille. Weinstein. Wintergrün. Zimt | |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Würzmittel, Süßungsmittel, Zusätze

| Bekömmlich | Neutral | Zu vermeiden |
|--------------------|--|---|
| Miso❖. Rohrmelasse | Agar. Agavensirup✓. Ahornsirup. Apfelmutter. Apfelpektin. Backhefe✓. Bierhefe✓. Carobsirup. Fructose. Honig. Kon?türe (Fruchtgelee aus zulässigen Sorten). Lecithin. Mayonnaise. Mayonnaise (Tofumayonnaise. Sojamayonnaise). Melasse. Nährhefe. Natron (Speisesoda). Naturreissirup. Obstpektin. pflanzliches Glycerin. Reissirup. Salatmarinade (fettarm. aus zulässigen Zutaten). Senf (ohne Essig und Weizen)✓. Sojasauce (Tamar. ohne Weizen). Stevia. Umeboshi-P?aumenessig. Zucker (braun). Zucker (weiß) | Aloe. Aspartam. Carobsirup. Carragen✗. Dextrose✗. Essig (alle Arten)✗. fruktosereicher Maissirup✗. Gelatine. Gerstenmalz✗. Gummi arabicum. Invertzucker. Ketchup✗. Maisstärke✗. maltosereicher Maissirup✗. Maltodextrin✗. Mandelextrakt. Methylcellulose✗. MNG. Natrium-Carboxymethylcellulose✗. Polysorbat 80✗. Relish✗. Senf (mit Essig und Weizen). Sojasauce. Traganth✗. Ursü?e. Worcestershiresauce✗. Rote Pfefferflocken✗. Pfeffer✗ |

❖ Unterstützt den Stoffwechsel/Gewichtsabnahme | ✓ Erhöht das Gleichgewicht im Mikrobiom | ✗ Stört das Gleichgewicht im Mikrobiom

Besonderheiten der Blutgruppe AB

Aktive Bewegungssportarten,
regelmässige Meditation,
ausgewogene Ernährung und
eine Balance zwischen
Gemeinschaft und Alleinsein
sind wesentlich für
für Vitalität, eine hohe
Leistungsfähigkeit, Feinfühligkeit
und Ausgeglichenheit.



Blutgruppe AB gibt es seit ca. tausend Jahren und nur zwei bis fünf Prozent der Menschen haben diese Blutgruppe, sodass man sie als noch in der Entwicklung betrachten kann als

eine neue Variante in der Evolution des Menschen. Blutgruppe AB ist eher das Ergebnis von Vermischung als von Anpassung und hat deshalb sehr spezifische Besonderheiten.



Menschen der Blutgruppe AB sollten ihre soziale Seite in einer ansprechenden Umgebung pflegen und gleichzeitig Situationen meiden, die stark konkurrenzbetont sind. Engagement in Gemeinschaften, in denen eine sinnhafte Einbindung in ein grösseres

Ganzes möglich ist, sind für die Blutgruppe AB wesentlich, um sich ausgeglichen und angenommen zu fühlen. Veränderung im Leben sollte behutsam umgesetzt werden - schrittweiser Wandel ist sinnvoller, als alles auf einmal in Angriff zu nehmen.

Stressige Situationen sind ebenso zu vermeiden wie der Konsum von Koffein und Alkohol. Der ohnehin schon hohe Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel der Blutgruppe AB wird dadurch unnötig weiter erhöht und fordert entsprechende Regenerationsphasen im Anschluss.

Um die Stresshormone im Gleichgewicht zu halten, sind auch regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Dies wirkt den Verdauungsproblemen aufgrund der niedrigen Magensaftproduktion entgegen. Besonders bei Unternehmungen, Reisen oder längeren Fahrten ist Planung wesentlich: Kleine Snacks zum Energietanken für Zwischendurch (bspw. Proteine in Form von Joghurt oder Käse in Kombination mit Obst bzw. Gemüse) können zu Hause einfach vorbereitet und mitgenommen werden - denn es kann durchaus herausfordernd sein, ausser Haus etwas Essbares zu finden das den Empfehlungen entspricht.

Um das Essen besser zu verstoffwechseln, sollte darauf geachtet werden, nicht Stärke und Eiweiss bei derselben Mahlzeit zu vermischen. Auch ein Getränk mit Bitterstoffen eine halbe Stunde vor der Mahlzeit kann die Verdauung fördern.

Grundsätzlich gilt für Blutgruppe AB das Motto „Frühstücken wie ein König“ - ausgewogen und mit einem hohen Anteil eiweisshaltiger Nahrungsmittel (vor allem für Menschen, die abnehmen möchten).

Das Frühstück ist für einen ausgeglichenen Stoffwechsel und eine adäquate Stressreaktion für Menschen der Blutgruppe AB die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Meist sind Menschen des Typs AB in ihrem Verhalten sehr umgänglich. Störungen können leicht bewältigt werden, sie behalten ihre Prioritäten klar im Blick und erkennen ihre Grenzen.

AB-Typen scheinen eine bemerkenswerte Fähigkeit zu besitzen, Stress durch Anwendung von Visualisierung und Entspannungstechniken zu reduzieren. Tägliche Visualisierungsübungen sollten für die innere Ausgeglichenheit einen festen Platz im Alltag bekommen.



Die Empfehlung für Blutgruppe AB ist eine proaktive Mischung aus Strategien für den hormonalen Ausgleich, intensive Bewegungssportarten (Yoga, Aerobic, Mountainbiken etc.), regelmässige

(tägliche) Meditation sowie die Berücksichtigung der spezifischen Ernährungsrichtlinien. Das Ergebnis: ausgeprägte inneren Balance und Feinfühligkeit, grössere Vitalität und eine höhere Leistungsfähigkeit.

Glossar

Agglutinieren

Agglutinieren bedeutet verklumpen. In Zusammenhang mit der Ernährung bedeutet dies, dass die Lektine bestimmter Nahrungsmittel die roten Blutkörperchen verklumpen und dadurch die Arterien verstopfen. Je nach Blutgruppe verstopfen die Lektine unterschiedlicher Nahrungsmittel das Blut mehr oder weniger.

Blutgruppe

Die Struktur auf der Aussenhaut der roten Blutkörperchen ist bei Menschen unterschiedlich, die Blutgruppe beschreibt die jeweilige Zusammensetzung dieser Oberflächenstruktur. Weltweit werden die einheitlichen Bezeichnungen O, A, B und AB verwendet.

Blutgruppenantigen

Blutgruppenantigene sind die Oberflächenmoleküle der roten Blutkörperchen. Sie reagieren empfindlich auf Fremdkörper und sind ein wichtiger Sicherheitsapparat des Immunsystems. Registriert das Immunsystem ein fremdes Antigen im Körper, dann werden Antikörper erzeugt: Spezialisierte, von den Zellen des Immunsystems produzierte chemische Substanzen,

die die Aufgabe haben, sich an das körperfremde Antigen anzuheften, es zu markieren und schliesslich zu vernichten. Durch dieses Agglutinieren (wörtlich für anheften), werden Zellen, Parasiten, Viren oder Bakterien verklumpt und dem Körper wird dadurch deren Entsorgung erleichtert. Auch Nahrungsmittel können die Zellen bestimmter Blutgruppen verklumpen, d.h. je nach Blutgruppenantigen (Oberflächenstruktur der Blutkörperchen) kann ein Nahrungsmittel die Zellen bestimmter Blutgruppen schädigen, während es für andere nützlich sein kann.

Hormonhaushalt

Hormone sind biochemische Signal- und Botenstoffe, die von speziellen Zellen produziert und in den Körperkreislauf abgegeben werden. Dadurch werden bestimmte Regulationsprozesse in Gang gesetzt, bspw. regeln Hormone die Stoffwechselfvorgänge, den Energie-, Wasser- und Temperaturhaushalt, das Zellwachstum und die Fortpflanzung. Das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone und der damit verbundenen biologischen Prozesse ist fein aufeinander abgestimmt.

Lektine

Lektine sind komplexe Proteine, die spezifische Kohlenhydrate an sich binden und dadurch biochemische Reaktionen im Körper auslösen können. Lektine kommen sowohl in Pflanzen vor und können auch tierischen Ursprungs sein. Lektine haben eine agglutinierende Wirkung und können - je nach Blutgruppe - schon in winzigen Mengen starke Wirkungen hervorrufen wie bspw. Entzündungen oder Reizungen der Darmschleimhaut, nervöse Störungen oder arthritische Entzündungen.

Mikrobiom

Als Mikrobiom wird die Gemeinschaft von Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Hefen, Viren, etc.) bezeichnet, die an allen Körperoberflächen zu finden ist, bspw. im Mund, auf der Haut, im Magen oder im Darm. Das Mikrobiom beeinflusst unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem. Schädliche Lektine in Nahrungsmitteln können das Wachstum problematischer Bakterienstämme begünstigen und das Mikrobiom dadurch beeinträchtigen bzw. Störungen hervorrufen.

Mikroorganismen

Mikroorganismen sind mikroskopisch kleine Lebewesen wie bspw. Bakterien, Pilze oder Viren.

Proteine

Proteine sind Makromoleküle, die umgangssprachlich als „Eiweiss“ bezeichnet werden. Es gibt sowohl pflanzliche Proteine als auch Proteine tierischen Ursprungs und sie sind für sämtliche Organfunktionen von Bedeutung. Proteine bilden die Basis zum Aufbau, Erneuerung und Erhalt der Körperzellen.

Sekretor / Nichtsekretor

Bei Sekretoren sind die Blutgruppen-Antigene nicht nur im Blut, sondern auch in anderen Körperflüssigkeiten nachzuweisen, bspw. im Speichel, in Tränenflüssigkeit oder im Schweiß. Bei Nicht-Sekretoren sind die Blutgruppen-Antigene ausschließlich im Blut nachzuweisen. Der Sekretorenstatus ist unabhängig von der Blutgruppe.

Blutgruppenantigene können schädliche Lektine agglutinieren und entsorgen. Aufgrund der grösseren Verbreitung der Blutgruppen-Antigene im Körper sind Sekretoren besser gegen schädliche Lektine gewappnet als Nicht-Sekretoren.

Literaturverzeichnis

Álvaréz-Pérez. Y., Rivero-Santana. A., Perestelo-Pérez. L., Duarte-Díaz. A. (2022): Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Environmental Research and Public Health*. 19 (6). 3380.

Basu-Ray I., Mehta. D. (2022): *The Principles and Practice of Yoga in Cardiovascular Medicine*. Berlin: Springer.

Brandhorst. S., Choi. I. Y., Wei. M., Sedrakan. S. et al. (2015): A periodic diet that mimics fasting promotes multi-system regeneration, enhanced cognitive performance, and healthspan. *Cell Metabolism*. (1), 86-99.

Buchinger. O. (2005): *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*. 24. Aufl., Stuttgart: Hippokrates.

Cole. A., Pearson. T., Knowlton. M. (2021): Comparing Aerobic Exercise with Yoga in Anxiety Reduction: An Integrative Review. *Mental Health Nursing*. 43 (1). 282-287.

D'Adamo. P. J., O'Connor. K. (2017): *4 Blutgruppen. Das große Kochbuch*. 2. Aufl., München: Piper.

D'Adamo. P. J., Whitney. C. (2010): *4 Blutgruppen. Das Lexikon für ein gesundes Leben*. 2. Aufl., München: Piper.

D'Adamo. P. J., Whitney. C. (2016): *4 Blutgruppen. Richtig Leben*. 3. Aufl., München: Piper.

D'Adamo. P. J., Whitney. C. (2018): *4 Blutgruppen. Strategien für ein gesundes Leben*. 2. Aufl., München: Piper.

Dobos. G., Deuse. U., Michalsen. A. (2006): *Chronische Erkrankungen. Konventionelle und komplementäre Therapie*. 1. Aufl., München: Urban & Fischer.

Find. G., MacGregor. A., Michalsen. A. (2013): Fasting in mood disorders: neurobiology and effectiveness. A review of the literature. *Psychiatry Res*. 209: 253-258.

Fontana, L., Partridge, L., Longo, V. D. (2010): Extending healthy life span - from yeast to humans. *Science*. 04. Vol. 328: 321-326.

Forseth, B., Polfuss, M., Brondino M., Lawlor, M., Beatka, M., Prom, M. (2021): Association between yoga, physiologic and psychologic health: A cross sectional study. *Complementary Therapies in Clinical Studies*. 43: 101350.

Freed, D. L. J. (1987): Dietary, Lectins and Disease. *Food, Allergy and Intolerance*. 375-400.

Gautam, S., Kumar, U., Kumar, M., Rana, D., Dada, R. (2021): Yoga improves mitochondrial health and reduces severity of autoimmune inflammatory arthritis: A randomized controlled trial. *Mitochondrion*. 58: 147-159.

Geum Na, H., Bang Sik, S., Kyu Jin, S., Jeong Heui, S., Hyun Suk, K., Kin Joo, C. (2022): Effect of Kneipp Therapy on HRV: The first preliminary Validation in Forest Environment. *Journal of Naturopathy*. 11 (1), 1-8.

Hafström, I., Ringertz, B., Spångberg, A. et al. (2001): A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens. *Rheumatology*. 40: 1175-1179.

Hartmann, A. M., Kandil, F. I., Steckhan, N. et al. (2022): Rheumatoid Arthritis benefits from fasting and plant-based diet: an exploratory randomized controlled trial (nutrifast). *Annals of the Rheumatic Diseases*. 81. 558-559.

Hüther, G. (2013): *Wer wir sind und was wir sein können*. Frankfurt: Fischer.

Hüther, G., Zhou, D., Schmidt, S., Wiltfang, J., Ruther, E. (1997): Long-term food restriction down-regulates the density of serotonin transporters in the rat frontal cortex. *Biological Psychiatry*. 41: 1174-1180.

Javnbakht, M., Kenari, H. (2009): Effects of Yoga on Depression and Anxiety of women. *Complementary Therapy in Clinical Practice*. 15 (2). 102-104.

Kessler, C. (2020): *Ayurveda, Yoga, Meditation - Traditionelle Indische Medizin und ihr Bezug zu den fünf Säulen der Naturheilkunde (Dissertation, Medizin)*. Freie Universität Berlin. oai:refubium.fu-berlin.de:fub188/27783.

Longo, V. D., Mattson, M. P. (2014): Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*. 19: 181-192.

Martel, J. (2021): *Mein Körper, Barometer der Seele. Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft*. Kirchzarten: VAK.

- Mattson, M. P. et al. (2014): Meal frequency and timing in health and disease. *Proc Natl Acad Sci USA*. 111: 16647-16653.
- Mattson, M. P., Longo, V. D., Harvie M. (2017): Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*. 39. 46-58.
- Maurer-Groehli, Y. A. (1974): Blutgruppen und Krankheiten. *Psychiatrie und Nervenkrankheiten*. 218. 301-318.
- Michalsen, A. (2017): Heilen mit der Kraft der Natur. 11. Aufl., Berlin: Insel.
- Michalsen, A. (2020): Heilen mit Ernährung. 1. Aufl., Berlin: Insel.
- Michalsen, A. (2015): Anti-Aging durch Heilfasten? *Zeitschrift für Komplementärmedizin*. 07 (06). 26-29.
- Peters K., Peters M. (2021): The Role of Lectin Receptors and Their Ligands in Controlling Allergic Inflammation. *Frontiers in Immunology*, Vol. 12: 2-9.
- Ramp, T. (2022): Wasser und Gesundheit. *Zeitschrift für Komplementärmedizin*. 14 (2). 14-19.
- Reinecke, C. (2002): Der Stoffwechsel beim Fasten. *Erfahrungsheilkunde*. 51 (8). 566-571.
- Ristow, M. (2014): Unraveling the truth about antioxidants: mitohormesis explains ROS-induced health benefits. *Nat Med*. 20: 709-711.
- Shaton, N.; Lis, H. (1972): Lectins: Cell-Agglutinating and Sugar-Specific Proteins. *Science*. 949-959.
- Spallek, M., Stiller, L. A. H., Ohlendorf, D. et al. (2017): Welchen Einfluss hat die Blutgruppe auf unser Leben? *Zentralblatt für Arbeitsmedizin und Ergonomie*. 67. 105-108.
- Stange, R., Leitzmann, C. (2010): Ernährung und Fasten als Therapie. Berlin: Springer.
- Starling, R. (2021): More Evidence of the benefits of Fasting. *Nature Reviews Endocrinology*. 18 (1): 2022.
- Vill, P. (2004): Yin und Yang. Stuttgart: MS Medizinverlage.

Weidner, B., Beer, A.-M. (2009): Heilfasten. Komplementäre und Integrative Medizin. 50 (1-2): 30-37.

Visioli, F., Mucignat, Caretta, C., Anile, F., Panaite, S.-A. (2022): Traditional and Medical Applications of Fasting. *Nutrients*. 14 (3): 433.

Wilhelmi de Toledo, F. (2003): Buchinger Heilfasten: Ein Erlebnis für Körper und Geist. Stuttgart: Trias.

Wilhelmi de Toledo, F., Buchinger, A., Burggrabe, H. et al. (2002): Leitlinien zur Fastentherapie. *Forsch Komplementärmed Klass Naturheilk*. 9: 189-198

Yang Y., Wang J. (2022): Intensive fasting reduces thrombosis and improves innate immunity. *Aging (Albany NY)*. 14 (8): 3333-3334.

Abschliessend...

Die Hinweise und Informationen in dieser Broschüre geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch wird eine Diät verordnet. Alles sind Informationen aus dem Gesundheitsbereich, die frei zugänglich sind. Basierend auf den eigenen Erfahrungen möge jede(r) für sich den eigenen und höchst individuellen Weg finden für mehr Gelassenheit, Balance und Bewusstheit im Alltag.

Ich wünsche viel Freude bei der Anwendung, beim Ausprobieren und dem Sich-finden..

Mögen wir alle im Frieden sein.

AlexAndra ♡



Dr. Alexandra Müller
www.wahrnehmung-ausdruck-verbinding.de

Oktober 2023

