

Dr. Peter J. D'Adamo
mit Catherine Whitney

4 Blutgruppen – vier Strategien für ein gesundes Leben

Überarbeitete Ausgabe mit neuem Rezeptteil

Aus dem Amerikanischen von Michael Benthack,
Maren Klostermann, Lexa Katrin von Nostiz
und Erica Mertens-Feldbausch

Mit 7 Abbildungen und 84 Tabellen



Piper
München Zürich

INHALT

Danksagungen	9
Vorwort: <i>Das Lebenswerk zweier Menschen</i>	11
TEIL I: IDENTITÄT UND BLUTGRUPPE	19
1 Die Entstehung der Blutgruppen: <i>Die wirkliche Revolution in der Evolution</i>	21
2 Der Code im Blut: <i>Die Blutgruppen als Blaupause</i>	36
3 Wirkungsmöglichkeiten der Blutgruppendiät	55
TEIL II: EMPFEHLUNGEN FÜR DIE BLUTGRUPPEN	69
4 Empfehlungen für Menschen mit der Blutgruppe 0	71
5 Empfehlungen für Menschen mit der Blutgruppe A	107
6 Empfehlungen für Menschen mit der Blutgruppe B	148
7 Empfehlungen für Menschen mit der Blutgruppe AB	184
Anhang zu Teil II:	
Rezepte, die für alle Blutgruppen geeignet sind	219
TEIL III: BLUTGRUPPE UND GESUNDHEIT	263
8 Möglichkeiten zur Prävention: <i>Die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe und Gesundheit</i>	265
9 Die Blutgruppe: <i>Eine Macht im Kampf gegen Krankheiten</i>	277
10 Blutgruppe und Krebs: <i>Der Kampf um Heilung</i>	345

Epilog: <i>Ein kurzer Augenblick in der Geschichte der Erde</i>	371
Nachwort: <i>Ein medizinischer Durchbruch auf Jahrhunderte</i>	375
ANHANG	379
Übersichtstabellen zu den einzelnen Blutgruppen	381
Häufige Fragen	385
Glossar	400
Die Untergruppen im Blutgruppensystem	404
Literaturverzeichnis	409
REGISTER	417
Sachregister	419
Blutgruppenregister	425
Rezeptregister	429