



*4 Konzepte  
für typgerechte Ernährung,  
Fitness und Lebensführung*

# Ü B E R S I C H T

## KAPITEL

1

## DIE BLUTGRUPPEN

SEITE

**tr.**

Was sind Blutgruppen?

9 Das ABO-System

Die Entdeckung der Blutgruppen

Über die Entstehung der Blutgruppen

13 Am Anfang war die 0 14 Im Norden und Westen:

Der agrarische Typ A 14 Im Osten: Der nomadisierende Typ B

16 AB als Vermischung von A und B

Verteilung der Blutgruppen über die Erde

**C**

Die Ursprünge der Obsession

## KAPITEL

2

## DIE BLUTGRUPPENDIÄT

SEITE

20

Ernährung und Wohlbefinden

21

Die Entstehung der Blutgruppendiät

23

Die Grundlagen der Blutgruppendiät

25 Lektine - Hilfe und Gefahr 26 Lektine im Körper

27 Lektine in der Medizin 28 Lektine blockieren

Blutgruppengerechtes Verhalten  
Über Milch in der Blutgruppendiät  
Ernährung und Gewichtsreduktion



KAPITEL

3

### BLUTGRUPPEN UND KRANKHEITEN

SEITE

Blutgruppe als Schicksal - Krankheit als Folge?

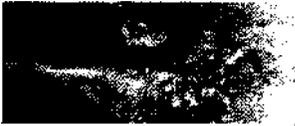
39 Gesicherte Zusammenhänge

Wer bekommt was?

41 Infektionen 41 Magengeschwüre 42 Krebserkrankungen

Blutgruppenbildung: Die Mikrobe machts

Hier sind ABO-Gruppen unwichtig



KAPITEL

4

### BLUTGRUPPEN UND SPORT

SEITE

Finden Sie die richtige Sportart

48 Typ 0: Auspowern! 49 Typ A: Besänftigen!

51 Typ B: Balance suchen! 51 Typ AB: Zur Ruhe kommen!

Sport ist Mord - an vielen Krankheiten



KAPITEL **5** — **BLUTGRUPPEN UND CHARAKTER**

SEITE

- 55** — **Virtuelles Blut**
- 56** — Haben Sie die „richtige“ Blutgruppe?
- 58** — Hormone beeinflussen die Persönlichkeit
- 58 Stress erregt Typ 0 60 Stress führt Typ A zu Engstirnigkeit



KAPITEL **6** — **ORIGINALTONE**

SEITE

- 62** — Interview mit dem Begründer
- 66** — Stimmen aus der Praxis
- 69** — Die offizielle Stellungnahme der DGE

## SEITE

Tipps im Umgang mit der Blutgruppendiät	Empfehlenswerte, unbedenkliche und nicht empfehlenswerte Nahrungsmittel für alle Blutgruppen
Blutgruppendiät - auch für mich?	Symptome, die die Blutgruppendiät indizieren
Laborergebnisse	Sinnvolle Blutuntersuchungen, geordnet nach Blutgruppen
Aller Anfang ist schwer...	10 Tipps bei Startschwierigkeiten
Welcher Konstitutionstyp sind Sie?	Gute und schlechte Futterverwerter
Individuelle Nahrungsergänzung	Zusätzliche Mineralstoffe und Vitamine
Und was esse ich heute?	Tipps für Alternativen: Frühstück, Mittagessen, Abendbrot
So beeinflusst das Blut Ihr Liebesleben	Nenne mir deine Blutgruppe - und ich sage dir, ob wir zusammenpassen
Welche Sportart passt zu Ihrer Blutgruppe?	Typgerechte Fitnesstipps
Was kann ich selbst für mich tun?	Hilfe zur Selbsthilfe bei alltäglichen Gesundheitsstörungen
Adressen	Anschriften von Versandhändlern und Internetadresse von Peter D' Adamo
Literatur	Buchtipps Verwendete wissenschaftliche Literatur
Glossar	Alle wichtigen Begriffe kurz erklärt
Register	Alle Stichworte auf einen Blick