

# Peter J. D'Adamo

## 4 Blutgruppen - 4 Strategien für ein gesundes Leben

Leseprobe

[4 Blutgruppen - 4 Strategien für ein gesundes Leben](#)

von [Peter J. D'Adamo](#)

Herausgeber: Piper Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17303>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## 5 Empfehlungen für Menschen mit der Blutgruppe A

<b>Der A-Typ:</b>	Der erste Vegetarier
<b>Der Landwirt</b>	Erntet, was er sät
	Empfindlicher Magen-Darm-Trakt
	Tolerantes Immunsystem
	Paßt sich festen Ernährungs- und Umweltbedingungen gut an
	Reagiert am besten auf Streß durch Beruhigungstechniken
	Braucht eine pflanzliche Kost, um schlank und produktiv zu bleiben

### *Die A-Typ-Diät*

Für Menschen mit der Blutgruppe A ist eine vegetarische Ernährung besonders bekömmlich. Sie stellt das Erbe ihrer eher seßhaften und nicht so kriegerischen Vorfahren dar, die Landwirtschaft betrieben. Als durchschnittlicher, gesunder Mitteleuropäer mit Blutgruppe A fällt es Ihnen vielleicht schwer, auf die landesübliche, aus Fleisch und Kartoffeln bestehende Kost zu verzichten und sich von Sojaproteinen, Getreideprodukten und Gemüse zu ernähren. Ebenso ist es Ihnen womöglich ungewohnt, möglichst selten stark industriell behandelte und veredelte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Für den empfindlichen A-Typ ist es jedoch besonders wichtig, daß er die Nahrungsmittel in einem möglichst naturbelassenen Zustand bekommt: frisch, ohne Zusatzstoffe und aus kontrolliert-biologischem Anbau. Es kann gar nicht genug betont werden, von welcher großer Bedeutung diese Ernährungsumstellung für das empfindliche Immunsystem des A-Typs ist. Wie Sie in Kapitel 9 sehen werden, haben A-Typen aufgrund biologischer Faktoren eine Veranlagung zu

Herzkrankheiten, Krebs und Zuckerkrankheit. Anders ausgedrückt: Das sind Ihre persönlichen Risikofaktoren. Aber sie müssen nicht Ihr Schicksal sein. Wenn Sie sich an die hier vorgeschlagene Diät halten, können Sie Ihr Abwehrsystem stärken und das Risiko lebensbedrohender Krankheiten reduzieren. Ein positiver Aspekt Ihrer genetischen Herkunft liegt in der Fähigkeit, das Beste, was die Natur zu bieten hat, auszunutzen. Die Herausforderung besteht darin, daß Sie wieder lernen, sich Ihren Anlagen gemäß zu verhalten.

### *Der Faktor Gewichtsabnahme*

Wenn Sie die A-Typ-Diät halten, werden Sie auf natürlichem Wege schlanker. Wenn Sie es gewohnt sind, Fleisch zu essen, werden Sie anfänglich recht schnell abnehmen, sobald Sie die toxischen Lebensmittel aus der Ernährung gestrichen haben. In vielerlei Hinsicht ist der Mensch mit der Blutgruppe A bezüglich des Stoffwechsels das genaue Gegenteil des Menschen mit der Blutgruppe O. Tierische Lebensmittel beschleunigen den Stoffwechsel des O-Typs und steigern seine Leistungsfähigkeit, während sie sich beim A-Typ gänzlich anders auswirken. Vielleicht haben Sie bereits bemerkt, daß Sie sich träger und eher energiearm fühlen, wenn Sie rotes Fleisch essen, als in Zeiten, in denen Sie pflanzliches Eiweiß verzehren. Manche A-Typen entwickeln Ödeme, da ihr Verdauungssystem die schwer verdaulichen Lebensmittel langsam verarbeitet. O-Typen verarbeiten das Fleisch in Form von Brennstoff; A-Typen speichern Fleisch letztlich als Fett. Der Grund für diesen Unterschied ist die Magensäure. Während der O-Typ einen hohen Gehalt an Magensäure hat, der die mühelose Verdauung fleischlicher Produkte fördert, hat der A-Typ einen niedrigen Gehalt an Magensäure - eine Anpassung seiner Vorfahren, die auf Grund ihrer pflanzlichen Ernährungsweise überlebten, an die Umwelt. Auch Milchprodukte sind für Personen mit der Blutgruppe A

### *Bohnen und andere Hülsenfrüchte*

Menschen mit der Blutgruppe A bekommt besonders gut das in Bohnen **und** anderen Hülsenfrüchten vorkommende Gemüseeiweiß. Neben Ihrer »Freundin«, der Sojabohne und allen ihren verwandten Produkten, sind zahlreiche Bohnen und Hülsenfrüchte eine nahrhafte Quelle für Eiweiß. Bedenken Sie aber, daß nicht alle Bohnen und Hülsenfrüchte gesund für Sie sind. Einige wie Limabohnen, Kidneybohnen und Kichererbsen enthalten ein Lecitin, das zu einer verminderten Insulinproduktion führen kann, ein häufiger Faktor bei Fettleibigkeit und Diabetes.

<i>sehr bekömmlich</i>	<i>neutral</i>	<i>zu vermeiden</i>
Adzukibohnen	Cannellinobohnen	Kichererbsen
Augenbohnen	Dicke Bohnen	Kidneybohnen
Berglinsen	Grüne Erbsen	Limabohnen
Grüne Bohnen	Puffbohnen	Perlbohnen
Grüne Linsen	(Saubohnen)	Rote Bohnen
Pintobohnen	Weißer Bohnen	
Rote Linsen	Zuckerschoten	
Schwarze Bohnen		
Sojabohnen		

### *Getreideflocken und -Zubereitungen*

Im allgemeinen bekommen Menschen mit Blutgruppe A Getreideflocken und Getreide gut, so daß Sie diese Nahrungsmittel einmal oder mehrmals täglich essen dürfen. Wählen Sie die Vollkorngetreideprodukte statt der verarbeiteten Getreideflocken in Fertigprodukten. Setzen Sie Hirse, Sojaweizen, Maisschrot und Vollkornhafer auf Ihren Speisezettel.

Angehörige der Blutgruppe A mit einer ausgeprägten Schleimhauterkrankung, die durch Asthma oder häufige Infektionen verursacht wird, sollten den Konsum von Weizen einschränken, da Weizen die Schleimhautproduktion anregt. Sie müssen selber herausfinden, wieviel Weizen Sie essen dürfen.

A-Typen, die Weizen zu sich nehmen, müssen dafür sorgen, daß **sie** die Zufuhr des säurebildenden Weizens **mit** basischen Nahrungsmitteln (siehe Obst) ausgleichen. Es geht hier nicht um die Magensäure, sondern um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Muskelgewebe. A-Typen bekommt es am besten, wenn das Gewebe leicht alkalisch ist (der direkte Gegensatz zu den O-Typen). Während der Keimling von Weizengetreide beim O-Typ basisch reagiert, zeigt er beim A-Typ eine saure Reaktion.

<i>sehr bekömmlich</i>	<i>neutral</i>	<i>zu vermeiden</i>
Amaranth	Cornflakes	Crunchy
Buchweizen	Dinkel	Mehrkornmischung
	Gerste	Weizenflocken
	Haferkleie	Weizenkeime
	Haferschrot	Weizenkleie
	Kamut (ägypt. Weizen)	Weizenschrot
	Maisschrot	
	Puffhirse	
	Puffreis	
	Reisflocken	
	Reiskleie	

#### *Brot und Gebäck*

Die Leitsätze für Menschen mit der Blutgruppe A für den Verzehr von Brot und Gebäck gleichen denen für Getreideflocken und Getreide. Allgemein handelt es sich um empfehlenswerte Lebensmittel, doch wenn Sie übermäßig viel Schleim produzieren oder übergewichtig sind, ist von Vollkorngetreide abzuraten. Soja- und Reismehl sind hier gute Ersatzstoffe. Anmerkung: Zwar **ist** das Essener Brot (Bezugsquellen s. Anhang S. 415) eine Weizenkeimlings-Brotart, doch wird das Gluten-Lectin durch den Keimprozeß zerstört. Denken Sie jedoch daran, daß im Handel erhältliche Keimlings-Weizenbrote häufig nur kleine Mengen Auswuchsweizen enthalten und eigentlich Vollkornweizenbrote sind. Lesen Sie das Herstellungsrezept auf der Verpackung.



Peter J. D'Adamo

4 Blutgruppen - 4 Strategien für ein  
gesundes Leben

Mit Rezepten

432 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)