

# IHRE BLUTGRUPPE IM ÜBERBLICK



## Der 0-Typ im Überblick

*Der Jäger:* **STARK • SELBSTSTÄNDIG • DURCHSETZUNGSKRÄFTIG**

<b>Stärken</b> robuster Verdauungstrakt starkes Immunsystem natürliche Abwehr gegen Infektionen Organismus bestimmt für wirksamen Stoffwechsel u. Erhalt der Nährstoffe	<b>Schwächen</b> überempfindlich gegen neue Ernährungs- und Umweltbedingungen Tendenz zu einem über-aktiven Immunsystem	<b>Krankheitsrisiken</b> Blutgerinnungsstörungen Entzündungskrankheiten wie z.B. Arthritis Niedrige Schilddrüsenhormonproduktion Geschwüre Allergien	<b>Ernährungsprofil EIWEIßREICH</b> Fleisch Fisch Gemüse Obst eingeschränkt Getreide Bohnen Hülsenfrüchte	wichtig für <b>Gewichtsreduktion</b> <b>ZU VERMEIDEN:</b> Weizen, Mais Kidneybohnen Linsen Kohl Milchprodukte <b>HILFREICH:</b> Seetang Meeresfrüchte rotes Fleisch Leber Grünkohl Spinat Broccoli Olivenöl	<b>Nährstoffergänzungen</b> Vitamin B Vitamin K Calcium Jod Süßholz Seetang	<b>körperliche Betätigung</b> intensive körperliche Betätigung wie: Aerobic Laufen Kampfsport-Arten
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Der A-Typ im Überblick

*Der Landwirt:* **SESSHAFT • VORHERSEHEND • ANALYTISCH**

<b>Stärken</b> passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an Immunsystem erhält und metabolisiert Nährstoffe effizient	<b>Schwächen</b> Schlechte Verdauung und schlechter Stoffwechsel von Fleisch-Proteinen anfälliges Immunsystem, offen für das Eindringen von Mikroorganismen	<b>Krankheitsrisiken</b> Herzkrankheiten Diabetes Typ 1 und 2 Krebs Leber- und Gallenblasenstörungen	<b>Ernährungsprofil VEGETARIER</b> Gemüse Tofu Meeresfrüchte Getreide Bohnen Hülsenfrüchte Obst	wichtig für <b>Gewichtsreduktion</b> <b>ZU VERMEIDEN:</b> Fleisch Milchprodukte Kidneybohnen Limabohnen Weizen <b>HILFREICH:</b> Olivenöl Sojaprodukte Meeresfrüchte Gemüse Ananas	<b>Nährstoffergänzungen</b> Vitamin B12 Folsäure Vitamin C Vitamin E Weißdorn Echinacea Quercetin Mariendistel	<b>körperliche Betätigung</b> beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen wie: Yoga und TaiChi
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Der B-Typ im Überblick

*Der Nomade:* **AUSGEWOGEN • FLEXIBEL • KREATIV**

<b>Stärken</b> starkes Immunsystem vielseitige An passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen ausgewogenes Nervensystem	<b>Schwächen</b> keine natürlichen Schwächen, aber Unausgewogenheit verursacht Zusammenbruch des Autoimmunsystems und kann zu seltenen, schnellwachsenden Viruskrankheiten führen	<b>Krankheitsrisiken</b> Diabetes, Typ-I chronisches Müdigkeitssyndrom Autoimmunerkrankungen: amyotrophische Lateralsklerose Lupus Multiple Sklerose	<b>Ernährungsprofil AUSGEWOGENER ALLESESSER</b> Fleisch Milchprodukte Getreide Gemüse Obst	wichtig für <b>Gewichtsreduktion</b> <b>ZU VERMEIDEN:</b> Hühnerfleisch Mais Linsen Erdnüsse Sesam Buchweizen Weizen <b>HILFREICH:</b> Blattgemüse Eier Wild Leber Süßholz Tee	<b>Nährstoffergänzungen</b> Magnesium Süßholz Ginkgo Lecithin	<b>körperliche Betätigung</b> Mittlere Beanspruchung mit geistigem Ausgleich wie Wandern Radfahren Tennis Schwimmen
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Der Typ AB im Überblick

*Der Rätselhafte:* **SELTEN • VIELSEITIG • MITFÜHLEND**

<b>Stärken</b> bestimmt für heutige Lebensbedingungen sehr tolerantes Immunsystem vielseitig	<b>Schwächen</b> empfindlicher Verdauungstrakt offen für das Eindringen von Mikroorganismen	<b>Krankheitsrisiken</b> Herzkrankheiten Krebs	<b>Ernährungsprofil MISCHKOST:</b> Fleisch Fisch Milchprodukte Tofu Bohnen Hülsenfrüchte Getreide Gemüse Obst	wichtig für <b>Gewichtsreduktion</b> <b>ZU VERMEIDEN:</b> Hühnerfleisch Mais Kidneybohnen Buchweizen <b>HILFREICH:</b> Tofu Meeresfrüchte Blattgemüse Seetang	<b>Nährstoffergänzungen</b> Vitamin C Weißdorn Echinacea Baldrian Quercetin Mariendistel	<b>körperliche Betätigung</b> beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen wie: Yoga, kombiniert mit mäßiger Betätigung wie Wandern und Tennis
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------