

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Dieses Ernährungsprogramm basiert auf der in wissenschaftlichen Studien gewonnenen Erkenntnis, dass die Blutgruppe entscheidenden Einfluss darauf nimmt, wie Nahrung im Körper verwertet wird. Menschen mit Blutgruppe 0 vertragen Fleisch beispielsweise besser als Menschen mit Blutgruppe A. Eine auf die Blutgruppe abgestimmte Ernährung hilft deshalb nicht nur, schlank zu werden und zu bleiben, sondern macht auch gesund und leistungsfähig.

Anita Heßmann-Kosaris informiert anschaulich und kompetent über den Zusammenhang von Ernährung und Blutgruppe und zeigt, wie die typgerechte Auswahl am besten gelingt. Praktische Lebensmitteltabellen, Ernährungspläne und viele köstliche Rezepte erleichtern den mühelosen Einstieg in dieses Erfolgsprogramm.

Diese aktualisierte Neuauflage der »Blutgruppen-Diät« informiert über den letzten Stand der Forschung. Entsprechend wurden die Lebensmittel neu eingeteilt und die Rezepte angepasst.

Autorin

Anita Heßmann-Kosaris lebt und arbeitet als freie Fachjournalistin und Sachbuchautorin in der Nähe von Frankfurt. Sie war einige Jahre verantwortliche Redakteurin einer psychosomatischen Zeitschrift und anschließend stellvertretende Chefredakteurin der »Ärzte-Zeitung«.

Von Anita Heßmann-Kosaris außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Kaffee – der gesunde Muntermacher (16777)

Anita Heßmann-Kosaris

Die Blutgruppen- Diät

Das bahnbrechende Ernährungs-
programm für Vitalität, Wohlbefinden
und eine schlanke Figur

Aktualisierte Ausgabe

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständig überarbeitete und aktualisierte
Taschenbuchausgabe Oktober 2009
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1998 Mosaik Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: getty images
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16283-3

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Was es mit der Blutgruppen-Diät auf sich hat	11
Schluss mit den Eine-für-alle-Diäten	11
Die Blutgruppe – der Schlüssel zum Idealgewicht? ...	13
Wie unsere Blutgruppen entstanden – vom urzeitlichen Jäger zum Allesesser	19
Blutgruppen-Gene auf Tuchfühlung	24
Wie die Blutgruppen-Diät funktioniert	36
Auf die richtige Auswahl kommt es an	36
Die Liste wird länger und länger	39
Steuern Sie Ihr Idealgewicht langsam an	41
Blutgruppe 0	47
Das Wichtigste auf einen Blick	47
Die ideale Kost der Blutgruppe 0	49
Blutgruppe A	89
Das Wichtigste auf einen Blick	89
Die ideale Kost der Blutgruppe A	91
Blutgruppe B	131
Das Wichtigste auf einen Blick	131
Die ideale Kost der Blutgruppe B	133

Blutgruppe AB	171
Das Wichtigste auf einen Blick	171
Die ideale Kost der Blutgruppe AB	173
Für alle Blutgruppen:	
Die bekömmlichsten Nahrungsmittel von A bis Z	212
Blutgruppen-Diät leicht gemacht	233
Fit und schlank mit leckeren und bekömmlichen Gerichten	233
Blutgruppe 0 – Menüvorschläge für eine Woche	237
Blutgruppe A – Menüvorschläge für eine Woche	249
Blutgruppe B – Menüvorschläge für eine Woche	257
Blutgruppe AB – Menüvorschläge für eine Woche	266
Wenn andere mitessen	276
Gut zu wissen	279
Register	280

Ein Wort zuvor

Manch einer, der zum ersten Mal von der »Blutgruppen-Diät« hört, reagiert verblüfft. Was hat denn mein Bluttyp mit der Ernährung zu tun? Oder etwa damit, wie ich meine überflüssigen Pfunde ein für alle Mal loswerden kann? Wieso kann es überhaupt einen Zusammenhang zwischen meinen unschönen Fettpölsterchen und der Blutgruppe geben?

Wer will es den Zeitgenossen auch verdenken, dass sie ungläubig den Kopf schütteln. Schließlich haben sie sich schon an so viele Pfundskuren herangewagt. Das Kalorienzählen beherrschen sie geradezu meisterhaft. Und sie haben gelernt, selbst komplizierteste Kostpläne mühelos zu bewältigen – um auch nach der ultimativen »Super-Blitz-Crash-Diät« enttäuscht festzustellen, dass sich die Erfolge wieder in Fett auflösen. Die Vorstellung, dass bei all dem der jeweilige Bluttyp mit im Spiel sein soll, weil er – vereinfacht ausgedrückt – dafür verantwortlich ist, wie gut oder wie schlecht der Körper die Nahrung aufnimmt und verwertet, das erscheint ihnen geradezu absurd.

Ernährungsfachleute sehen das ganz anders. In der Medizin weiß man schon lange, dass bestimmte Krankheiten bei Menschen mit der einen oder anderen Blutgrup-

penzugehörigkeit gehäuft auftreten. Die bahnbrechende Entdeckung, dass auch die Ernährung mit dem jeweiligen Bluttyp in Wechselbeziehung steht, haben unlängst amerikanische Ärzte gemacht. Menschen mit der Blutgruppe 0, die entwicklungsgeschichtlich von Jägern und Sammlern abstammen, brauchen Fleisch, um sich wohlzufühlen. Wer Blutgruppe A hat, ist eher vegetarisch veranlagt. Menschen mit Blutgruppe B vertragen Eier und Milchprodukte bestens. Und wessen Blut zur Gruppe AB zählt, kann vieles von der Angebotspalette essen, manches allerdings wieder nicht ...

Was es mit dieser sensationellen Erkenntnis auf sich hat und vor allem, welche konkreten Konsequenzen das nicht nur für die Gewichtsregulierung, sondern auch für unsere alltägliche Ernährung hat, das erfahren Sie in diesem Buch. Sie werden überrascht sein, wie leicht es ist, den Einstieg in dieses populäre Erfolgsprogramm zu finden. Dass es funktioniert – und man dabei topfit bleibt und sich pudelwohl fühlt –, das haben längst Heerscharen von Abspeckwilligen am eigenen Leib erfahren. Zuerst in den USA, wo dieses Ernährungsprogramm bereits seit Jahren auf der Diäten-Hitliste steht, und mittlerweile auch bei uns.

Bei dieser inzwischen weltweit erprobten Ernährungsform, die samt und sonders auf unsere ureigene Individualität abgestimmt ist, handelt es sich also um keine der gängigen Eine-für-alle-Diäten, bei denen völlig außer Acht gelassen wird, dass ein und dieselbe Kost nicht für jedermann die beste sein kann. Dafür sind wir schließlich viel zu einmalig. So wie wir uns in Gestalt und Haarfarbe, Al-

ter und Geschlecht, Herkunft und Nationalität unterscheiden, so unterschiedlich ist auch die Art und Weise, wie unser Körper die Nahrung verarbeitet. Und wie leicht er an Gewicht zulegt oder überflüssige Pfunde verliert. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir folglich eine Ernährung, die auch unsere »biochemische Individualität« berücksichtigt.

Das ist einfacher, als es auf den ersten Blick vielleicht aussieht. Denn Sie brauchen aus der Angebotspalette lediglich die Nahrungsmittel herauszugreifen, die sich für Menschen mit ihrem Bluttyp als vorteilhaft erwiesen haben. Das besondere Plus der Blutgruppen-Diät ist, dass sie trotz ihrer verblüffenden Einfachheit keineswegs eintönig ist. Sie enthält vielmehr alle lebensnotwendigen Nährstoffe, die wir für unser körperliches und seelisches Wohlergehen so dringend benötigen.

Mit der Blutgruppen-Diät bringen Sie nicht nur Ihr Gewicht automatisch wieder ins Lot – ohne zu hungern und ohne Kalorien zu zählen. Von der richtigen biochemischen Zusammensetzung der Nahrung profitieren auch die Allergiker unter uns. Denn immunologische Überreaktionen werden mit dieser gezielten Ernährung verhindert. Vor allem aber entlasten Sie mit dieser Kost die Verdauungsorgane und beugen Stoffwechselerkrankungen vor.

In diesem Ratgeber lernen Sie die wichtigsten Nahrungsmittel kennen, die für die vier Blutgruppen 0, A, B und AB infrage kommen. Sie erhalten zudem viele Anregungen, Tipps und Hinweise, zum Beispiel auch dazu, wie Sie Ihre Speisen am besten variieren, damit sie Menschen mit an-

deren Bluttypen, die bei Ihnen mit am Tisch sitzen, ebenfalls schmecken und gut bekommen.

Mitunter bedarf es nur einer kleinen Korrektur der lieb gewonnenen Essgewohnheiten, um mit der Blutgruppen-Diät endlich dauerhaft das Idealgewicht, Gesundheit und Vitalität zu erreichen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg – und guten Appetit!

Was es mit der Blutgruppen-Diät auf sich hat

Schluss mit den Eine-für-alle-Diäten

Gesünder abnehmen mit weniger Fett – Esst mehr Kohlenhydrate, das macht fit und bringt gute Laune – Eiweiß kurbelt den Energieverbrauch an – Zu viel Eiweiß belastet die Nieren – Viele kleine Mahlzeiten sind besser als drei große – Essen Sie nicht ständig einen Happen zwischendurch, damit die Magensäfte zur Ruhe kommen – Vegetarier leben länger – Nur wer Fleisch isst, bekommt ausreichend Vitamin B₁₂ – Schlank, gesund und leistungsfähig mit frischem Obst und Gemüse – Zu viel Rohkost belastet den Stoffwechsel ...

Finden Sie sich da noch zurecht? Es gibt so verwirrend viele und zudem widersprüchliche Ernährungsideologien, deren jeweilige Anhänger allerdings felsenfest davon überzeugt sind, dass einzig und allein ihre besondere Ernährungsform für die gesamte Menschheit wegweisend ist. Für die Dicken und Dünnen, die Jungen und Alten, die Gesunden und Kranken – sie alle werden von den Diätgurus in einen Topf geworfen. Mit der Folge, dass über kurz oder lang vielen die Lust am Essen vergeht und manch einer freudlos seinen Joghurt löffelt, obwohl ihm der Sinn nach einem

saftigen Steak oder knusprigen Hähnchen steht. Oder es meldet sich das schlechte Gewissen, falls man doch einmal über die Stränge schlägt und von den scheinbar plausiblen Ernährungsregeln abweicht. Ganz zu schweigen davon, dass der Magen eines Tages rebelliert, weil er es satt hat, ständig mit der falschen Kost vollgestopft zu werden.

Gesucht wird: ein individuelles Ernährungsprogramm

Doch wie können wir den Kampf gegen die Kilos gewinnen und dabei gesund und leistungsfähig bleiben? Das funktioniert nur mit einer Nahrung, die uns schmeckt und gut bekommt, weil sie voll und ganz auf unsere persönlichen Bedürfnisse abgestellt ist. Und vor allem: weil sie unsere individuellen biochemischen Eigenschaften berücksichtigt, die Art und Weise also, wie der Körper die Nahrung aufnimmt und verarbeitet.

Bei den üblichen Diätkonzepten – seien es kohlenhydratreiche Körnerkost, eiweißreiche Monodiäten oder ausgefeilte Ernährungsprogramme – bleibt völlig außen vor, dass jeder Mensch einzigartig ist. So wie kein Finger- (und Zehen-)abdruck dem anderen gleicht und unsere DNS-Struktur in den Zellen mit keiner anderen identisch ist, genauso wenig sind unsere individuellen Ernährungsbedürfnisse deckungsgleich. Und die hängen bekanntlich von verschiedenen Faktoren ab. Unter anderem auch von unseren Erbanlagen, etwa wenn es darum geht, in welcher Menge der Organismus bestimmte Stoffe braucht, um reibungslos zu funktionieren.

Dass wir uns ernährungsmäßig nicht alle über einen

Kamm scheren lassen, zeigt schon ein simples Beispiel: Mehr als zwei Drittel aller Menschen hat die Natur nicht mit einem Enzym bedacht, das den Verdauungssäften hilft, Milchzucker (Laktose) chemisch zu zerlegen. »Milch macht munter« – davon können diese Menschen aufgrund ihrer Stoffwechselsituation nur träumen.

Dass wir mit ein und derselben Art, uns zu ernähren, beispielsweise beim Abspecken völlig andere Resultate erzielen als unsere Mitmenschen, ist wegen unserer ureigenen Körperchemie nicht verwunderlich. Das erklärt auch, weshalb viele der angeblichen Wunderkuren von vorneherein zum Scheitern verurteilt sind.

Mediziner wissen seit Langem, dass nicht alle Patienten auf eine vermeintlich gesunde Nahrung gleichermaßen gut ansprechen. Das hat unter anderem dazu geführt, dass informierte Ärzte heute nicht jedem Patienten, der unter Magenbeschwerden leidet, zu fader Schonkost raten.

Kurzum: Wenn es nach dem Schema geht, »Was mir guttut, muss auch dir guttun«, dann ist der Erfolg des jeweiligen Ernährungsprogramms reine Glückssache.

Die Blutgruppe – der Schlüssel zum Idealgewicht?

Unterschiedliche Menschen brauchen unterschiedliche Nahrung. Was bisher fehlte, um diese Erkenntnis in vernünftige Lebensstrategien umzusetzen, war ein Code, der uns hilft, die individuellen Nahrungsbedürfnisse unseres Organismus zu entschlüsseln. Daran hat sich seit der sensa-

tionellen Entdeckung, dass es zwischen der Blutgruppenzugehörigkeit und der Ernährung einen Zusammenhang gibt, schlagartig etwas geändert. Die Blutgruppe ist der Schlüssel, »der die Tür zu der geheimnisvollen Welt von Gesundheit, Krankheit, Langlebigkeit, körperlicher Vitalität und emotionaler Stärke öffnet«, wie es der bekannte amerikanische Arzt und Naturheiler Peter D'Adamo formuliert.

Wie kann denn die Blutgruppe etwas mit unserer Ernährung und unserer Lebensweise zu tun haben, werden Sie an dieser Stelle vielleicht skeptisch einwenden. Die Blutgruppe, dieser leblose Faktor, als Schlüssel zum Idealgewicht, zu Gesundheit und Wohlbefinden – ist das nicht ziemlich weit hergeholt?

Das scheint nur auf den ersten Blick so. Folgt man der wissenschaftlichen Argumentation von Dr. D'Adamo, so lässt sich leicht nachvollziehen, welche Bedeutung dieser bemerkenswerte Faktor für unser gesamtes Leben hat.

Zwei Ärzte auf der richtigen Spur

»Jede Blutgruppe enthält die genetische Botschaft der Ernährungs- und Verhaltensweisen unserer Vorfahren«, so Dr. D'Adamo, »viele ihrer Merkmale beeinflussen uns bis heute.«

Um herauszufinden, warum unser Immun- und Verdauungssystem offenbar bis auf den heutigen Tag eine Vorliebe für die Nahrungsmittel hat, mit denen sich unsere Ururahnen des gleichen Bluttyps ernährten, müssen wir keine mühsame Ahnenforschung betreiben. Aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen lässt sich ableiten, wie

in den entscheidenden Phasen der Evolution die jeweiligen Blutgruppen entstanden, die noch immer die Charakteristika jener Zeit aufweisen.

Besonders auffällig ist, dass sich die einzelnen Blutgruppen in Hinblick auf die Verdauung und die körpereigenen Abwehrkräfte am stärksten unterscheiden. Diese Entdeckung geht unter anderem auf die Arbeiten des Vaters von Dr. D'Adamo zurück. James D'Adamo hatte schon in den 50er-Jahren festgestellt, dass eine rein vegetarische, fettarme Diät bei manchen Patienten die Beschwerden nicht linderte, sondern dass sich ihr Allgemeinzustand noch verschlechterte. Der Mediziner war überzeugt, des Rätsels Lösung müsse im Blut stecken, da es den Organismus mit Nahrung versorgt. Er begann damit, nach einer Art »Blaupause« zu suchen, mit der sich das individuelle Ernährungsbedürfnis bestimmen lässt. Jahrelang registrierte der naturheilkundlich ausgebildete Arzt, wie gut oder schlecht Patienten mit verschiedener Blutgruppenzugehörigkeit bestimmte Nahrungsmittel vertrugen.

Dabei stellte sich allmählich heraus: Für Menschen mit der Blutgruppe A war eiweißreiches Essen, das viel Fleisch enthielt, nicht ideal. Pflanzliches Eiweiß hingegen, wie es reichlich in Soja und Tofu steckt, bekam ihnen sehr gut. Der Verzehr von Milchprodukten regte bei ihnen die vermehrte Schleimproduktion in den Nebenhöhlen und Atemwegen an. Nach körperlichen Aktivitäten waren sie schnell erschöpft. Bei leichteren Übungen wie Yoga fühlten sie sich jedoch frisch und energiegeladen.

Patienten mit der Blutgruppe 0 erwiesen sich dagegen

als regelrechte Fleischesser. Tierisches Eiweiß schien genau das Richtige für sie zu sein. Und sie fühlten sich gestärkt, wenn sie sich körperlich tüchtig ins Zeug legten, wie etwa beim Joggen.

1980 veröffentlichte James D'Adamo seine Erkenntnisse zusammen mit Ratschlägen für eine entsprechende Ernährung in dem Buch »One Man's Food«. Seine Blutgruppentheorie, die vorrangig auf subjektiven Beobachtungen beruhte, wurde von seinem Sohn Peter bereits zwei Jahre später auf den wissenschaftlichen Prüfstand gestellt.

Eine bahnbrechende Erkenntnis und ihre Folgen

Der 1956 geborene Peter D'Adamo befand sich noch in der klinischen Ausbildung, als er in der medizinischen Fachliteratur stöberte, um den Zusammenhängen zwischen bestimmten Krankheitsbildern und der Blutgruppenzugehörigkeit nachzugehen. Was er fand, bezeichnet er selbst als bahnbrechende Erkenntnis. Er entdeckte, dass Menschen mit der Blutgruppe 0 häufiger zu Magenerkrankungen neigen, die Ärzte als peptische Ulzera bezeichnen. Es handelt sich dabei um Magengeschwüre, die durch die Einwirkung von Verdauungssäften entstehen. Nach neuesten mikrobiologischen und molekularbiologischen Erkenntnissen weiß man, dass sich bei Menschen mit der Blutgruppe 0 häufiger als bei anderen der Keim *Helicobacter pylori* in der Magenschleimhaut ansiedelt. Der erst seit Anfang der 80er-Jahre bekannte Erreger wird für Entzündungen der Magenschleimhaut und für Magenkrebs verantwortlich gemacht.

Bei der Blutgruppe A hingegen fand D'Adamo den Hinweis auf einen Typ Magenkrebs, der mit einer verminderten Magensaftproduktion einhergeht. Auch von der perniziösen Anämie scheinen Menschen mit Blutgruppe A häufiger betroffen zu sein. Diese Stoffwechselstörung in der Magenschleimhaut verhindert unter anderem die Aufnahme von Vitamin B₁₂, ohne das die roten Blutkörperchen nicht reifen können. Diese erstaunliche Entdeckung bestätigte in mancher Hinsicht das, was Peter D'Adamos Vater bereits herausgefunden hatte. Dass nämlich Patienten mit der Blutgruppe 0 diejenigen Lebensmittel gut vertragen, für deren Verdauung der Körper reichlich Magensäure produziert. Daraufhin begann Dr. D'Adamo junior, sich intensiv mit den Beziehungen von Lebens- und Ernährungsweise, Gesundheit und Krankheit in Hinblick auf die Blutgruppenzugehörigkeit zu beschäftigen.

Neue Kostform – in den USA erfolgreich getestet

Heute ist Dr. Peter D'Adamo einer der bekanntesten Naturheilmediziner in den Vereinigten Staaten, dessen Bücher sich millionenfach verkaufen. Bestseller wie »4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben« oder »4 Blutgruppen – Richtig leben« zeigen, wie weitreichend der Einfluss der eigenen Blutgruppe auf den gesamten Organismus ist. Dabei konnten sich der Forscher und sein Team auf neueste genetische und molekularbiologische Erkenntnisse stützen. Sie sind auch in das Ernährungsprogramm eingeflossen, das auf der Basis langjähriger Untersuchungen und Praxiserfahrungen weiterentwickelt wor-

den ist. Das erklärte Ziel: es exakt auf die individuellen genetischen, immunologischen und biochemischen Besonderheiten der Blutgruppen 0, A, B und AB abzustellen.

D'Adamo und seine Kollegen haben mittlerweile bei Tausenden von Patienten untersucht, wie gut oder schlecht ihnen bestimmte Nahrungsmittel bekommen – und dies mit deren Blutgruppe in Verbindung gebracht.

Was dabei herauskam, lässt sich so umreißen:

- Für Menschen mit der Blutgruppe 0 ist Fleisch offenbar ein gefundenes Fressen. Sie sollten ihre Energie möglichst aus tierischem Eiweiß beziehen. Weizen sollten sie meiden, da das darin enthaltene Gluten (unlösliches Klebereiweiß) nicht gut vertragen wird.
- Menschen mit der Blutgruppe A sollten statt Fleisch besser pflanzliches Eiweiß als Energiequelle nutzen und Milchprodukte meiden, da diese bei ihnen zu Verschleimung führen.
- Menschen mit Blutgruppe B sind ausgewogene Allesesser, denen Fleisch ebenso gut bekommt wie Milchprodukte, Gemüse und Getreide.
- Menschen mit Blutgruppe AB haben einen empfindlichen Verdauungstrakt, sie sollten einer ausgewogenen Mischkost den Vorzug geben.

Um sich schmackhaft, vielseitig und gesund zu ernähren, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als die typischen Merkmale und Eigenschaften Ihrer eigenen Blutgruppe im Auge zu behalten. Sehen Sie die Blutgruppe als Kompass an, der Ihnen den Weg in die richtige Richtung weist.

Wenn Sie sich im Alltag konsequent nach der Blutgruppen-Diät ernähren, werden Sie schon bald feststellen, dass Sie sich insgesamt besser fühlen, dass Sie fit und leistungsfähiger sind – und dass sich Ihr Gewicht langsam, aber sicher normalisiert.

Wie unsere Blutgruppen entstanden – vom urzeitlichen Jäger zum Allesesser

Sieht man sich einmal näher an, wie sich die Blutgruppen während der Menschheitsgeschichte entwickelt haben, dann fällt auf, dass sich die einzelnen Bluttypen bei der Verdauung und der Immunabwehr augenscheinlich am stärksten unterscheiden. Und das aus einem einfachen Grund: Seit grauer Vorzeit musste sich der Mensch den wandelnden Existenzbedingungen anpassen, um zu überleben. Er musste gegen Eis und Frost kämpfen, dramatische Klimaänderungen ertragen, Angriffe wilder Tiere abwehren, Krankheiten überstehen, mit anderen Menschen näher zusammenschließen und nicht zuletzt seine Ernährung grundlegend umstellen. Das führte im Laufe der Erdgeschichte dazu, dass sich die physischen, psychischen und sozialen Eigenschaften des Menschen radikal veränderten. Vor allem auch das Immun- und das Verdauungssystem mussten sich auf die neuen Bedingungen einstellen, um dem Kampf um Leben und Tod im Alltag gewachsen zu sein.

Blutgruppe 0 – die Fleischesser

Das ist die älteste Blutgruppe. Sie entwickelte sich etwa 40 000 v. Chr. Damals existierte der Cromagnon-Mensch (benannt nach dem Fundort in der Dordogne, Südfrankreich), ein uns bereits sehr ähnlicher Typus. Er lebte vermutlich im heutigen Indien. Sein älterer Zeitgenosse, der Neandertaler, lebte in der letzten Eiszeit in den Tundren und offenen Wäldern. Warum sich seine Spuren um 30 000 v. Chr. im europäischen Raum verlieren, weiß man nicht genau. Man nimmt an, dass er dem Kampf um die Lebensgrundlagen nicht gewachsen war. Die Cromagnon-Menschen waren geschickte und listige Jäger, die vielfältige Werkzeuge und Waffen (Speere, Lanzen, Keulen) herstellen und benutzen konnten. Da sie sich von Fleisch ernährten, machte tierisches Eiweiß ihre Hauptenergiequelle aus. In dieser Zeit bildeten sich die wesentlichen Merkmale des Verdauungssystems der Blutgruppe 0 aus.

Die Cromagnon-Menschen vermehrten sich rasant, mit der Folge, dass ein Kampf um die Jagdgründe begann. Die Beute reichte nicht mehr aus, um alle zu ernähren. Auf der Suche nach neuen Reservoiren wanderten sie um 20 000 v. Chr. in Europa ein und verbreiteten sich über alle Kontinente. Hier änderte sich vermutlich ihr Ernährungsverhalten, nachdem sie die Tierbestände so drastisch reduziert hatten, dass sie sich von der Jagd allein nicht mehr ernähren konnten. Notgedrungen begannen sie, alles zu essen, was sie verdauen konnten: Früchte, Insekten, Nüsse, Wurzeln und Kleingetier, in den Küstenregionen auch Fische.

Die »Blutgruppe der Fleischesser« ist heute weltweit die

häufigste Blutgruppe. Hierzulande haben etwa 38 bis 40 Prozent der Bevölkerung Blut vom Typ 0. Diese Menschen besitzen ihrer genetischen Ausstattung zufolge ein starkes, widerstandsfähiges Immunsystem und einen ausgeprägten Behauptungswillen.

Blutgruppe A – die Vegetarier

Sie tauchte als zweite Blutgruppe erstmals in der Jungsteinzeit (25 000 bis 15 000 v. Chr.) auf, vermutlich in Asien oder dem Nahen Osten. Die Menschen waren sesshaft geworden, sie lebten in häuslichen, landwirtschaftlichen Gemeinschaften. Sie konnten sich nun selbst versorgen, denn sie hatten gelernt, Getreide anzubauen und Vieh zu züchten. Der Fleischkonsum ging zugunsten pflanzlicher Nährstoffe drastisch zurück. Dieser radikale Wandel in den Umweltbedingungen und in der Ernährung wirkte sich vor allem im Verdauungstrakt und Immunsystem aus. Das einfache Verdauungssystem der Jäger und Sammler musste sich auf die neue, vorwiegend vegetarische Kost der Jungsteinzeitvölker einstellen, um sie entsprechend zu verarbeiten. Überdies mussten die Agrarier angesichts der dicht besiedelten Gebiete besonders widerstandsfähig gegen Infektionen sein, um zu überleben. Die Gene der Blutgruppe A gelangten schließlich über Asien und den Vorderen Orient nach Europa. Allmählich verlor der Verdauungsapparat die Fähigkeit, fleischliche Nahrung zu verarbeiten.

Die Blutgruppe A ist unter Westeuropäern am häufigsten verbreitet. 43 bis 45 Prozent der Deutschen haben diese Blutgruppe. Ihr wesentliches Charakteristikum, das sie

von ihren Vorfahren mitbekommen haben, ist die gute Verträglichkeit überwiegend pflanzlicher Kost – sowie ihr ausgeprägter Gemeinschaftssinn.

Blutgruppe B – die (beinahe) Allesesser

Sie entstand etwa zwischen 15 000 und 10 000 v. Chr. in den Bergen des westlichen Himalajas. Die Menschen waren vom östlichen Afrika aus nach Europa, Asien und Nord-, Mittel- und Südamerika gezogen. Blutgruppe B war in dieser Epoche beispielsweise typisch für Menschen, die in Südostasien und in den Steppen Eurasiens lebten. Ihre Nahrung bezogen sie aus der Haltung von Tierherden, vor allem Milch- und Agrarprodukte spielten eine große Rolle. Allgemein wird die Blutgruppe B mit Kulturen in Zusammenhang gebracht, die größere Mengen von fermentierten Milchprodukten verzehrten.

Als die Mongolen in Asien vordrangen, bildeten sich zwei getrennte Gruppen mit Bluttyp B. Eine sesshafte Gruppe ließ sich im Süden und Osten des Kontinents nieder und war vorwiegend landwirtschaftlich ausgerichtet. Eine nomadische, kriegerische Gruppe drang bis in den Osten Europas vor.

Die Nachwirkungen sind heute noch zu erkennen: Verglichen mit den westlichen Nachbarn haben in Deutschland und Österreich erstaunlich viele Menschen, nämlich jeder Zehnte, die Blutgruppe vom Typ B. Die Träger der Blutgruppe B bekamen von ihren Urahnen als biologisches Vermächtnis eine besonders gute Anpassungsfähigkeit an die verschiedenen Lebenslagen mit.

Blutgruppe AB – die modernen Mischköstler

Das ist die jüngste aller Blutgruppen, die obendrein sehr selten vorkommt. Nur knapp fünf Prozent der Menschen haben diesen Bluttyp, der gerade mal 1000 bis 1200 Jahre alt ist. Er ist das Ergebnis der Vermischung von Völkern mit den Blutgruppen A und B, zum Beispiel von Kaukasiern mit der Blutgruppe A und Mongolen mit der Blutgruppe B.

Das Immunsystem von Menschen mit der Blutgruppe AB weist besondere Eigenschaften auf. Es ist in der Lage, spezielle Antikörper gegen bakterielle Erreger zu bilden, sodass Allergien und bestimmte Autoimmunkrankheiten bei ihnen seltener sind. Dafür besteht, so haben Wissenschaftler herausgefunden, eine größere Anfälligkeit für bestimmte Krebserkrankungen. Auch der Verdauungstrakt ist recht empfindlich.

Der amerikanische Blutgruppenforscher D'Adamo sieht in den Menschen dieses Bluttyps die »zarten Nachkommen einer seltenen Verbindung zwischen dem duldsamen Menschen mit der Blutgruppe A und dem einst barbarischen, aber ausgeglichenen Typ B«. Da diese Neuzeitmenschen die Eigenschaften der A- und B-Gruppe in sich vereinen, kommt für sie vor allem eine ausgewogene Mischkost infrage.



Anita Heßmann-Kosaris

Die Blutgruppen-Diät

Das bahnbrechende Ernährungsprogramm für Vitalität,
Wohlbefinden und eine schlanke Figur
- Aktualisierte Ausgabe

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-16283-3

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2009

Das individuelle Ernährungsprogramm für eine schlanke Figur

Die Blutgruppe entscheidet darüber, wie gut oder schlecht Nahrung vom Körper aufgenommen und verarbeitet wird. Anita Heßmann-Kosaris hat die Nahrungsmittel in blutgruppenspezifische Klassen und Verträglichkeitskategorien eingeteilt, informiert anschaulich und kompetent über den Zusammenhang von Ernährung und Blutgruppe und bietet viele leckere, bekömmliche Rezepte, die fit und schlank machen.



[Der Titel im Katalog](#)