



SANDRA CAMMANN

20 JAHRE ERFAHRUNG
ALS FITNESS-COACH

DER
BLUTGRUPPEN
CODE

DAS FITNESS-GEHEIMNIS

DIE BESTEN WORKOUTS
UND ERNÄHRUNGSTIPPS
FÜR DEINE BLUTGRUPPE

WINDPFERD

SANDRA CAMMANN

DER BLUTGRUPPEN-CODE

DAS FITNESS-GEHEIMNIS



WINDPFERD

Leseprobe | Urheberrechtlich geschütztes Material

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist kein Ersatz für die Empfehlung eines Arztes. Der Leser soll vielmehr mit Informationen versorgt werden, die eine Zusammenarbeit mit medizinischen Fachleuten erleichtert. Die Informationen und Intensitätsangaben in diesem Buch sind mit Sorgfalt überprüft und lediglich eine Richtlinie. Dennoch übernimmt der Autor – auch im Hinblick auf mögliche Schreibfehler – keine Gewähr für die Richtigkeit. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die angeblich aus in diesem Buch enthaltenen Informationen oder Vorschlägen erwachsen, ist ausgeschlossen. Alle in diesem Buch vorgestellten Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Die Namen der Sportler aus den Fallbeispielen wurden geändert und sind fiktiv, um das allgemeine Persönlichkeitsrecht dieser Menschen zu wahren. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform verwendet, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

1. Auflage 2017

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung, Satz und Layout:

Jennifer Jünemann – www.bitdifferent.de

Coverfoto: Sarah Muthig

Bildnachweise Innenteil: siehe S. 224

Gesetzt aus der Weidemann

Druck und Bindung:

KESSLER Druck + Medien GmbH & Co. KG, Bobingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-154-0

www.windpferd.de

Inhaltsverzeichnis

■	VORWORT	6
■	EINE GESCHICHTE, DIE DAS LEBEN SCHREIBT	8
■	DIE BLUTGRUPPE ALS GENETISCHER CODE	10
	ANTIKÖRPER: POLIZISTEN IM EINSATZ	11
	WIE NAHRUNG ZU GIFT WIRD	14
	SUPERKLEBER LEKTIN	15
	GRUNDBAUSTOFF EIWEISS	17
	DIE INDIVIDUALITÄT DER BLUTGRUPPENTYPEN	19
■	BLUTGRUPPE 0	21
	DER HUNGERSTOFFWECHSEL	22
	KOHLENHYDRATE – WENIGER IST MEHR	23
	STOFFWECHSELBLOCKADEN	24
	EIN BISSCHEN SAUER MACHT FIT	26
	STOFFWECHSELRAKETE H ₂ O	27
	STRESSALARM	28
	FIGHT OR FLIGHT	30
■	BLUTGRUPPE A	31
	ACHTUNG BLOCKADE: TIERISCHES EIWEISS UND EINFACHZUCKER	32
	KOPFMENSCH	34
	ENTSPANNTE TAGE	35
	ZEIT DER STILLE	37
	HERZ ÜBER KOPF	38
	KONTROLLE ÜBER DEN ATEM	41
	EIN BISSCHEN SCHWITZEN IST GUT	42
■	BLUTGRUPPE B	45
	DIE ROUTINE DURCHBRECHEN	45
	DAS MASS IST ENTSCHEIDEND	46
	HARMONISCHER STRESS	47
	STICKSTOFF – DER SCHNELLE STRESSVERMITTLER	49
	MUSKELZUCKUNGEN DURCH MAGNESIUMMANGEL	49
	SÜSSE BESCHWERDEN – DIABETES	51
	PARTY IM STRESS-BAUCH	52

SPECKPOLSTERALARM	53
SCHLAFENDE VIREN SOLL MAN NICHT WECKEN	54
DAS GROSSE GLÜCK	54
■ BLUTGRUPPE AB	57
EXPERIMENTE BEIM ESSEN	58
DEMENZ – DIE GROSSE GEFAHR	58
RICHTIG EMOTIONAL	59
SOZIALES NETZWERK	60
DIE GEGENWART WAHRNEHMEN	61
DREIMAL MEHR ACHTSAMKEIT	62
■ DER GENETISCH VERERBTE MISCHTYP	64
BLUTTYP 0 (MIT EINEM ELTERNTEIL, DER BLUTGRUPPE A HAT)	64
BLUTTYP 0 (MIT EINEM ELTERNTEIL, DER BLUTGRUPPE B HAT)	65
BLUTTYP A0	65
BLUTTYP AB	66
BLUTTYP B0	67
BLUTTYP BA	67
WELCHER SPORT PASST ZU MIR?	68
■ FITNESS-TYPEN	68
■ DER KRIEGER – BLUTGRUPPE 0	72
ALLER ANFANG IST SCHWER	73
DER WEG IST DAS ZIEL	74
LAUF, LAUF, LAUF – ABER RICHTIG	76
DER SIEGREICHE KRIEGERATEM	78
DAS MODERNE KRIEGERWORKOUT	81
VÖLLIG VON DER ROLLE	98
■ DER GURU – BLUTGRUPPE A	106
DER DRAHTESEL ALS ZUFLUCHTSORT	107
MÄNNER: BLEIBT STARK!	109
SCHWUNGVOLLES SCHWITZEN	111
SCHNELLE ERFRISCHUNG	120
ATMEN – EINFACH SEIN	122
NATÜRLICH BAUCH	123
DER AUSGLEICHENDE WECHSEL	124
HALT – KURZE ATEMPAUSE	125

DRACHENATMUNG	126
GURU MIT HERZ	127
DANKE FÜR MEHR GELASSENHEIT	141
MEDITATION – DER SINN DES NICHTSTUNS	141
■ DIE WAAGE – BLUTGRUPPE B	143
SCHWERELOS EINTAUCHEN	145
DIE WAAGE IM FLOW	146
EIN LIEBER GRUSS AN DIE SONNE	147
FLOWYOGA ÜBUNGSABFOLGE	156
MONDATMUNG	164
SONNENATMUNG	165
DIE SINGENDE WAAGE	166
AUSZEIT: BIN KURZ WEG!	167
■ DER NETZWERKER – BLUTGRUPPE AB	171
DER NETZWERKER IN DER SCHLINGE	173
BAHN FREI FÜR MERIDIAN-STRETCHING	185
WIE BIENCHEN EINEN NETZWERKER BEGLÜCKEN KÖNNEN	198
BEWUSST SCHLAFEN FÜR MEHR NETZWERKPOWER	200
■ SCHLUSSWORT	203
■ ANHANG – ERNÄHRUNGSUMSETZUNG	204
ERNÄHRUNGSPLAN ANHAND EINES KUNDENBEISPIELS FÜR BLUTGRUPPE A	205
DER BLUTTYP A	208
DER BLUTTYP 0	212
DER BLUTTYP B	215
DER BLUTTYP AB	219
■ DANKSAGUNGEN	223
■ ÜBER DIE AUTORIN	223
■ FOTONACHWEISE	224
■ NACHTRAG	224

Vorwort

Der menschliche Körper ist das Zuhause der Seele. Dieses Heim sollte man sich schön einrichten. Für maximales Wohlbefinden – ein Leben lang. Die meisten Menschen verbringen jedoch viel kostbare Zeit beim Arzt, sobald ihr Körper streikt. Dabei ist dieses Streiken oft nur ein wichtiges Warnsignal. Störungen im sensiblen System zeigen sich durch vielfältige Symptome. Zeit und Geld könnte man sich oft sparen, denn leichtere Beschwerden vergehen oft wieder von selbst.

Vor einigen Jahren hat auch mein Körper gestreikt. In dieser Zeit habe ich mich intensiv mit Studien beschäftigt, die sich mit menschlichen Blutgruppen und deren Auswirkungen auf typische Gesundheitsprobleme beschäftigen. Ich entdeckte viele Theorien, die Krankheiten mit Blutgruppen in Verbindung brachten. Auch wenn diese Hypothesen nicht alle wissenschaftlich belegt sind, so fand ich es doch erstaunlich, dass es immer mehr Forschungsarbeiten über den Zusammenhang von Krankheitsveranlagungen und dem Blut gibt.

Auffällig erschien mir auch die Verbindung zwischen der Art der Blutgruppe, körperlichen Belastungsgrenzen, dem Sozialverhalten und der Ernährung. Diese für mich neuen Theorien wandte ich daraufhin an mir selbst an. Innerhalb weniger Wochen gehörten meine jahrelangen Beschwerden der Vergangenheit an.

Die Blutgruppentheorie hat sehr viel Ähnlichkeit mit der Lehre des Ayurveda. In der alternativen Medizin ist Ayurveda als ganzheitliche Heilmethode anerkannt, wenngleich die wissenschaftlichen Beweise (noch) nicht existieren.

Das Fundament des Ayurveda ist anders strukturiert als die bekannte Schulmedizin. Und doch ist es eine Heilmethode, welche sich anpasst und individuell ist. Die Lehre besagt, dass jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei charakteristischen Doshas verfügt. Die Doshas beeinflussen die Lebensenergie und bestimmen den Körperbau, die Persönlichkeit und den allgemeinen Gesundheitszustand. Die drei Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch hat unterschiedliche Anteile dieser Energien in sich. Auch das Schlafverhalten, die Stress-Resistenz oder Vorlieben für bestimmte Gerichte werden von den Doshas beeinflusst. Als gesund gilt ein Mensch im Ayurveda, wenn sich die Doshas im Gleichgewicht befinden.

Es dauert eine Weile, bis man sich in dieses System eingearbeitet hat. Ayurveda-Ärzte haben bereits ein mehrjähriges Studium hinter sich, wenn sie diese Lehre praktisch anwenden. Die westlichen Denkansätze der Blutgruppentheorie hingegen sind oft einfacher zu verstehen.

Immer suchen Menschen nach Rastern oder Systemen, um Tendenzen im Verhalten oder in der Gesundheit zu verstehen. Mit dem Wissen um die Blutgruppe können ähnlich wie beim Ayurveda Menschen in vier Typen eingeteilt werden. Diese Typen haben herausragende Charaktereigenschaften, bestimmte Anfälligkeiten für Krankheiten und unterschiedliche Voraussetzungen, was die Verarbeitung von Stress angeht. Natürlich spielen auch Bewegung und die damit verbundenen Stoffwechselprozesse eine große Rolle.

In diesem Buch werde ich Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge erläutern, die für eine gesunde Lebensweise in Abstimmung mit Ihrer Blutgruppe notwendig sind. Auch psychosoziale Tendenzen der einzelnen Blutgruppentypen werden vorgestellt, die von Heilpraktikern, Psychologen und einem ganzen Volk – den Japanern – seit vielen Jahren beobachtet werden. Trotz dieser Tendenzen soll dieses Buch hervorheben, dass jeder Mensch individuell, einzigartig und liebenswert ist.

Erfahren Sie nun, warum der O-Typ ständig in Bewegung ist, der A-Typ auf sein Herz Acht geben sollte, der B-Typ in Balance bleiben muss und der AB-Typ mit Gehirnjogging gut beraten ist.

Sie wissen Ihre Blutgruppe nicht? Dann tun Sie Gutes und spenden Blut. Im Spenderausweis wird Ihre Blutgruppe vermerkt.

Ihre Sandra Kama

Doch aller Anfang ist schwer. Zu der Müdigkeit und den Bauchschmerzen gesellten sich schlechte Laune und Kopfschmerzen. Erst nach sechs Wochen der Quälerei kam endlich der lang ersehnte Durchbruch. Mein Stoffwechsel fing an zu *feuern*. Die Schmerzen und Entzündungen wurden stetig weniger. Die Kraft kam zurück. Schon bald wurde aus dem Verzicht und Austausch von Nahrungsmitteln Genuss. Dazu begannen die Pfunde zu purzeln. Das Leben wurde leichter. Die Energie kam explosionsartig zurück. Nun musste ich lernen, diese Energie zu bündeln und zu halten. Meinen Trainingsplan stellte ich um von langen Ausdauereinheiten auf kurze, intensive Intervalle, die zeitlich gut in den Alltag mit Kindern und Beruf passten.

Zehn Kilo Körperfett hat mein Körper nach der zweiten Schwangerschaft durch die Nahrungs- und Sportumstellung endlich abgeschüttelt. In nur wenigen Wochen hatte ich mein Idealgewicht aus den *Zwanzigern* wieder. Muskeln kamen zum Vorschein, die hartnäckige Speckrolle um den Bauch verschwand und ich konnte endlich Sport auf hohem Niveau treiben. Ich entdeckte das Laufen wieder für mich. Laufen ist für mich heute die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen. Seit ich weiß, dass ich die genetischen Voraussetzungen eines Urzeitkriegers in mir trage, kann ich viel besser mit der ständigen Adrenalinausschüttung und den damit verbundenen Emotionen umgehen. Mein hohes Energiepotential halte ich nun seit mehreren Jahren. Richtig krank war ich seither nicht mehr und leichte Erkältungen ziehen schnell vorüber. Auch der Blick in den Spiegel ist keine Qual mehr, sondern das stolze Ergebnis einer konsequenten Lebensstiländerung.

Die Blutgruppe als genetischer Code

Seit es Menschen gibt, wird das Blut als Träger der Lebenskraft gesehen. Blut ist der Urstoff des Lebens und die Farbe Rot das Symbol von Leben und Fruchtbarkeit. Ein österreichisch-US-amerikanischer Pathologe und Serologe hat sich bereits vor einem Jahrhundert der Faszination des Blutes angenommen. Karl Landsteiner interessierte sich für die Besonderheit des roten Saftes in unserem Körper. Er stellte fest, dass die Blutübertragung von einem Menschen zum anderen eine Reaktion nach sich zog, die das Blut des Empfängers oft verklumpte und zersetzte. Karl Landsteiner untersuchte die Zusammenhänge zwischen Antigenen und Antikörpern im Blut und bündelte seine Ergebnisse in einzelne Blutgruppen. 1930 erhielt er für die Entdeckung des ABO-Systems den Nobelpreis für Medizin. Das Blut ist ein wichtiges Erkennungs- und Abwehrsystem. Es schützt vor Infektionskrankheiten, indem es eingedrungene Erreger bekämpft und unschädlich macht. Welche Infekte das Blut besonders schnell bekämpft, ist im genetischen Code eines Menschen festgelegt. Dieser steckt in nur einem einzigen Tropfen Blut, der eine Mischung aus Wasser, Salzen

und Milliarden von Zellen und Eiweißen ist. Den flüssigen Teil nennt man Blutplasma. Die festen Bestandteile setzen sich zusammen aus verschiedenen Zellen wie roten und weißen Blutkörperchen sowie Blutplättchen. Sie haben bei jedem Menschen dieselben Aufgaben, aber je nach Genetik unterschiedlich vererbte Merkmale. Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) sind ringförmig aufgebaute Zellen, die wie fleißige Ameisen arbeiten. Sie binden Sauerstoff und Kohlendioxid und tragen diese durch die Blutbahnen. Erythrozyten werden wie alle Zellen im Körper von einer Membran umhüllt. Diese Strukturen sind von Zelle zu Zelle unterschiedlich. Die roten Blutkörperchen besitzen in ihrer Membran Kohlenhydratreste, die sich an Eiweißstrukturen heften. Auf der Zelloberfläche finden sich verschiedene Glykoproteine – die Blutgruppen-Antigene. Diese sind auch im Speichel, in den Schleimhäuten, im Magen, in der Leber, im Dünndarm – einfach überall, wo verdaut wird. Fremde Antigene aus der Nahrung, von Viren oder Bakterien können eine Immunabwehrreaktion auslösen. Das Immunsystem erkennt die eingedrungenen *Fremdlinge* an ihren Zelloberflächen. So kann das Immunsystem zwischen körpereigenen und körperfremden Zellen unterscheiden. Als Reaktion auf fremde Antigene werden Antikörper gebildet. Antikörper sind wie Polizisten, die Antigene unschädlich machen.

Durch den Körper eines erwachsenen Menschen fließen vier bis sechs Liter des kostbaren Saftes durch 100.000 Kilometer Blutbahnen. Dabei nimmt das Blut auf seinem Weg alles mit – von Nährstoffen, Sauerstoffmolekülen bis hin zu Giftstoffen.

Das Herz pumpt Unmengen von Blut kraftvoll bis hin zu den Haarwurzeln. Es wirkt wie ein stromerzeugendes Wasserwerk. Blut ist deswegen nicht nur ein Transportmittel, es leitet auch Energie durch den Körper. Bewegt sich der Mensch, fließt das Blut noch schneller durch die Adern und die Haut gibt Wärme ab. An kalten Tagen hingegen wird weniger Blut an die Oberfläche geschickt, damit der Körper von innen wohlig warm bleibt. Das Blut wirkt also kühlend wie eine Klimaanlage oder erhitzend wie ein Heizkörper.

Antikörper: Polizisten im Einsatz

Auch in Pflanzen und Tieren sind Antigene zu finden. Sobald diese *Nahrungsmittel-Antigene* den Körper erreichen, beginnt er mit einer Immunreaktion. Bereits im Kindesalter wird der Körper vielen Antigenen ausgesetzt. Dabei lernt er, wer Freund oder Feind ist. Ein gut ausgebautes Immunsystem ist das natürliche Ziel dieser Entwicklung. Es soll stark und gesund bleiben. Doch in der letzten Lebensphase baut der Körper wieder ab – die Abwehrkräfte lassen nach. Wünschenswert wäre es daher, auch in fortschreitendem Alter die Abwehrkräfte zu erhalten.

Neben der Bewegung sollte der 0-Typ genau auf die Ernährung achten. Nur mit dem richtigen Kraftstoff kann er seine ganze Energie entfalten. Tierisches Eiweiß ist extrem wichtig für seine Muskulatur und einen gesunden Organismus.

Nimmt der Körper eines 0-Typs zu wenig hochwertiges Eiweiß mit der Nahrung auf, kommt es schon bald zu einem chronischen Mangelzustand. Die Muskulatur baut ab, weil der Körper das darin enthaltene Eiweiß für andere Stoffwechselprozesse benötigt. Außerdem wird das Immunsystem anfällig für Infekte.

Der Hungerstoffwechsel

Der Stoffwechsel ist *Herr* über alle biochemischen und physikalischen Abläufe im Körper. Das bedeutet: Nahrung wird in Energie umgewandelt, körpereigene Strukturen wie Muskeln, Knochen und Sehnen werden gebildet, Hormone und Enzyme produziert und vieles mehr. Die einzelnen Stoffwechselprozesse können sich beim Bluttyp 0 jedoch ständig ändern. Das bereitet ihm oft Probleme, verschafft ihm manchmal aber auch Vorteile. Eine bewusste Steuerung dieses Systems funktioniert nur, wenn man die Zusammenhänge versteht.

Der Stoffwechsel ist von Natur aus wie ein Brennstoffofen. Wenn der Brennstoff stimmt, feuert der Ofen langanhaltend und mit viel Energie. Dieser Ofen kann mit unterschiedlichen Stoffen betrieben werden. Bei einem hohen Aktivitätslevel nutzt dieser Ofen zur Verbrennung mehr Fette. Unter einer Voraussetzung: Die Ernährung ist kohlenhydratarm. Kohlenhydrate sind die erste Wahl für den Körper, um schnell Energie freizusetzen. Auch das Gehirn benötigt Glucose, um leistungsfähig zu bleiben. Zunächst erscheint es also wichtig, viele Kohlenhydrate mit der Nahrung aufzunehmen. Viele Kohlenhydrate im Blut stoppen jedoch die Fettverbrennung. Der Körper schaltet erst auf die Fettverbrennung um, wenn Kohlenhydrate aufgebraucht sind und nicht mehr von außen zugeführt werden. In diesem Fall kann der Körper selbstständig aus anderen Substanzen im Körper Glucose herstellen. Dieses clevere System kann den Energiehaushalt ständig mit Hilfe von körpereigenen Fetten und Eiweißen aufrecht halten. Als Erstes greift sich der Körper die Eiweißreserven im Muskel, um Energie zu gewinnen. Dabei entstehen erhebliche Nachteile: Die Muskeln schrumpfen und die Kraft lässt nach. Das Gleiche kann der Körper aber auch mit Fettreserven anstellen. Auch hier schrumpft etwas am Körper, aber kaum jemand wird den Speckröllchen nachtrauern. Die Frage ist nur, wie wir die Systeme dahin lenken, dass sie überflüssiges Fett in Energie umwandeln und eben nicht die kostbaren Eiweißreserven angreifen. Die wichtigste Rolle in diesem Prozess spielen Ketonkörper. Sie sind Zwischenprodukte, die beim Abbau von Fetten entstehen. Ketonkörper werden gebildet, wenn unser Körper mehr Energie benötigt, als ihm von außen zugeführt wird. Auch bei einer kohlen-

hydratarmen Ernährung muss der Stoffwechsel vermehrt auf Ketonkörper zugreifen. Bei einem niedrigen Blutzuckerspiegel steuert das Hormon Glucagon die Bildung von Ketonkörpern. Das Ganze funktioniert so: Fett wird zunächst aus dem Blut und später aus dem Gewebe abgebaut. Es wird in viele freie Fettsäuren gespalten, welche über das Blut transportiert werden. In der Leber werden aus Acetyl-CoA diese Fettsäuren in Ketonkörper umgebaut. Durch das Acetyl-CoA werden Ketonkörper auch für die Zelle transportfähig gemacht. Die Fettpölsterchen sind damit einem ständigen Wandel unterzogen. Der Körper definiert sich – Muskeln werden sichtbar. Ein typisches Zeichen für einen gesunden athletischen Körper des 0-Typs. Die vermehrte Energiebereitstellung über die Fette funktioniert allerdings nur, wenn der Körper intensiv belastet und mit der Nahrung viel Eiweiß und hochwertiges Fett aufgenommen wird.

Der Bluttyp 0 muss die Balance bei der Steuerung der Stoffwechselprozesse wahren. Er neigt häufig zu Extremen. Für ihn ist es daher besonders wichtig, dass er in der Ernährung einen basischen Ausgleich für seinen Körper schafft, um einer Übersäuerung durch zu viele Eiweiße, Fette und intensiven Sport entgegenzuwirken. Die bewusste eiweißreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst sind deswegen für diesen Bluttyp elementar.

Kohlenhydrate – weniger ist mehr

Nicht nur der Körper – auch das Gehirn eines gesunden 0-Typs profitiert von einer *ketogenen* Diät. Neben einer deutlichen Gewichtsabnahme und gesunkenen Blutfettwerten haben amerikanische Wissenschaftler bei Probanden ein verbessertes Körpergefühl und eine höhere geistige Aktivität im Gehirn festgestellt. Intensiv erforscht wird der Zusammenhang zwischen dem Gehirn und der in den Mitochondrien erzeugten Lebensenergie. Die Besonderheit der Mitochondrien ist ihr eigenes genetisches Erbgut. Dadurch können sie sich unabhängig von der Zelle, in der sie sich befinden, vermehren. Je mehr Mitochondrien in der Zelle vorhanden sind, desto mehr Energie hat der Mensch. Mit fortschreitenden Alterungsprozessen im Gehirn tritt in der Regel eine verminderte Energieversorgung der Hirnzellen ein. Schuld soll die nachlassende Leistungsfähigkeit der Mitochondrien sein. Dieser Prozess ist schleichend und kaum merkbar. Die Vermutung macht sich stark, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung die Kraftwerke der Zellen regelrecht verstopfen. Mit Atmung, UV-Strahlung, Umweltgiften, Genussmitteln, Medikamenten und einer kohlenhydratbetonten Ernährung erhöht sich automatisch der *oxidative Stress* in der Zelle. Rostiges Eisen, das Braunwerden aufgeschnittener Äpfel und ranzige Butter – sie alle unterliegen einem Oxidationsprozess. Durch oxidativen Stress wird giftiger Müll angehäuft, der im schlimmsten Fall zum Untergang der Zelle führt. Natürlich erlischt damit auch die



Blutgruppe A

Etwa 43 Prozent der deutschen Bevölkerung haben Blutgruppe A. Der moderne A-Typ ist die Verschmelzung von Körper und Geist, der Stress eher verinnerlicht. Für die Vorfahren war das ein wichtiger Überlebensfaktor in der Veränderung ihrer Lebenssituation. Auch heute noch ist es eine besondere Fähigkeit, mit dem Geist Stress zu verscheuchen – vorausgesetzt man weiß, wie es geht.

Der amerikanische Naturheilpraktiker Dr. D'Adamo weiß durch seine jahrzehntelangen Beobachtungen einiges über den Charakter der Bluttypen zu berichten: Der A-Typ hat zwar Selbstbewusstsein, aber oft Probleme damit, Gefühle anderen zu vermitteln oder nach außen zu tragen. Dafür sorgt er sich um andere und gilt als besonders verantwortungsvoller Mensch. Er ruht in sich, ist ein komplexer Problemlöser und guter Zuhörer. Der A-Typ ist sehr sensibel und äußerst kreativ. Kunst und Kultur entspannen seinen Geist. Oft ist er jedoch perfektionistisch und steht sich selber im Weg. Somit ist der Bluttyp A der Gegensatz vom O-Typ: Während beim O-Typ der Körper rastlos ist, ist es beim A-Typ der Verstand. Das sensible System gerät aus dem Gleichgewicht, wenn die Gedanken zu komplex werden. Dann wird er nervös und ist ständig in Bewegung: geistig, physisch und emotional. Diese innere Unruhe führt zu Spannungen und Ungeduld. Der A-Typ ist ein echtes Organisationstalent und er beschwert sich selten über die Arbeitsbelastung. Streit geht ihm völlig gegen den Strich. Doch manchmal wird er bis zum Äußersten getrieben. Dann platzt er innerlich und seine Reaktion ist wie ein Vulkanausbruch – der Situation oft unangemessen. Dabei ist es ihm wichtig, was andere über ihn denken. Eigentlich will er nur eins: Harmonie. Trotz seiner Geselligkeit arbeitet der A-Typ am liebsten allein. Er benötigt seinen Freiraum. Seine vielfältigen Fähigkeiten machen ihn außerdem zu einem guten *Multitasker*. Das wird jedoch oft mit körperlicher Stärke verwechselt – ständige Bewegung ist für diese Menschen nicht gesundheitsfördernd. Sport auf Wettkampfniveau wie ein Marathon kann lebensbedrohlich werden, denn zu viel Bewegung führt beim Bluttyp A zu einem Schaden an Bauchspeicheldrüse, Nebennieren und Herz.

Das Herz hat ein hohes Infarktisiko, weil die Blutgruppen-Träger AB, A und B zu einer Verstopfung der Herzkranzgefäße neigen, wie eine US-amerikanische Studie mit 90.000 Teilnehmern gezeigt hat.

Es gibt Hinweise darauf, dass dies mit einem leicht erhöhten Wert des LDL-Cholesterins (Low density lipoprotein) zusammenhängt. Auch bei einer japanischen Probandengruppe stellte sich heraus, dass der Bluttyp A besonders oft auffällig hohe Werte aufwies. Dieser Cholesterintyp fördert neben dem ganz *schädlichen* Cholesterin – dem VLDL (very low density lipo-

tine. Diese Routine hat natürlich seine Vorteile: Die Abläufe geben Sicherheit, sparen Zeit und schaffen Platz für neue Anforderungen. Ein strukturierter Tag mit ähnlichen Abläufen erleichtert besonders Kindern den Alltag. Routine braucht weniger Stoffwechselenergie und nervlichen Aufwand. Folglich kostet es viel Nerven und Energie, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Bei einer Störung der Abläufe muss das Arbeitsgedächtnis in der Großhirnrinde eingeschaltet werden. Diese Ressourcen sind stark begrenzt und störanfällig. Pauschal kann man sagen: Je älter der Mensch wird, desto schwieriger werden neue Lernprozesse. Gelernte Tagesabläufe zu verändern ist allerdings auch für jüngere Menschen nicht einfach. Es ist die schwerste Hürde, die das Gehirn nehmen muss. Die gespeicherten Informationen in den Basalganglien sind nicht direkt dem bewussten Willen zugänglich. Die Basalganglien arbeiten wie eine Kommandozentrale, die darüber entscheidet, welche Handlung als nächstes ausgeführt wird. Sie bestehen aus einer Gruppe stark vernetzter Nervenzellen. Wenn im Kortex eine zielgerichtete Handlung beschlossen wird, wird diese Information an die Basalganglien geschickt. Über einen direkten Pfad wird diese Handlungsanweisung verstärkt und über einen indirekten Pfad wieder gehemmt. Gewohnheiten hinterlassen eine Spur in den Basalganglien und machen den indirekten Pfad stärker als den direkten, wenn eine neue Absicht wahrgenommen wird. Bei Veränderungen sind wir deswegen oft machtlos. Doch ein starker Wille kann diesen Kreislauf durchbrechen und neue Vernetzungen und Bahnungen anlegen. Mit ein bisschen Übung werden diese Verbindungen immer schneller. Menschen bleiben in jedem Alter lernfähig. Sie können neue komplexe Veränderungen in der Ernährung oder im Sport über mehrere Monate täglich einüben, bis diese zur neuen Routine werden.

Das Maß ist entscheidend

Ein Nahrungsmittel muss sich der B-Typ in der Regel nicht abgewöhnen: Kuhmilch. Ein mäßiger Milchkonsum ist für ihn sogar von Vorteil. Das liegt daran, dass Kuhmilch ähnlich aufgebaute Antigene hat wie die der Blutgruppe B. Die Antikörper der Blutgruppe B entlarven Milchprodukte daher nicht als tendenziellen Feind für den Körper. Der Stoffwechsel ist bei mäßigem Milchkonsum sogar ausgeglichen und die Energie aus den Lebensmitteln kann effizient verwendet werden. Werden allerdings in einem Übermaß Milch, Butter und Käse gegessen, kann es wie bei den anderen Bluttypen auch zu Erkrankungen und Entzündungen insbesondere der Schleimhäute kommen. Dann bildet sich in den Nasennebenhöhlen viel Schleim, welcher ein optimaler Nährboden für Bakterien und Viren ist. Der Schleim und die Bakterien zerstören die natürliche Abwehr der Schleimhäute – ihre feinen Flimmerzellen. Gleichzeitig bildet sich noch mehr Schleim, der aufgrund der fehlenden Flimmerzellen nicht mehr abtransportiert werden kann. Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung erhält sich also ganz von selbst. Neben Milchprodukten kann

auch glutenhaltiges Getreide ein Auslöser für diese Beschwerden sein. Linderung bringt daher meist schon ein Verzicht dieser Lebensmittel nach wenigen Tagen. Zusätzlich sollten Säurebildner reduziert werden, damit die Schleimhäute sich erholen können und auch in Zukunft nicht mehr angegriffen werden. Gerade Kaffee mit Zucker und Milch entwickelt proportional mehr Säure, je mehr Milch hinzugefügt wird. Bereits ein Tropfen Milch im Kaffee kann deswegen einen angeschlagenen Gesundheitszustand vom B-Typ völlig aus der Bahn bringen.

Harmonischer Stress

Angeschlagen fühlt sich der B-Typ auch, wenn im Alltag Stress und Druck zu viel werden. Jeder weiß, dass es besser ist, einen kühlen Kopf zu bewahren in heiklen Situationen. In der Umsetzung hapert es jedoch bei den meisten. Während der O-Typ aggressiv durch den Tag hetzt, wird der A-Typ nervös und sucht Nischen für die mentale Entspannung. Beim gesunden B-Typ scheint Stress zunächst abzuprallen. Er reagiert in heiklen Situationen harmonisch und wirkt dabei auf andere ausgeglichen. Der B-Typ meistert die Angelegenheit und wird mit dem Stress scheinbar besser fertig, weil er sich gut anpassen kann. Er geht nicht so schnell auf Konfrontation wie der O-Typ und hat mehr Körperenergie als der A-Typ. Gerät der Stresszustand jedoch außer Kontrolle, hält der B-Typ die Luft an, bekommt einen hochroten Kopf und ist kurz davor zu platzen. Dann atmet er tief durch. Dieses Innehalten und der Wechsel von An- bzw. Entspannung bringt Körper und Geist schnell wieder ins Lot.

Auch mit Sport kann der B-Typ die Balance wiederherstellen. Fernöstliche Methoden sollten in derselben Trainingseinheit mit Ausdauersportarten kombiniert werden. Zunächst wird der Körper *ausgepowert*. Dann die Akkus durch Entspannungsübungen wieder aufgeladen. Die allgemeine Stresstoleranz erhöht sich durch regelmäßiges Training. Dadurch kann sich der B-Typ innerlich sammeln. Schädlichen Folgen von Stress wird vorgebeugt. Zudem können B-Typen in brisanten Situationen den erlernten Entspannungszustand abrufen und sich selbst beruhigen. Eine weitere Hilfe im Stressmanagement ist der alltägliche Genuss. Ein Entspannungsbad, Massagen, ein Einkaufsbummel, der Kurztrip am Wochenende oder einfach nur ein Saunabesuch schaffen Momente der Erholung und lassen den B-Typ abschalten. Auch die Vorfreude darauf kann den Tag versüßen. Das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen und der Genuss helfen mit Stress anders umzugehen.

Experimente beim Essen

Beim Essen hat es der AB-Typ nicht leicht. Er hat wenig Magensäure vom A-Typ. Effizient wird Fleisch im Magen daher nicht vom AB-Typ zersetzt. Er hat leider auch die Tendenz zu viel nicht verstoffwechseltes Fleisch in Fett zu verwandeln. Die Insulinproduktion wird durch Mais, Kidneybohnen, Buchweizen oder Sesamsamen blockiert – ähnlich wie beim Bluttyp B. Dadurch werden andere Nahrungsmittel nicht richtig im Stoffwechsel verwertet. Dennoch muss der AB-Typ viel ausprobieren und experimentieren. Die giftigen Lebensmittel vom A-Typ und vom B-Typ sollten genau studiert und ausprobiert werden. Auch Koffein und Alkohol können besonders in stressigen Situationen Schäden im Körper anrichten. Viele kleine Mahlzeiten wirken Verdauungsproblemen entgegen, die eine nicht ausreichende Magensäure verursacht. Was noch hilft: Kohlenhydrate und Proteine nicht zusammen in einer Mahlzeit aufnehmen. Die im geringeren Maße vorhandenen Verdauungsenzyme können dann schneller und effektiver arbeiten, wenn Sie nur eine einzige biochemische Formel zur selben Zeit *knacken* müssen. Außerdem steigt der Blutzuckerspiegel nur minimal an. Eine Kombination von eiweiß- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln führt wiederum zu einer deutlichen Insulinausschüttung und damit zur Neubildung von Fettgewebe. Die frischen Kalorien werden direkt auf Hüften und Bauch gepackt.

Demenz – die große Gefahr

Der AB-Typ hat ein gut entwickeltes Immunsystem. Es vereint alle positiven Eigenschaften der Bluttypen A und B. Das Immunsystem kann durch diese Mischung mit seinen *Spezial-Antikörpern* vielseitige Krankheiten abwehren. Autoimmunkrankheiten treten deswegen seltener auf als bei den anderen Bluttypen, da sie weder Anti-A noch Anti-B Antikörper besitzen.

Doch nun kommt die schlechte Nachricht: Eine Schwachstelle hat Blutgruppe AB. Die University of Vermont – College of Medicine in Burlington hat das Thema Demenz genauer unter die Lupe genommen. Das Ergebnis ihrer Studie: Das Versagen des Gedächtnisses im Alter scheint auch von der Blutgruppe abzuhängen. Der Bluttyp AB hat ein 82 Prozent höheres Risiko an Demenz zu erkranken als alle anderen Blutgruppentypen. Dabei scheinen die Blutgerinnungsfaktoren eine wichtige Rolle zu spielen, wenn das Gedächtnis nachlässt. Die Forscher haben besonders den *Faktor VIII* beobachtet. Dabei handelt es sich um ein Protein, welches die Blutgerinnung reguliert. Ist der Faktor VIII hoch, steigt das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Mit der Demenz hängen die Risikofaktoren von Gefäß-erkrankungen und Schlaganfall eng zusammen. Weitere Probleme sind: Bluthochdruck, ein hoher LDL-Cholesterinspiegel und Diabetes. All das wirkt sich negativ auf das Gehirn

aus und führt langfristig zu einer Beeinträchtigung. Trotzdem muss der AB-Typ nicht in Panik verfallen. Das Demenzrisiko kann deutlich verringert werden, wenn die Werte für Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck im Normbereich sind. Ein ausgleichender Wechsel von Bewegung und geistigen Aktivitäten leistet deswegen einen hochwertigen Beitrag für die mentale Gesundheit.

Richtig emotional

Der AB-Typ ist sehr emotional. Tendenziell hat er eine starke Ähnlichkeit mit dem A-Typ. In typischen Stresssituationen reagiert der AB-Typ mit Angst, Hyperaktivität und Reizbarkeit. Angst und Ärger sind Emotionen, die den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Auf Dauer machen negative Emotionen den AB-Typ krank und lösen eine biochemische Reaktion im Körper aus. Körperliche Aktivitäten, die für Ruhe und Konzentration sorgen, sind das einzige Heilmittel. Der AB-Typ produziert in Stresssituationen jedoch viel Adrenalin – wie der Bluttyp 0. Auch er muss deswegen zusehen, dass Adrenalin durch körperliche Bewegung schnell wieder abgebaut wird.

Die Adrenalin-Produktion unterliegt dem direkten Befehl des Nervensystems. Steigt die Konzentration im Körper an, wird das Protein Tyrosin gehemmt, welches die Ausgangsbasis von Adrenalin ist. Die Vitamine C, B6, Kupfer und Magnesium gehören ebenfalls zu den wichtigen Stoffen, die der Körper für die Hormonbildung benötigt. Fehlen sie, ist es dem Körper nicht möglich, noch mehr Adrenalin zu produzieren. Eine andauernde Stressbelastung bewirkt demnach eine Störung der Hormonproduktion. Als Folge entsteht ein Mangelzustand im Körper. Auf lange Sicht kommt es besonders bei einer nicht mehr ausreichenden Produktion von Adrenalin zum Burn-out für den AB-Typ. Das Immunsystem wird geschwächt, die Gefahr von Infektionen steigt. Magen und Darm neigen zu Entzündungsreaktionen. Der Blutdruck erhöht sich und die Gefäßwände nehmen Schaden.

Adrenalin wird nicht nur in brenzligen Situationen vom Körper freigegeben. Es ist auch im Einsatz, wenn es um Verletzungen, Entzündungen und Unterzuckerung geht. Sinkt der Blutzuckerspiegel rasch ab, kann es zur Bewusstlosigkeit kommen. Besonders für ältere und herzkrankte Menschen ist das bedrohlich, denn der Körper steuert mit einer weiteren Adrenalinausschüttung dagegen. Puls und Blutdruck erhöhen sich. Dies kann zu akuten Herzrhythmusstörungen führen oder sogar einen Infarkt auslösen.

Im schlimmsten Fall können auch Wut oder Angst einen Herzinfarkt auslösen. Deswegen ist es wichtig, Emotionen kontrolliert herauszulassen. Heftige Tobsuchtsanfälle sind damit aber nicht gemeint. Die Wut muss in richtige Bahnen gelenkt werden, auch wenn einen der Spruch vom Kollegen mitten ins Herz trifft. Was in diesem Fall besser ist: Aus dem

SKATER



▲ Ausgangsposition:

Das linke Bein hinter das rechte kreuzen. Mit der linken Hand den Boden berühren. Die rechte Hand ist in der Taille. Der Rücken lang.

So geht es:

Richten Sie den Rücken auf und wechseln die Beine auf die andere Seite. Nun berühren Sie mit der rechten Hand den Boden und das rechte Bein steht hinter dem linken. Achten Sie auf eine fließende Bewegungsabfolge. Mindestens 8x wiederholen.

KNIEBEUGE



▲ Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand. Beugen Sie die Knie und gehen so tief wie möglich. Halten Sie die Hände vor dem Körper, die Schultern sind entspannt.

... ZUM KNIEHEBEN

WAAGE



▲ So geht es:

Richten Sie sich schnell auf und heben das rechte Knie weit nach oben. Die Arme schwingen dynamisch mit. Kurz halten und langsam wieder in die Kniebeuge gehen. Mit dem linken Bein wiederholen. 8x jede Seite.

▲ Ausgangsposition:

Rechter Fuß auf dem Boden. Das linke Bein ist in der Schwebelage und bildet eine horizontale Linie mit dem Rücken. Die Hände zeigen zum Boden. Die Handflächen berühren sich.

Anhang – Ernährungsumsetzung

Eine individuell angepasste Ernährung macht mindestens 70 Prozent der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers aus. Oft fehlt jedoch die Motivation für eine radikale Ernährungsumstellung.

Die folgenden Vorschläge sind lediglich ein Anhaltspunkt. Versuchen Sie, mit der Umstellung Ihrer Ernährung wieder ein Gefühl für Ihren Körper zu bekommen: Welche Nahrungsmittel tun Ihrem Körper gut und welche nicht? Werden Sie Ihr eigener Beobachter! Wenn Sie aufgrund einer schweren Stoffwechselstörung oder Krankheit keine Erfolge mit diesen Ernährungstipps erzielen, können Sie Ihr Blut bei einem Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen lassen. Lesen Sie dazu gerne noch einmal den Absatz *Antikörper: Polizisten im Einsatz*.

ALLGEMEINE REGELN

Einheitlich für alle Blutgruppen gilt: Zu viele Kohlenhydrate sind ungesund, lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und das sorgt wiederum für eine Einlagerung von Fett ins große Depot des Körpers. Zu den schnell verwertbaren Kohlenhydraten werden Einfachzucker gezählt (Süßigkeiten, gezuckerte Fertignahrung), aber auch Obst und Gemüse wie Möhren und Kartoffeln. Dieses kohlenhydratreiche Gemüse und Obst sollte daher nicht mehr am Abend verzehrt werden, sondern morgens oder mittags in Maßen. Süßigkeiten sind in kleinen Mengen erlaubt. Die beste Strategie, um nicht zu viel aufzunehmen: Süßes nach dem Mittagessen verzehren, wenn der Magen voll ist. Ein kleines Stück Schokolade als Genuss wird sich nicht gleich wieder auf den Hüften niederlegen. Und für den Arbeitsplatz gilt: Besser keine Süßigkeiten in greifbarer Nähe aufbewahren!

WOCHENWEISE ZUM ERFOLG

Dieses Ernährungsprogramm sollte kontinuierlich, langsam und in mehreren Schritten umgesetzt werden. Nach wenigen Wochen werden Sie eine positive Veränderung spüren: mehr Energie, Ausdauer, Gewichtsverlust bei Übergewicht, Gewichtsaufbau bei Untergewicht, Leichtigkeit und eine positive Grundeinstellung zum Leben.

Fast alle Nahrungsmittel werden ab jetzt in einem natürlichen Zustand sein: frisch, ohne Zusatzstoffe, und möglichst aus biologischem Anbau.

Ernährungsplan anhand eines Kundenbeispiels für Blutgruppe A

WOCHE 1:

Der Körper soll schonend auf die neue Ernährung vorbereitet werden. In dieser Phase geht es deshalb darum, in kleinen Schritten Lebensmittel aus dem gewohnten Rhythmus durch andere zu ersetzen. Mein Tipp: Beginnen Sie zunächst mit der Reduktion von Fleischkonsum und essen stattdessen Fisch, viel Gemüse und Obst. Als Aufschnitt wählen Sie Käse aus Schaf oder Ziege und Antipasti. Zusätzlich trinken Sie viel Wasser ohne Kohlensäure, um die Entgiftung anzukurbeln.

WOCHE 2:

Nun geht es darum, die Änderungen aus Woche 1 beizubehalten. Außerdem können Sie probieren, Milch im Kaffee durch eine Alternative (Mandel, Hafer, Reis) zu ersetzen oder gegebenenfalls den Kaffee schwarz zu trinken. Versuchen Sie alle Milchprodukte wie Joghurt und Käse durch Ziege und Schaf zu ersetzen und insgesamt den Konsum von Milchprodukten zu reduzieren (insbesondere Sahne, Joghurt, Käse, Milkschokolade, Milchspeiseeis, etc.). Butter ist in der Regel besser verträglich und immer noch gesünder als Margarine, weil diese auf unnatürliche Weise hergestellt wird.

WOCHE 3:

Halten Sie die Ernährungsumstellungen von Woche 1 und 2 bei. An den Wochenenden darf ruhig *gesundigt* werden. Aber auch hier gilt: in Maßen und nicht in Massen essen. Von Montag bis Freitag ist dann wieder *Diät* angesagt. Essen Sie sich in dieser Phase satt mit allen Lebensmitteln, die gut verträglich sind und neutral wirken.

WOCHE 4:

Überdenken Sie Ihren Getreidekonsum – insbesondere Weizen, auf welches viele Menschen mit Bauchweh reagieren. Versuchen Sie alle Lebensmittel aus Weizen auszutauschen: Nudeln, Brot, Brötchen, keine Fertigsaucen mehr, keine weiterverarbeiteten Lebensmittel mit Weizenstärke, keine Seitanprodukte etc. Schmackhafte Dinkelnudeln gibt es in mehreren Varianten, Brot und Brötchen aus reinem Dinkel oder Roggen findet man bereits bei jedem deutschen Bäcker und sogar zum Aufbacken im Supermarkt. Selber herstellen ist allerdings noch besser, wenn es die Zeit erlaubt. Ein Hefeteig ist schnell angefertigt. Knäckebrot ist vom Stoffwechsel leichter zu verarbeiten als frische Backwaren (auch hier gibt es bereits viele Sorten ohne Weizen). Versuchen Sie mehr Kohlenhydrate aus Obst und Gemüse zu