

Dr. Peter J. D'Adamo
mit Catherine Whitney

4 Blutgruppen

RICHTIG LEBEN

Das
individuelle
Konzept für
körperliches und
seelisches
Wohlbefinden

PIPER



Dr. Peter J. D'Adamo
mit Catherine Whitney

4 Blutgruppen

RICHTIG LEBEN

Das
individuelle
Konzept für
körperliches und
seelisches
Wohlbefinden



PIPER

MEHR ZUM AUTOR

KLICKEN SIE HIER FÜR

+ MEHR BÜCHER

+ MEHR TRAILER

+ MEHR LESEPROBEN

+ MEHR INFORMATIONEN

Mehr Informationen unter www.piper.de
auf Facebook und Twitter

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de

Für Martha, zu der alle Gedanken zurückkehren

Die deutsche Ausgabe wurde gegenüber dem amerikanischen Original leicht gekürzt.
Teil I wurde von Erica Mertens-Feldbausch übersetzt, die anderen Teile von Christa Broermann, Elsbeth Ranke und Werner Roller.

Aus dem Amerikanischen von Christa Broermann, Erica Mertens-Feldbausch, Elsbeth Ranke und Werner Roller

Vollständige E-Book-Ausgabe der im Piper Verlag erschienenen Buchausgabe
1. Auflage 2015

ISBN 978-3-492-95754-0

© 2001 Hoop-A-Joop, LLC

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

»Live Right For Your Type – The Individualized Prescription for Maximizing Health, Metabolism, and Vitality in Every Stage of Your Life«, G. P. Putnam's Sons, New York 2001

© der deutschsprachigen Ausgabe:

Piper Verlag GmbH, München, 2001

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Covermotiv: Shutterstock.com/Yuganov Konstantin

Redaktion: Linda Strehl

Datenkonvertierung: CPI books GmbH, Leck

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Wir weisen darauf hin, dass sich der Piper Verlag nicht die Inhalte Dritter zu eigen macht.

Ein wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch stellt keinen Ersatz für die Empfehlungen eines Arztes oder anderer mit der medizinischen Versorgung beauftragter Personen dar. Es soll den Leser vielmehr mit den nötigen Informationen versorgen, die ihm bei der Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Gesundheitsexperten im Hinblick auf Gesundheit und optimales Wohlbefinden von Nutzen sein können. Alle Fragen der Gesundheit bedürfen der fachkundigen Beurteilung durch einen Arzt. Autor und Verlag sind weder haftbar noch verantwortlich für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die angeblich aus einer in diesem Buch enthaltenen Information oder einem darin gemachten Vorschlag erwachsen.

Aus Gründen der ärztlichen Schweigepflicht hat der Autor alle Angaben zur Identität der in den Fallgeschichten und Studien über die Ergebnisse der Blutgruppendiät vorgestellten Personen geändert.

Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für allfällige Waren und/oder Dienstleistungen, die in diesem Buch angeboten oder erwähnt werden, und lehnen ausdrücklich jede Haftung in bezug auf die Verfügbarkeit solcher Waren und/oder Dienstleistungen ab. Desgleichen sind Autor und Verlag weder verantwortlich noch haftbar für irgendwelche Nachteile, Schäden oder Kosten, die Personen oder Eigentum im Zusammenhang mit derlei Waren und/oder Dienstleistungen erwachsen.

Danksagungen

Die vier Jahre seit Veröffentlichung von *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* waren arbeitsreich und produktiv. In dieser Zeit wurde das Buch in über vierzig Sprachen übersetzt und damit die Blutgruppendiät Millionen von Lesern bekannt. Mittlerweile findet die Blutgruppendiät international Anerkennung, und wir gingen neue Wege, um den Zugang zur Lehre von den Blutgruppen und den Umgang mit der Blutgruppendiät zu erleichtern – ein Ziel, das mit der Veröffentlichung von *4 Blutgruppen – Das Kochbuch für ein gesundes Leben* erreicht wurde. Und schließlich machen wir uns inzwischen die Möglichkeiten des Internet voll zunutze. Auf unserer Website www.dadamo.com finden Sie allerlei Wissenswertes, Hinweise zur Ernährungsumstellung und – besonders wichtig – das Feedback von Tausenden von Lesern in aller Welt.

Dieses Werk ist das Ergebnis gemeinsamer Anstrengungen von zahlreichen begabten und engagierten Mitarbeitern – von Ärzten, Wissenschaftlern, Ernährungsexperten und anderen ärztlichen Spezialisten, von Verlegern und Buchhändlern. Hinzu kommen die wertvollen Anregungen und Kommentare unzähliger Einzelpersonen, die mit ihren Gedanken und Erfahrungen dazu beitrugen, unsere Arbeit ständig zu verbessern und auf den neuesten Stand zu bringen. Es ist mir nicht möglich, jeden einzelnen Namen zu nennen, aber ich bin allen zu großem Dank verpflichtet.

4 Blutgruppen – Richtig leben ist das Ergebnis jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit, für die wir uns neue, bahnbrechende Erkenntnisse aus der Genforschung und die Ergebnisse zahlloser klinischer Studien über Blutgruppe und Gesundheit zunutze machten. Mein besonderer Dank gilt jenen, die sich um die Entstehung dieses Werkes besonders verdient gemacht haben:

Catherine Whitney, meine Mitautorin, und deren Mitarbeiter Paul Krafin formten eine unglaubliche Fülle wissenschaftlicher Fakten zu einem gut

lesbaren Text und leichtverständlichen Ratgeber – eine Aufgabe, die sie mit Enthusiasmus und Hingabe bewältigten.

Des weiteren gilt mein Dank meinem Freund und Kollegen Dr. Gregory Kelly, der mit einem hohen Maß an unschätzbaren klinischer Erfahrung und scharfem wissenschaftlichem Verstand zur Glaubwürdigkeit der jüngsten, medizinisch fundierten Informationen beitrug.

Janis Vallely, meine Agentin und hochgeschätzte Kollegin und Freundin, ist die beste Fürsprecherin, die man sich nur wünschen kann.

Amy Hertz, meine Lektorin bei Riverhead/Putnam, nahm sich in drei Büchern meiner Arbeit mit Geduld und Kompetenz an. Dasselbe gilt für die Mitarbeiter des Verlages Riverhead/Putnam, die unter Führung von Susan Petersen durch ihre unermüdliche Arbeit zu einem derartigen Erfolg beigetragen haben.

Danken möchte ich zudem folgenden Personen, die mich mit ihren Fähigkeiten und ihrem Können in meiner Arbeit unterstützten:

Michael Geoghegan von Penguin Putnam für seinen wertvollen Rat; Dr. Klaus Stadler, meinem Lektor beim Piper Verlag; Jane Dystel, Catherine Whitneys Literaturagentin; Paul Schulick und Thomas Newmark von New Chapter; Dr. Joseph und Lara Pizzorno; Dr. Jules Harran; Ron Rubin von The Republic of T; Dr. Steven Barries von den Great Smokies Diagnostic Laboratories für seine Unterstützung und Dr. Jeffrey Bland für sein gedankenanstregendes Nachwort.

Zu danken habe ich auch meinen Mitarbeitern in der Summer Street 2009, die die Stellung hielten und sich hervorragend um meine Patienten kümmerten, während ich dieses Buch schrieb. Zwei Cyber-Freunde möchte ich ganz besonders erwähnen:

Heidi (^heidi^) Merritt und Steve (sTeve) Shapiro, die soviel dazu beigetragen haben, die Webseite www.dadamo.com zu einem beliebten Treffpunkt zu machen.

Mein besonderer Dank gilt Eric und Olga Butterworth für ihre Zuneigung und Unterstützung, sowie Robert Messineo für gemeinsame Segelabenteuer.

Und wie immer bin ich besonders dankbar für die Einsicht, die Liebe und Ermunterung von Seiten meiner Familie: Dr. James und Christl D'Adamo,

James und Ann D'Adamo und Michele D'Adamo.

Besonders dankbar bin ich auch Marge und Jim Burris für ihre unermüdliche Hilfe und die großzügige Überlassung ihres Wohnsitzes auf Martha's Vineyard – einer einladenden Umgebung während der Arbeit an diesem Buch.

Und schließlich danke ich meiner Frau und Gefährtin Martha und meinen Töchtern Claudia und Emily; sie sorgten während der Arbeit an diesem Buch für die nötige Bodenhaftung und machen mein Leben zu einem einzigen glücklichen Abenteuer.

»Nimm ein Blatt Papier und zerreiße es in kleine Fetzen. Das Ergebnis: ein in Fragmente geteiltes Papier. Das ganze Blatt ist die Summe aller Fragmente. Das nennt man Teilung. Der Geist jedoch läßt sich individualisieren, das heißt, er kann sich in vielen Einzelfragmenten offenbaren – in einer Unzahl von Menschen, von denen jeder die Essenz des Ganzen in sich trägt. Jeder ist Geist, und das Ganze bleibt trotz Teilung unversehrt.«

Eric Butterworth

Einführung

Der nächste Schritt

Wir alle tragen in unserem Blut das lebendige Andenken an die Entwicklungsgeschichte der Menschheit. Und eines Tages werden andere das, was an uns erinnert, in eine Zukunft hineintragen, von der wir uns heute keine Vorstellung machen können. Die Menschheit entwickelt sich fortwährend weiter – sie gleicht einem kunstvoll erbauten Gerüst, das niemals ganz vollendet sein wird. Im Klartext heißt dies – unsere Lebensweise von heute wird eines Tages Bestandteil des genetischen Profils unserer Nachkommen sein.

Die Lehre von den Blutgruppen bietet uns eine einzigartige Möglichkeit, die Vergangenheit unter die Lupe zu nehmen, das eine oder andere daran zu verändern und eine verbesserte Version weiterzugeben. Sie liefert uns das Wissen und Rüstzeug nicht nur zur Verbesserung unseres Lebens im Hier und Jetzt, sondern auch für die Aufzeichnung und Speicherung dieser Verbesserungen auf unserer genetischen Festplatte.

Beim Erscheinen von *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* vor fünf Jahren gingen wir von einer ganz schlichten Voraussetzung aus – nämlich daß sich die vielfältigen Widersprüche in ernährungswissenschaftlichen Studien und in Untersuchungen zur Überwindung von Krankheiten durch die Blutgruppe aufklären ließen. Weshalb gelang es manchen Menschen durch eine bestimmte Diät oder Ernährungsweise, ihr Gewicht zu reduzieren, anderen hingegen nicht? Und warum blieben manche Menschen bis ins hohe Alter hinein vital, während andere geistig und körperlich sichtlich abbauten? Obwohl als Spezies einander weitgehend ähnlich, schienen sich die Menschen durch individuelle Andersartigkeiten deutlich voneinander zu unterscheiden. *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* war das erste Ernährungsfachbuch, das sich mit dieser biologischen Individualität eingehend befaßte.

Zehntausende von ärztlich attestierten Resultaten und neue Befunde aus der Genforschung beweisen, daß die Blutgruppendiät zu einem zuverlässigen, soliden Pfeiler gesunder Lebensführung geworden ist.

Doch *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* eröffnete darüber hinaus auch neue Wege für Untersuchungen, die über das Thema Ernährung selbst weit hinausgehen. Erwies sich die Blutgruppe als Schlüssel zu einer gesunden Ernährung, konnte sie uns dann nicht auch ebensogut Zugang zu einer gesunden Lebensweise verschaffen? Angesichts der rasanten Fortschritte in der Genforschung, die es ermöglichten, den Einfluß der Blutgruppe auf sämtliche menschliche Körperzellen zu untersuchen, gewann diese provokante Frage zunehmend an Aktualität. Das Ergebnis liegt nun in Gestalt des Buches *4 Blutgruppen – Richtig leben* vor – einer den gesamten Organismus umfassenden Blaupause individueller blutgruppenspezifischer Stärken und Schwächen. Ihr Verdauungssystem, Ihr Umgang mit Streß und Ihre seelisch-geistige Verfassung, die Leistungsfähigkeit Ihres Stoffwechsels und die Stärke Ihres Immunsystems – all dies ist eng mit Ihrer Blutgruppe verknüpft. Auf dem Fundament dieser Erkenntnisse schaffen wir Ihnen im Rahmen dieses Buches eine praktische Handhabe, die Ihnen die Umsetzung in die Praxis erleichtert.

- Entscheiden Sie sich für eine auf Ihre Bedürfnisse und Neigungen abgestimmte Lebensweise.
- Gliedern Sie Ihre Tage auf; das mindert Streß und bringt ein Mehr an Zufriedenheit.
- Erziehen Sie Ihre Kinder so, daß deren einzigartiges Potential voll zum Tragen kommt.
- Leben Sie länger und entgehen Sie dabei dem geistigen und körperlichen Verfall des Alterungsprozesses.
- Stimmen Sie Ihre Ernährungsstrategie ganz gezielt auf einen erneuten Zuwachs an Energie und Ausdauer ab.
- Überwinden Sie die chronischen Gesundheitsstörungen, die Ihnen und Ihrer Familie möglicherweise jahrzehntelang zu schaffen gemacht haben.

- Erlangen Sie ein emotionales Gleichgewicht und schalten Sie Angst- und Depressionszustände aus.
- Fühlen Sie sich körperlich, seelisch und in Ihrer Welt rundum gut.

Wir leben in einer spannenden Epoche unserer Geschichte – das heißt, in einer Phase, in der wir eine beispielhafte Verschiebung unsere Denkens erfahren und miterleben. Unsere Technologien – einstmals für die nähere Erforschung unserer Gleichartigkeit genutzt – bedienen sich heute ausgefeilter Methoden, die uns erlauben, Veränderungen und Unterschieden auf die Spur zu kommen. Modernste Erkenntnisse aus jüngster Vergangenheit gibt es in Hülle und Fülle und sind jedermann frei zugänglich. Im Juni 2000 gaben das Human Genome Project (Projekt zur Erforschung des menschlichen Genoms), ein staatlich gefördertes Forschungsprojekt zur Entschlüsselung des gesamten Aufbaus des menschlichen Erbgutes, und das Biotechnologieunternehmen Celera die Entschlüsselung der DNS-Bausteine des menschlichen Genoms in einer Rohfassung bekannt. Ihr Ziel ist die Vollendung einer qualitativ hochwertigen Version bis zum Jahr 2003.

Dank der Molekularbiologie ist es uns möglich, Unterschiede und Andersartigkeiten auf greifbare Weise zu erfassen. Und die Erkenntnisse auf den Gebieten der Genetik und Biovielfalt vermehren sich in atemberaubendem Tempo. Auf der Basis dieser genetischen »Ausgrabungsarbeiten« können wir bei der Überprüfung der Prinzipien blutgruppenspezifischer Zusammenhänge zunehmend in größere Tiefen vorstoßen. Heute, nach dem Überschreiten der Schwelle zu einem neuen Jahrhundert, wissen wir endlich die Bedeutung der eigenen Blutgruppe zu nutzen.

Peter J. D'Adamo
September 2000

Teil I

Der Einfluß der Blutgruppe

1 Das unverwechselbare Du

Das Blutgruppen-Gen

Wodurch bin ich *Ich* und du *Du*? Diese Frage bildet den Kernpunkt des genetischen Puzzles und ist auch von zentraler Bedeutung für die Erforschung der Blutgruppen. Welche belebende Kraft wirkt in dem Naturgesetz, das über die individuell unterschiedliche, einzigartige Zusammensetzung von Charakteristika jedes einzelnen Menschen entscheidet?

Der Schlüssel zu diesem Geheimnis liegt im genetischen Erbe. Dieses genetische Erbe gleicht einer ununterbrochenen Lebenslinie und reicht vom 21. Jahrhundert, in dem Sie leben, zurück bis hin zu Ihren Vorfahren, denen Sie durch ein gemeinsames Band verbunden sind. Die genetischen Informationen, aus denen sich die besonderen Charakteristika Ihrer Vorfahren entwickelten, wurden an Sie weitergegeben.

Als hilfreich erweist sich hier vielleicht der Vergleich mit der Art und Weise, in der ein Computer mit Informationen umgeht. Nehmen wir beispielsweise die Arbeit an diesem Buch. Während ich an meinem Computer sitze, sind mir nur durch meine schöpferischen Kräfte und meine Schreibfertigkeiten Grenzen gesetzt. Ansonsten aber steht es mir frei, Wörter, Sätze oder gar ganze Absätze beliebig hin- und herzuschieben. Alle diesbezüglichen Informationen sind im sogenannten RAM (engl. random access memory, Arbeitsspeicher) meines Computers gespeichert. Käme es unversehens zu einem Stromausfall oder würde ich es versäumen, das Geschriebene auf der Festplatte zu sichern, würde alles verlorengehen. Bin ich jedoch mit dem Text zufrieden, speichere ich ihn auf Dauer auf der Festplatte, um ihn später jederzeit wieder abrufen zu können.

Unser genetisches Erbe gleicht einer biologischen Festplatte.



Globus	=	menschliche Zelle
Staaten	=	Chromosomen
Länder	=	Chromosomenbande
Städte	=	Gene
Menschen	=	DNS

Ein einfacher Weg, sich von den Zusammenhängen in diesem komplexen Netzwerk ein Bild zu machen, besteht darin, sich die eigene Beziehung zur Welt vor Augen zu halten. Betrachten Sie die Erde als menschliche Zelle. Der Globus (Zelle) ist in viele Staaten (Chromosomen) aufgeteilt, und diese Staaten wiederum in Länder (Chromosomenbande). In den Ländern schließlich finden sich Städte (Gene), in denen Menschen (DNS) leben.

Festgehalten sind darauf »Texte« aus fernster Vergangenheit, die – mitunter auch mit einigen »Diskettenfehlern« – für einen späteren Gebrauch gespeichert wurden. Diese Aufzeichnungen sind in der DNS (Desoxyribonukleinsäure) gespeichert. Und zu den abgespeicherten und gesicherten Informationen zählt unter anderem auch Ihre Blutgruppe.

Wodurch wird nun Ihre Blutgruppe bestimmt? Im Genetik-Fachjargon nennt man die Blutgruppenvarianten Allele. Jeder Mensch besitzt Allele – das heißt, Gene in veränderter Form. Die Allele bestimmen, ob Sie blaue Augen haben oder braune, hochgewachsen oder klein, schwarz- oder rothaarig sind sowie andere körperliche Merkmale. Bekannt sind drei Blutgruppen-Allele – A, B und 0, und dies bedeutet, daß es zu Ihrer Blutgruppe drei Varianten beziehungsweise Alternativen gibt. Allerdings ist der Einfluß Ihrer Blutgruppe wesentlich weitreichender als jener des für Ihre Augenfarbe verantwortlichen Gens. Zum Großteil hat dies etwas mit dem Sitz der Gene zu tun und ihrer Wechselwirkung aufeinander.

Auf der Straße der Blutgruppen

Das Gen des AB0-Blutgruppensystems sitzt auf dem q-Arm von Chromosom 9 nahe der Chromosomenbande 34. Die »Adresse« Ihres Blutgruppen-Gens

lautet also 9q34. Hier finden sich die drei fundamentalen Allele des AB0-Blutgruppensystems und legen fest, ob Sie ein 0-, A-, B- oder AB-Typ sind.¹ Die Mechanismen des blutgruppenspezifischen Einflusses hängen mit der Art und Weise zusammen, in der sich Gene, die scheinbar nicht miteinander verwandt, aber dicht beisammen oder in naher Nachbarschaft angesiedelt sind, gegenseitig beeinflussen. Durch diesen Mechanismus läßt sich auch erklären, weshalb sich Ihre Blutgruppe auf so vielfältige Weise auf Ihren Organismus auswirken kann – angefangen bei den Verdauungsenzymen bis hin zur Bildung neurochemischer Substanzen.

Eine Reihe enger Beziehungen zwischen Blutgruppen-Gen und anderen Genen, die sich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, sind bereits bekannt. So berichteten beispielsweise im Jahre 1984 Wissenschaftler im Fachjournal *Genetic Epidemiology* von einem Familienstammbaum, bei dem ein auf Chromosom 9 bei der Bande q34 lokalisiertes Gen für Brustkrebsanfälligkeit nachgewiesen wurde.² Daraus ergibt sich eine eindeutige Verknüpfung zwischen Blutgruppe und Brustkrebs. Nicht wenige Ernährungsfachleute reagieren verblüfft, sobald ihnen erstmals etwas von der Verkettung zwischen Blutgruppe und Verdauung zu Ohren kommt. Genaugenommen ist es nicht das Blutgruppen-Antigen, das sich auf den Magensäurespiegel auswirkt, sondern vielmehr das für Ihre Blutgruppe verantwortliche *Gen*. Dieses AB0-Blutgruppen-Gen beeinflusst andere, mit ihm scheinbar nicht verwandte Gene, die unmittelbar oder sehr dicht daneben lokalisiert sind und sich auf die Magensäureproduktion auswirken können. Dieses als Gen-Koppelung bezeichnete Phänomen ist weithin bekannt, aber noch nicht ausreichend geklärt: Von Gen-Koppelung spricht man, wenn Gene die Aktivität anderer, mit ihnen scheinbar nicht verwandter Gene beeinflussen.

Und hier noch eine weitere Verkettung, die auf einen Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Gehirntätigkeit hindeutet. Das Gen für das Enzym Dopamin- β -hydroxylase (DBH), das Dopamin in Noradrenalin umwandelt, ist unmittelbar auf 9q34 lokalisiert und sitzt buchstäblich auf dem Blutgruppen-Gen.³ Wie sich im weiteren Verlauf zeigen wird, ist dies von

ausschlaggebender Bedeutung für die Beziehung zwischen Blutgruppe einerseits und Streß, seelischer Gesundheit und sogar Persönlichkeitsmerkmalen andererseits.

Einteilung in Untergruppen

Obgleich es auf den ersten Blick betrachtet vier Blutgruppen gibt – 0, A, B und AB – wäre es eine absurde Vereinfachung anzunehmen, auf unserem Planeten würden nur vier Menschentypen leben. In Wirklichkeit ist alles weit komplizierter und vielschichtiger. Begeben wir uns also auf eine andere Ebene. Mit einer weitergehenden Bestimmung Ihrer Blutgruppe, insbesondere Ihres Sekretor-Status, ergibt sich ein noch spezifischeres Blutgruppenprofil. Die Blutgruppe sitzt nicht inaktiv irgendwo in Ihrem Organismus, sondern offenbart sich auf vielerlei und dazu recht unterschiedliche Weise. Nehmen wir als einfachen bildhaften Vergleich einen Wasserhahn. Je nach Wasserdruck kommt das Wasser in einem dicken Strahl oder tröpfchenweise aus dem Hahn; das heißt, Sie haben Zugang zu reichlich oder nur wenig Wasser. Ähnlich verhält es sich mit Ihrem Sekretor-Status: er steht im Verhältnis zu Menge, Ausprägung und Verteilung Ihrer Blutgruppen-Antigene in Ihrem Organismus.

Das Sekretor-Gen – ein leiblicher Vetter von 9q34

Gegenüber von 9q34, auf den Chromosomen 11 und 19, sitzen die überaus wichtigen leiblichen Vettern des Blutgruppen-Gens – die blutgruppenspezifischen Sekretor-Gene. Obgleich unabhängig von Ihrer Blutgruppe, beeinflußt Ihr Sekretor-Gen die Art und Weise, in der sich Ihre Blutgruppe offenbart. Jeder Mensch besitzt ein Blutgruppen-Antigen auf seinen Erythrozyten, doch die meisten Leute (zwischen 80 und 85 Prozent der Bevölkerung) weisen zudem in den Körperflüssigkeiten frei umherschwimmende Blutgruppen-Antigene auf. Diese Personen bezeichnet man als »Sekretoren«, weil sie ihre Blutgruppen-Antigene in Körpersekrete

wie beispielsweise Speichel, Schleim und Sperma absondern. Beim Sekretor läßt sich die Blutgruppe nicht nur anhand des Blutes, sondern auch durch andere Körperflüssigkeiten bestimmen. Menschen, bei denen Blutgruppen-Antigene nur im Blut, aber nicht in anderen Körperflüssigkeiten nachweisbar sind, werden als »Non-Sekretoren« bezeichnet.

Bei Sekretoren finden sich in verschiedenen Körperregionen Blutgruppen-Antigene, und deshalb verfügen sie auch über mehr Nachweismöglichkeiten für die Blutgruppe als Non-Sekretoren. Der Sekretor-Status kann einen merklichen Einfluß auf die Merkmale des Immunsystems ausüben und ist mit einer Vielzahl von Krankheiten und Stoffwechselstörungen verknüpft.

Bestimmung des Sekretor-Status

Der Sekretor-Status läßt sich rasch und mühelos bestimmen, und zwar mit Hilfe des Lewis-Systems, eines Blutgruppensystems, das mit der Sekretorgenetik insofern funktionell verzahnt ist, als dasselbe Gen sowohl für den Sekretor-Typ als auch das Lewis-System zuständig ist. In dem auf Chromosom 19 angesiedelten Lewis-System können zwei mögliche Antigene zustandekommen, und zwar mit der Bezeichnung Lewis^a und Lewis^b. (Die mit »a« und »b« gekennzeichneten Antigene des Lewis-Systems dürfen nicht mit dem »A« und »B« des AB0-Systems verwechselt werden.) Unterschieden wird nach drei Gruppen: Lewis^{a+b-}, Lewis^{a-b+} und Lewis^{a-b-} (eine vierte Variante – Lewis^{a+b+} – kommt äußerst selten vor). Zur Bestimmung des Sekretor-Status eignet sich das Lewis-System insofern, als Personen mit Lewis^{a+b-} Non-Sekretoren und jene der Gruppe Lewis^{a-b+} Sekretoren sind. Erklären läßt sich die Verbindung zwischen Sekretor-Status und Lewis-System folgendermaßen: Sekretoren wandeln ihre Lewis^a-Antigene in die Lewis^b-Form um (=Lewis^{b+}), Non-Sekretoren hingegen nicht (es bleibt bei Lewis^{a+}).

Allerdings besitzt dieser Test ein kleines Manko. Für Angehörige des Typs Lewis^{a-b-} ist er nämlich ungeeignet. Ihr Organismus ist nicht imstande, Lewis-Substanzen zu bilden, und deshalb sind weder in ihrem Blut noch in ihren Körperflüssigkeiten + a- oder + b-Merkmale zu finden. Diese Personen können zwar, was Blutgruppen-Substanzen angeht, Sekretoren oder Non-

Sekretoren sein, sind aber in puncto Lewis-Bestandteile immer Non-Sekretoren. Oftmals zeigen sich bei Lewis-negativen Personen ungewöhnliche Wechselwirkungen in bezug auf Krankheiten, Mikroorganismen oder Stoffwechselstörungen. Bei der Bestimmung des Sekretor-Status mit Hilfe des Lewis-Systems ordne ich Lewis-negative und Lewis a⁺-Patienten gemeinsam der Kategorie »Non-Sekretoren« zu. Glücklicherweise gehören nur 6 Prozent der weißen und 16 Prozent der schwarzen Bevölkerung der Lewis^{a-b}-Gruppe an. Bei der Mehrheit der Menschen genügt für die Bestimmung des Sekretor-Status und der Blutgruppe ein und dieselbe Blutprobe.

Das Lewis-System

Le (a + b -) = Non-Sekretoren

Le (a - b +) = Sekretoren

Le (a - b -) = Lewis-negativ (entweder Sekretor oder Non-Sekretor)

Die Bedeutung des Sekretor-Status

Weshalb die einen Menschen Sekretoren sind und die anderen Non-Sekretoren, ist bislang noch nicht eindeutig geklärt. Es ist aber zu vermuten, daß der Sekretor-Status irgend etwas mit dem Bemühen der Natur zu tun hat, für einen zusätzlichen Schutzschild zu sorgen, über den unsere Artgenossen der allerersten Frühzeit nicht verfügten. Manches deutet darauf hin, daß der Non-Sekretor-Status genetisch älter ist als der Sekretor-Status und mit dem Verdauungssystem der Jäger und Sammler möglicherweise verträglicher war.

Höchstwahrscheinlich entstand der Sekretor-Status im Zuge eines immunologischen Anpassungsprozesses. Bei Menschen, die ihre Blutgruppen-Antigene in Körperflüssigkeiten wie Speichel, Verdauungssäfte usw. absondern, scheinen diese Sekrete eine Art Barriere gegen Umweltstörfriede wie Bakterien, Schad- und Reizstoffe zu bilden. Non-Sekretoren hingegen verfügen – immunologisch betrachtet – offenbar eher über eine Art »Todesfallen«-Strategie: das heißt, Krankheitserreger können zunächst eindringen, dann aber im Organismus attackiert und abgetötet werden.⁴

Gesteuert beziehungsweise beeinflußt durch den Sekretor-Status werden unter anderem folgende Bereiche:

- das Ausmaß, in dem Krankheitserreger von außen in den Organismus eindringen
- das Anhaften von Lektinen und anderen blutgruppenempfindlichen Strukturen der Nahrung an das Gewebe im Verdauungssystem
- Syndrom X oder Insulinresistenz-Syndrom
- Ausgewogenheit der Darmflora
- Aussagekraft von Tumormarkern im Rahmen der Krebsdiagnostik
- Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Zusammensetzung der Muttermilch
- Anfälligkeit für Candida-Infektionen
- Immunabwehr
- Anfälligkeit für kariöse Löcher in den Zähnen
- Überempfindlichkeit gegenüber geschwürbildenden Krankheitskeimen
- das relative Risiko für die Entwicklung entzündlicher Darmerkrankungen
- Einfluß auf die Gesundheit der Atemwege und Anfälligkeit gegenüber Viren
- Auftreten von Autoimmunkrankheiten
- Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- genetische Veranlagung für Alkoholismus.⁵

Hier ein Beispiel für die praktischen Auswirkungen des Sekretor-Status. Nehmen wir einmal an, Sie müssen sich als Angehöriger der Blutgruppe 0 einem chirurgischen Eingriff unterziehen. Der 0-Typ weist die geringste Konzentration von Gerinnungsfaktoren auf und neigt deshalb eher zu Blutungen. Und Sekretoren haben gleichfalls sehr niedrige Spiegel an Gerinnungsfaktoren. Bei Sekretoren der Blutgruppe 0 besteht deshalb ein höheres Risiko für unkontrollierte Blutungen als bei Non-Sekretoren dieser Blutgruppe.⁶

Und hier ein weiteres, vor allem für Angehörige der Blutgruppe A bedeutsames Beispiel. Die Erfahrung hat gezeigt, daß etwa zehn Prozent der Personen, die sich an die im Buch *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* vorgestellte Diät für Blutgruppe A halten, allerlei Probleme mit dem für Typ A empfohlenen relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten haben; in der Mehrheit handelt es sich dabei um Frauen. Nachdem sich *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* aber nur mit den Blutgruppen 0, A, B und AB befaßte, orientierte man sich bei den Ernährungsempfehlungen gleichfalls nur an den Blutgruppen und ging davon aus, daß die Leser und Leserinnen ohnehin zur weit größeren Untergruppe der Sekretoren zählten. Non-Sekretoren wurden dabei gar nicht eigens berücksichtigt. Ich stellte fest, daß die Angehörigen der Blutgruppe A, die auf die Ernährungsempfehlungen nicht reagierten, im großen und ganzen Non-Sekretoren und ihre Probleme einer bei dieser Untergruppe häufig zu beobachtenden Insulinresistenz zuzuschreiben waren. Non-Sekretoren der Blutgruppe A müssen eventuell den Proteinanteil in ihrer Kost erhöhen (beispielsweise durch Tiefseefisch und Geflügel) und die Zufuhr einfacher Kohlenhydrate drosseln. Angesichts dieser Fakten haben wir die Blutgruppendiät in ihren Grundzügen dem Sekretor-Status entsprechend angepaßt.

Die Reise geht weiter

Üblicherweise stellen wir uns die Evolution des Menschen als gerade, durchgehende Linie vor, unterbrochen von Marksteinen, die einschneidende Veränderungen kennzeichnen. In *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* wurde die Entwicklung der Blutgruppen mit voller Absicht ganz geradlinig beschrieben, und zwar in dem Bemühen, eine klare Grundvorstellung zu vermitteln. In Wirklichkeit jedoch wissen wir, daß sich der Evolutionsprozeß in Windungen und auf Umwegen vollzieht und keineswegs auf geradem, direktem Weg. Wenn wir davon sprechen, daß 0 die erste und A die zweite Blutgruppe war, gefolgt von Typ B und AB, ist

dies nicht gleichbedeutend mit einem nahtlosen Übergang vom Jäger über den Landwirt bis zum Nomaden und weiter bis zur jüngsten Blutgruppe AB. Die Evolution vollzieht sich in einer unsichtbaren Landschaft, in einem sich über endlose Zeiten erstreckenden Prozeß. Die Feinheiten im Gefüge unserer Spezies und der vielen Subspezies erwachsen aus den Anforderungen unserer Umwelt und kamen nicht durch donnernde Hammerschläge zustande, sondern sind vielmehr das Ergebnis der formenden Kraft unendlich vieler, kaum wahrnehmbarer Berührungen. Und diese Höherentwicklung diene und dient einem einzigen Zweck – unserem Überleben. Heute, nach dem Übergang in ein neues Jahrhundert, verfügen wir über das Wissen und das Werkzeug, unsere Überlebensfähigkeit unter Einsatz des von der Natur bereitgestellten genetischen Materials auf ein Höchstmaß zu steigern.

2 Auf der Suche nach Identität

Besteht ein Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit?

Wer bin ich? Die einfachste Antwort darauf wäre das rasche Aufzählen von Einzelheiten zu meiner Person – beispielsweise Alter, Größe und Gewicht, Augen- und Haarfarbe, Familienstand und Zahl der Kinder, Wohnort und Beruf – samt und sonders äußerliche Faktoren meiner Existenz. Ach ja – und dann habe ich noch Blutgruppe A.

All diese wahrnehm- und meßbaren Einzelheiten zur Person Peter D'Adamo wären aber nach Ansicht der meisten Menschen keine zufriedenstellende Antwort auf die Frage, wer ich denn sei. Anders, als es vielleicht auf den ersten Blick aussehen mag, sind menschliche Wesen nicht so ohne weiteres bestimmbar. Mit der Bemerkung »Ich würde Sie gerne kennenlernen« meint gewiß niemand die Auflistung persönlicher Daten oder eines Lebenslaufes. Der Betreffende möchte wissen, *welcherart* Mensch Sie sind, das heißt, er möchte sich ein Bild von Ihrer Persönlichkeit machen. Sind Sie extrovertiert oder introvertiert, emotional oder eher rational, unbekümmert oder reizbar, großzügig oder egoistisch? Sind Sie vielleicht rasch frustriert oder geduldig? Und so fort. Diese nicht greifbare Mischung individueller Charakteristika – gemeinhin als Persönlichkeit bezeichnet – macht uns zu einzigartigen Wesen, das heißt, mich zum Ich und dich zum Du.

Die Blutgruppe ist ein Kennzeichen der Individualität, und die Persönlichkeit erforschen ist gleichbedeutend mit der Erforschung der Individualität. Trotz aller Individualität zeigen sich aber auch blutgruppenspezifische Gemeinsamkeiten. Zählen Sie und ich beispielsweise zur Blutgruppe A, sind in unseren neurochemisch gesteuerten Reaktionen auf Streß gewisse Ähnlichkeiten zu erkennen.¹

Jahrhundertlang hielt man in der Medizin Körper und Seele auseinander und betrachtete sie als getrennte Einheiten – doch diese Spaltung war, wirft man einen Blick zurück in die Geschichte, eigentlich völlig abwegig. Nach heutigem Verständnis besteht zwischen Körper, Geist und Seele eine physiologische Verbindung, doch dieser Gedanke ist durchaus nicht neu und reicht in seinen Wurzeln bis in die Frühgeschichte zurück. So gründet sich beispielsweise die traditionelle indische Heilkunst *Ayurveda* auf ein uraltes Gedankensystem, das die Kräfte des Universums und die Lebensenergien umschließt. Nach den Aussagen indischer Weiser existierten fünf Grundelemente – Äther (ein das All erfüllendes nebelhaftes Phänomen), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente verbinden sich zu *Vata*, *Kapha* und *Pitta*, drei gewichtigen, als *Doshas* bezeichneten Lebenskräften. Die *Doshas* beeinflussen die Lebensenergie *Prana* und sind mitbestimmender Faktor für Körperbau, Konstitution, Persönlichkeit und den guten Allgemeinzustand eines Menschen.

Im 2. Jahrhundert n. Chr. befaßte sich der griechische Arzt Galen mit den vier Temperamenten und bezeichnete sie als *sanguinisch*, *melancholisch*, *cholisch* und *phlegmatisch*. Noch heute finden sich diese Bezeichnungen im modernen Sprachgebrauch. Man glaubte, daß die vier Temperamente mit den vier Körpersäften Blut (Sanguiniker), Schleim (Phlegmatiker), gelbe Galle (Choliker) und schwarze Galle (Melancholiker) zusammenhängen, und schenkte der Dick- beziehungsweise Dünnschleimigkeit dieser Körpersäfte, allen voran des Blutes, besondere Aufmerksamkeit. Nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen besteht ein Zusammenhang zwischen Blutgruppe, Blutviskosität und einer Vielfalt chronischer Angstzustände.

Zweifelsohne sind Körper, Geist und Seele miteinander verknüpft. Die Art und Weise, in der wir denken, fühlen, träumen und uns Vorstellungen machen, offenbart sich in den komplexen chemischen Abläufen in unserem Organismus. Und durchdrungen ist dieses ganze System von unserer Blutgruppe.

Auf diese Verknüpfung stoße ich im Rahmen meiner Arbeit tagtäglich. Patienten und Leser berichten mir häufig von ihren Erfahrungen mit der Blutgruppendiät und erzählen mir, wie sie es geschafft haben, Pfunde

abzubauen, den Cholesterinspiegel zu senken oder bohrende Arthritisschmerzen zu lindern. Und dann, fast wie nebenbei, erwähnen sie auch noch das besonders großartige Gefühl, nicht mehr deprimiert zu sein. Nicht selten höre ich dann wahre Horrorgeschichten über depressive Zustände, unter denen die Betroffenen jahrzehntelang zu leiden hatten. Und ich erfahre, wie sich diese Depressionen kurz nach der Umstellung auf eine bekömmliche, blutgruppenspezifische Ernährung wie von Geisterhand offenbar abzuschwächen begannen.

Beeinflußt die Blutgruppe das Verhalten? Kann sie in bezug auf seelische Gesundheit und Krankheit eine Rolle spielen? Gibt es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit? All diese Fragen sind von Interesse und lassen sich – sofern man zwei grundlegende Prämissen an den Anfang stellt – mit einem bedingten »Ja« beantworten:

Prämisse 1: Körper und Seele sind integrale Bestandteile eines ganzheitlichen Wesens. Körpersysteme wie beispielsweise Immun-, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-System, endokrine Drüsensfunktion und alle anderen Organsysteme sind in ihrer Funktion autonom, aber mit der Seele verknüpft.

Prämisse 2: Die Blutgruppe beeinflusst den gesamten Organismus auf zellulärer Ebene.

Welche Erkenntnisse erhoffen wir uns nun von dieser Untersuchung? Wir möchten herausfinden, wo die Stärken und Schwächen jeder Blutgruppe liegen – das heißt die Tendenzen, die sich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Bei Krankheit und anderen Formen von körperlichem und emotionalem Streß erweisen sich derlei Erkenntnisse als hilfreich. Dr. Samuel Hahnemann, Begründer der Homöopathie, hatte ein interessantes Konzept, das meiner Ansicht nach durchaus glaubhaft ist. Seinen Beobachtungen zufolge haben fast alle Menschen irgendein Manko in ihren Erbanlagen. Den am häufigsten vorkommenden Fehler nannte Hahnemann *Psora* (abgeleitet aus dem hebräischen *tsorat*), was soviel wie »Riß« oder »Bruch« bedeutet.

Psora war der ererbte durchgehende Schwachpunkt – gewissermaßen eine genetische Bruchkante, durch die ein Mensch aller Voraussicht nach krank

werden konnte. Ein durchaus passender Vergleich ist der San-Andreas-Graben in Kalifornien – eine unterirdische Verwerfung in der Erdkruste, an der entlang mit Erdbeben zu rechnen ist.

Ihre eigentliche Bedeutung gewinnt die Wechselbeziehung zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit wenn wir sie genauso betrachten wie Hahnemann die Psora. In Streßphasen gleichen die Auswirkungen unserer blutgruppenspezifischen Erbanlagen auf die körpereigenen neurochemischen Vorgänge einer unter der Oberfläche verlaufenden Bruchlinie. Entlang dieser Linie geschieht normalerweise gar nichts, solange wir gesund sind. Werden wir jedoch durch Krankheit oder Streß überfordert, kann es zu Entzündungen und »Erdbeben« kommen. Ziel unserer Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Seele ist das Bemühen, den Druck auf unsere innere Bruchlinie zu verringern und uns damit vor Schaden zu bewahren.

Zur Frage der Persönlichkeit

Irgend jemand drückte mir einmal ein Streichholzbriefchen aus einer japanischen Single-Bar in die Hand, ähnlich jenen, wie man sie auch in einschlägigen Lokalen in den Vereinigten Staaten bekommt. Auf der Innenseite der Klappe war Platz für Name und Telefonnummer, aber auf dem japanischen Streichholzbriefchen war noch eine zusätzliche Zeile für die Blutgruppe vorgesehen. Nach dem Ergebnis von Umfragen glauben über 70 Prozent der Japaner an eine unmittelbare Beziehung zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit. In Talkshows, Zeichentrickserien und auf Homepages im Internet findet die Blutgruppe oftmals Erwähnung. 1997 strahlten vier der fünf größten japanischen Privat-TV-Sender auf Blutgruppen zugeschnittene Sendungen aus. Stellungssuchende geben auf ihren Bewerbungsunterlagen in der Regel ihre Blutgruppe an, und nicht selten spielt sie bei der Entscheidung über eine Anstellung eine Rolle. Nirgendwo sonst auf unserem Planeten befassen sich die Menschen so eingehend mit ihrer Blutgruppe wie in Japan.²

In dem international bekannten japanischen Zeichentrickfilm *Sailor Moon* von Naoko Takeuchi werden die Blutgruppen der Figuren mehrmals erwähnt. Und bei der Vorstellung der einzelnen Beteiligten nennt Frau Takeuchi deren Namen, Geburtstag, Sternzeichen, Blutgruppe und Alter, und zwar genau in dieser Reihenfolge. Natürlich stimmt die Persönlichkeit ihrer Figuren mit bestimmten Blutgruppenklischees überein. Die Figur Setsuna beispielsweise hat Blutgruppe A, und rotes Fleisch zählt bei ihr zu den meistgehaßten Dingen. Wir selbst besitzen ein Video von *Sailor Moon*, und die Lieblingsfigur meiner beiden Töchter, die beide Blutgruppe A haben, ist natürlich Setsuna.

Persönlichkeitsmerkmale der Blutgruppe zuzuschreiben kann – der Astrologie nicht ganz unähnlich – durchaus kurzweilig sein. Doch steckt tatsächlich etwas dahinter? Während meiner Recherchen zu dem Buch *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* und der Arbeit daran war ich mir überhaupt nicht sicher, ob ich an *irgendeinen* Einfluß der Blutgruppe auf die Persönlichkeit glauben sollte oder nicht. Und als ich mich mit den Arbeiten des japanischen Autors Masahiko Nomi und seiner eingehenden Beschreibung blutgruppenspezifischer Persönlichkeitsmerkmale befaßte, kam es mir vor, als ob ein Großteil des Materials eher in der Welt der Popkultur angesiedelt war und weniger in den heiligen Hallen der Wissenschaft.

Was im Zusammenhang mit dem Begriff Persönlichkeit letztendlich Gültigkeit besitzt, ist ebenso schwer bestimmbar wie die Menschen verschiedenartig sind. Ungeachtet der Vielfalt an Hilfsmitteln und Theorien, die der modernen Psychologie im mittlerweile 21. Jahrhundert zur Verfügung stehen, bleibt der eigentliche Ursprung dessen, was wir heute als Persönlichkeit bezeichnen, weitgehend ein Rätsel.

Eine Schwierigkeit bei Theorien zum Thema Persönlichkeit besteht in der Tendenz, sie in ein starres Schema zu pressen. Die jeweilige Theorie bestimmt die Bezeichnungen, unter denen die Charakteristika letztendlich mit dem Modell in Einklang gebracht werden. Selbst die Urbilder, deren wir uns in *4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben* bedienten, um die anthropologischen Wurzeln der AB0-Gruppen leicht verständlich zu

erklären, waren als lose Referenzpunkte gedacht. Als Sinnbild der frühgeschichtlichen Jäger und Sammler wurde der 0-Typ zum »Jäger«, und der A-Typ erhielt die Bezeichnung »Landwirt«, nachdem die agrarische Lebensform den Anstoß zur Entwicklung der Blutgruppe A gegeben hatte. Der B-Typ schließlich kristallisierte sich im Zuge der Wanderungsbewegungen in neue Lebensräume heraus und wurde deshalb als »Nomade« gekennzeichnet. Und das Attribut »der Rätselhafte« für den AB-Typ wurzelt in der schlichten Tatsache, daß man die Faktoren, die zur Entstehung dieser relativ jungen Blutgruppe führten, bis heute noch nicht kennt. Für viele Menschen wurde jedoch die Blutgruppe genauso zum individuellen Kennzeichen wie ihr Sternzeichen – eine weitere Möglichkeit zur Deutung und Begründung angeborener Eigenschaften. Im Endeffekt verliert sich das höchst ungewöhnliche Geheimnis der menschlichen Natur in einer ziemlich oberflächlichen Typisierung.

Aus diesem Grunde bin ich nach wie vor ziemlich skeptisch und überaus vorsichtig in bezug auf Zusammenhänge zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit. Allerdings bot sich mir durch die Vielzahl von Studien, in denen blutgruppenspezifische Unterschiede im neurochemischen Geschehen eindeutig zu erkennen waren, schließlich die Möglichkeit, die Frage der Persönlichkeit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Werden nämlich die für Verhalten, Naturell und seelische Gesundheit verantwortlichen Steuer- und Kontrollmechanismen von der Blutgruppe beeinflusst, ist es durchaus logisch, die Analyse auch auf die Frage der Persönlichkeit auszudehnen.

Blutgruppe und Persönlichkeit: derzeitige Theorien

Die Erforschung der Beziehungen zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit reicht bis in die 20er Jahre des vergangenen Jahrhunderts zurück. Damals begann sich der japanische Psychologe Prof. Takeji Furukawa mit der Frage zu befassen, ob die Blutgruppe in irgendeiner Weise Kennzeichen für die Mentalität eines Menschen sein könne. Furukawa veröffentlichte Anfang der

30er Jahre einige seiner Arbeiten in der deutschen *Zeitschrift für Angewandte Psychologie* und beeinflusste damit mehrere europäische Psychologen, mit der Untersuchung der Beziehung zwischen Blutgruppe und Naturell zu beginnen.³

Allerdings schenkte man der Verknüpfung von Blutgruppe und Persönlichkeit erst in den 70er Jahren Aufmerksamkeit auf breiter Basis, als der japanische Journalist Masahiko Nomi gewissermaßen im Alleingang dem Gedanken, die AB0-Blutgruppen seien ein Schlüssel zur Persönlichkeit, zu Popularität verhalf. Nomis Buch *Ketsueki de wakaru aisho* (»Was Blutgruppen über die Seelenverwandtschaft offenbaren«) wurde in Japan zu einem Riesenerfolg und ist es mit der derzeit 240. Auflage noch heute.⁴ Nomi schrieb – teilweise zusammen mit seinem Sohn Toshitaka als Co-Autor – mehr als 65 Bücher.

Zum Großteil gründen sich Nomis Charakterisierungen auf schlichtes, oftmals mehrere Tage langes Beobachten von Tausenden von Menschen. Diese Methode mag strengen wissenschaftlichen Maßstäben zwar nicht genügen, dürfte aber dennoch von Bedeutung sein. Durch konsequente Beobachtung offenbart sich so mancher Charakterzug ganz eindeutig. Mein Vater James D'Adamo gelangte in bezug auf Blutgruppen zu zahlreichen Schlußfolgerungen, indem er im Rahmen seiner langjährigen Tätigkeit Tausende von Patienten beobachtete und all diese Informationen zusammentrug und ordnete. Später wurde ein Großteil dieser Schlußfolgerungen durch Genforschung und Laboruntersuchungen bestätigt.

1997 veröffentlichte Peter Constantine sein Buch *What's Your Type?* (»Welcher Typ sind Sie?«), eine Arbeit über Blutgruppe und Persönlichkeit.⁵ Trotz gewisser Übereinstimmungen mit Nomi scheint Constantine in seiner ebenso schlichten wie scharfsichtigen Betrachtungsweise zum Thema Persönlichkeit mehr von den europäischen Psychologen der 30er, 40er und 50er Jahre des letzten Jahrhunderts inspiriert zu sein. Sich eng an der Arbeit der französischen Psychologin Léone Bourdel und des Schweizer Spezialisten Fritz Schär orientierend, scheinen Constantines blutgruppenspezifische Persönlichkeitsprofile weitgehend im Einklang mit Nomis Profilen zu stehen,

sich aber dann doch wieder in einigen Punkten dramatisch davon zu unterscheiden.

Nomi zeichnet vom B-Typ das Bild des »nicht-stereotypen Denkers« und des »nicht sehr ehrgeizigen« Menschen. Constantine charakterisiert B-Typen als »rational, nüchtern und pragmatisch; als passionierte Organisatoren und tatkräftig darum bemüht, Ziele zu erreichen«. Nomi und Constantine gleichermaßen bezeichnen den B-Typ als »Individualisten«.

Einig sind sich Nomi und Constantine über den 0-Typ und dessen Extrovertiertheit, insbesondere die Art, seine Meinung offen zu äußern. Den A-Typ halten beide für eher introvertiert und für ziemlich empfindlich gegenüber der öffentlichen Meinung. Allerdings hält Constantine den A-Typ für »zurückhaltender und ruhiger« als Nomi.

Nach Constantines Beschreibungen zeigt sich beim AB-Typ eine Ausgewogenheit zwischen Introversion und Extroversion – eine positive Mischung aus Gegensätzen. Nomi hingegen hält Introversion und Extroversion beim AB-Typ für weniger ausgewogen; seiner Ansicht nach ist der AB-Typ im Hinblick auf menschliche Beziehungen anpassungsfähig, im allgemeinen aber »innerlich emotional« und mit einem Gefühl der Zurückhaltung gegenüber der Gesellschaft. Im großen und ganzen sind sich Constantines und Nomis Charakterisierungen ziemlich ähnlich. Das Persönlichkeitsmerkmal, bei dem sie am deutlichsten übereinstimmen, ist die bei Angehörigen der Blutgruppe 0 beobachtete Tendenz zu Extroversion und beim A-Typ die Neigung zu Introversion.

Raymond Cattell und Hans Eysenck, zwei führende Psychologen des 20. Jahrhunderts, waren die ersten, die sich im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen mit der Verknüpfung von Blutgruppen und Persönlichkeit befaßten. Mittelpunkt der Arbeiten Cattells war die Untersuchung der individuellen Unterschiede bei kognitiven Fähigkeiten, Persönlichkeit und Motivation. Bekannt wurde er vor allem durch seinen Persönlichkeitstest »16 Persönlichkeitsfaktoren« (16 PF), einem der weltweit anerkanntesten und am häufigsten verwendeten Tests auf diesem Gebiet.

Unter Verwendung seines 16 PF-Systems befaßte sich Cattell 1964 und 1980 im Rahmen wissenschaftlicher Studien mit den Blutgruppen. Eine