

Dr. Peter J. D'Adamo
mit Catherine Whitney

4 Blutgruppen

**DAS ORIGINAL
BLUTGRUPPENKONZEPT**



PIPER

Dr. Peter J. D'Adamo
mit Catherine Whitney

4 Blutgruppen

DAS ORIGINAL
BLUTGRUPPENKONZEPT



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*

Aus dem Amerikanischen von Erica Mertens-Feldbausch
Redaktion: Linda Strehl

ISBN 978-3-492-95751-9

Juni 2016

© Hoop-A-Joop, LLC 2001

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

»Blood Type 0 – Food, Beverage and Supplement List from ›Eat Right for Your Type‹« 2002 bei Berkley Books / The Berkley Publishing Group, a division of Penguin Putnam INC., New York

© der deutschsprachigen Ausgabe:

Piper Verlag GmbH, München/Berlin 2002

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Coverabbildung: plainpicture/Lisa Krechting

Datenkonvertierung: CPI books GmbH, Leck

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

*Für die Menschen des 21. Jahrhunderts
mit der Blutgruppe 0, damit sie sich ihres
ungewöhnlichen Erbes bewußt
werden können*

Ein wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch stellt keinen Ersatz für die Empfehlungen eines Arztes oder anderer mit der medizinischen Versorgung beauftragter Menschen dar. Es soll die Leser vielmehr mit den nötigen Informationen versorgen, die ihnen 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.

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 Ware und/oder Dienstleistung erwachsen.

Danksagungen

Wissenschaftliche Forschung ist nie das Werk eines einzelnen, und deshalb geht mein Dank an viele Personen. Während der Arbeit haben mich zahlreiche Menschen motiviert, angespornt und unterstützt und mir ihr Vertrauen geschenkt. Allen voran danke ich meiner Frau Martha von ganzem Herzen für ihre tagtägliche Liebe und Freundschaft; meinen Töchtern Claudia und Emily für die Freude, mit der sie mein Leben bereichern, sowie meinen Eltern Dr. James und Christl D'Adamo, die mich lehrten, meiner Intuition zu vertrauen.

Des weiteren gilt mein tief empfundener Dank meiner Mitautorin Catherine Whitney und deren Mitarbeiter Paul Krafin, die eine Fülle wissenschaftlicher Fakten zu einem praktischen Ratgeber für die alltägliche Lebensführung zusammenstellten; meiner Agentin Janis Vallely, die sich engagiert und klug für meine Belange einsetzt und mich anspornt, sowie Amy Hertz, meiner Lektorin bei Riverhead/Putnam, deren Weitsicht und Kompetenz der Blutgruppenstrategie zum Durchbruch verhalf.

Zu danken habe ich auch Jane Dystel, Catherines Literaturagentin, die uns mit Rat und Tat zur Seite stand; Heidi Merritt, die mit Engagement und Liebe zum Detail am Manuskript feilte, sowie meinen Mitarbeitern in der Summer Street 2009 für ihren hingebungsvollen Einsatz und der hart arbeitenden Belegschaft in der Brook Street 5.

Und nicht zuletzt gilt mein Dank all den liebenswerten Patienten, die mir auf ihrer Suche nach Gesundheit und Wohlbefinden ihr Vertrauen schenkten.

Was Angehörige der Blutgruppe 0 über die Diät berichten

Lynn N., 32 Jahre alt

»Vor etwa einem Jahr wurde bei mir Typ-II-Diabetes diagnostiziert, und es war – gelinde gesagt – ein ziemlicher Kampf für mich, meine Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten. Die Typ-0-Diät ist wirklich erstaunlich. In der Vergangenheit habe ich es schon mit vegetarischer Kost versucht, aber bis heute verstehe ich nicht, weshalb meine Gesundheit davon nicht profitiert hat oder ich kaum an Gewicht verloren habe.

Als übergewichtige, diabeteskranke Frau afro-amerikanischer Herkunft, die nicht nur alleinerziehende Mutter und Vollzeitstudentin an einem College, sondern zudem noch als Fremdsprachentutorin und in einer Hausverwaltung tätig ist, muß ich unbedingt auf meine Gesundheit achten. Jetzt habe ich zu meiner Freude festgestellt, daß sich nach nur wenigen Wochen Typ-0-Diät meine Energie gesteigert hat und meine Blutzuckerwerte gesunken sind. Verdauungsprobleme, Sodbrennen und Blähungen sind gleichfalls verschwunden, seitdem ich Weizen- und Maisprodukte meide. Statt dessen esse ich jetzt andere Getreidesorten wie Dinkel, Kamut und Quinoa sowie Buchweizen, Roggen und Naturreis in kleinen Mengen.

Insgesamt betrachtet halte ich mich streng an die Typ-0-Diät. Zum Glück ist es mir nicht allzu schwergefallen, auf typisch afro-amerikanische Lebensmittel wie Schweinshaxe und Maisbrot zu verzichten. Ich freue mich, Ihnen mitteilen

zu können, daß ich mittlerweile abnehme und mich dabei ausgezeichnet fühle.«

Chris A., 42 Jahre alt

»Vor 21 Jahren starb mein Vater an einem Herzinfarkt. In der Hoffnung, mir dieses Schicksal zu ersparen, wurde ich vor neun Jahren zum Vegetarier. Grundlage meiner Ernährung war Getreide, und auf meinem Speisezettel fanden sich vorwiegend Vollkornprodukte aus biologischem Anbau. Vor vier Jahren erkrankte ich dann an Pemphigus, einer unter Umständen tödlich verlaufenden Autoimmunkrankheit, bei der das körpereigene Immunsystem die Haut angreift.

Nach einem Klinikaufenthalt und der täglichen Einnahme von 180 mg Prednison verbrachte ich nach meiner Entlassung eineinhalb Jahre mit dem Ausprobieren zahlreicher traditioneller und naturheilkundlicher Therapien. Ich blieb Vegetarier und nahm weiterhin täglich 30 bis 40 mg Prednison ein. Nach Allergietests, Haaranalysen und zahlreichen Blutuntersuchungen wurde ich schließlich zum Rohkostvegetarier und zunehmend kränker.

Angeichts der nur spärlichen Forschungsarbeiten zum Thema Pemphigus mußte ich mich zwangsläufig mit anderen Autoimmunkrankheiten beschäftigen. Ein weitverbreitetes Merkmal chronischer Erkrankungen ist das sogenannte Sludge- oder Geldrollen-Phänomen, bei dem Erythrozyten (rote Blutkörperchen) geldrollenähnlich aneinanderhaften oder verkleben. Einer meiner Ärzte stellte dieses Phänomen auch bei mir fest, wußte aber nicht damit umzugehen.