

Inhalt

Danksagungen 9

Einführung: *Der nächste Schritt* 15

TEIL I: DER EINFLUSS DER BLUTGRUPPE 19

1 Das unverwechselbare Du 21

Das Blutgruppen-Gen

2 Auf der Suche nach Identität 31

Besteht ein Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit?

3 Streß und emotionale Stabilität 47

Blutgruppe und seelische Gesundheit

4 Ein gesundes Verdauungssystem 81

Der Einfluß der Blutgruppe auf den Verdauungsapparat

TEIL II: EIN GESUNDES GLEICHGEWICHT BEWAHREN 105

5 Stoffwechsel-Gleichlauf 107

Der biochemische Einfluß der Blutgruppe

6 Das Immun-Schlachtfeld 127

Die Blutgruppe als Überlebenswaffe

7 Die Balance wiederherstellen 159

Wenn Sie von den Empfehlungen für Ihre Blutgruppe abweichen

TEIL III: RICHTIG LEBEN – DIE EMPFEHLUNGEN 177

- 8 Der Schlüssel zur richtigen Lebensweise 179
Wie Sie aus dem Konzept für körperliches und seelisches Wohlbefinden den größten Gewinn ziehen
- 9 Richtig leben mit der Blutgruppe O 193
- 10 Richtig leben mit der Blutgruppe A 273
- 11 Richtig leben mit der Blutgruppe B 367
- 12 Richtig leben mit der Blutgruppe AB 441

Nachwort 497

ANHÄNGE

- A Anmerkungen 501
- B Ihre genetische Topographie 519
- C Bestimmen Sie Ihren Sekretor-Status 525
- D Blutgruppen und Infektionskrankheiten 526
- E Hilfsmittel und Bezugsquellen 543

Sachregister 547

Blutgruppenregister 557