

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 0 193

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