

# 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**