

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6
EINE GESCHICHTE, DIE DAS LEBEN SCHREIBT	8
DIE BLUTGRUPPE ALS GENETISCHER CODE	10
ANTIKÖRPER: POLIZISTEN IM EINSATZ	11
WIE NAHRUNG ZU GIFT WIRD	14
SUPERKLEBER LEKTIN	15
GRUNDBAUSTOFF EIWEISS	17
DIE INDIVIDUALITÄT DER BLUTGRUPPENTYPEN	19
BLUTGRUPPE 0	21
DER HUNGERSTOFFWECHSEL	22
KOHLENHYDRATE – WENIGER IST MEHR	23
STOFFWECHSELBLOCKADEN	24
EIN BISSCHEN SAUER MACHT FIT	26
STOFFWECHSELRAKETE H ₂ O	27
STRESSALARM	28
FIGHT OR FLIGHT	30
BLUTGRUPPE A	31
ACHTUNG BLOCKADE: TIERISCHES EIWEISS UND EINFACHZUCKER	32
KOPFMENSCH	34
ENTSPANNTE TAGE	35
ZEIT DER STILLE	37
HERZ ÜBER KOPF	38
KONTROLLE ÜBER DEN ATEM	41
EIN BISSCHEN SCHWITZEN IST GUT	42
BLUTGRUPPE B	45
DIE ROUTINE DURCHBRECHEN	45
DAS MASS IST ENTSCHEIDEND	46
HARMONISCHER STRESS	47
STICKSTOFF – DER SCHNELLE STRESSVERMITTLER	49
MUSKELZUCKUNGEN DURCH MAGNESIUMMANGEL	49
SÜSSE BESCHWERDEN – DIABETES	51
PARTY IM STRESS-BAUCH	52

SPECKPOLSTERALARM	53
SCHLAFENDE VIREN SOLL MAN NICHT WECKEN	54
DAS GROSSE GLÜCK	54
BLUTGRUPPE AB	57
EXPERIMENTE BEIM ESSEN	58
DEMENTZ – DIE GROSSE GEFAHR	58
RICHTIG EMOTIONAL	59
SOZIALES NETZWERK	60
DIE GEGENWART WAHRNEHMEN	61
DREIMAL MEHR ACHTSAMKEIT	62
DER GENETISCH VERERBTE MISCHTYP	64
BLUTTYP 0 (MIT EINEM ELTERNTEIL, DER BLUTGRUPPE A HAT)	64
BLUTTYP 0 (MIT EINEM ELTERNTEIL, DER BLUTGRUPPE B HAT)	65
BLUTTYP A0	65
BLUTTYP AB	66
BLUTTYP B0	67
BLUTTYP BA	67
WELCHER SPORT PASST ZU MIR?	68
FITNESS-TYPEN	68
DER KRIEGER – BLUTGRUPPE 0	72
ALLER ANFANG IST SCHWER	73
DER WEG IST DAS ZIEL	74
LAUF, LAUF, LAUF – ABER RICHTIG	76
DER SIEGREICHE KRIEGERATEM	78
DAS MODERNE KRIEGERWORKOUT	81
VÖLLIG VON DER ROLLE	98
DER GURU – BLUTGRUPPE A	106
DER DRAHTESEL ALS ZUFLUCHTSORT	107
MÄNNER: BLEIBT STARK!	109
SCHWUNGVOLLES SCHWITZEN	111
SCHNELLE ERFRISCHUNG	120
ATMEN – EINFACH SEIN	122
NATÜRLICH BAUCH	123
DER AUSGLEICHENDE WECHSEL	124
HALT – KURZE ATEMPAUSE	125

DRACHENATMUNG	126
GURU MIT HERZ	127
DANKE FÜR MEHR GELASSENHEIT	141
MEDITATION – DER SINN DES NICHTSTUNS	141
DIE WAAGE – BLUTGRUPPE B	143
SCHWERELOS EINTAUCHEN	145
DIE WAAGE IM FLOW	146
EIN LIEBER GRUSS AN DIE SONNE	147
FLOWYOGA ÜBUNGSABFOLGE	156
MONDATMUNG	164
SONNENATMUNG	165
DIE SINGENDE WAAGE	166
AUSZEIT: BIN KURZ WEG!	167
DER NETZWERKER – BLUTGRUPPE AB	171
DER NETZWERKER IN DER SCHLINGE	173
BAHN FREI FÜR MERIDIAN-STRETCHING	185
WIE BIENCHEN EINEN NETZWERKER BEGLÜCKEN KÖNNEN	198
BEWUSST SCHLAFEN FÜR MEHR NETZWERKPOWER	200
SCHLUSSWORT	203
ANHANG – ERNÄHRUNGSUMSETZUNG	204
ERNÄHRUNGSPLAN ANHAND EINES KUNDENBEISPIELS FÜR BLUTGRUPPE A	205
DER BLUTTYP A	208
DER BLUTTYP 0	212
DER BLUTTYP B	215
DER BLUTTYP AB	219
DANKSAGUNGEN	223
ÜBER DIE AUTORIN	223
FOTONACHWEISE	224
NACHTRAG	224