

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Eine Diät für das 21. Jahrhundert	11
Einleitung: Das Lebenswerk zweier Menschen	21

TEIL I: IDENTITÄT UND BLUTGRUPPE

1 Die Entstehung der Blutgruppen: <i>Die wirkliche Revolution in der Evolution</i>	35
2 Der Code im Blut: <i>Die Blutgruppen als Blaupause</i>	61
3 Blutgruppe und Gewichtsabnahme: <i>Ein individueller Zugang</i>	90
4 Wirkungsmöglichkeiten der Blutgruppendiät: <i>Ehe Sie beginnen</i>	129

TEIL II: IHRE BLUTGRUPPENDIÄT

5 Die Blutgruppendiät für Gruppe 0	153
6 Die Blutgruppendiät für Gruppe A	205
7 Die Blutgruppendiät für Gruppe B	259
8 Die Blutgruppendiät für Gruppe AB	306
9 Die zehntägige Blutgruppendiät-Challenge	353

TEIL III: BLUTGRUPPE UND GESUNDHEIT

10 Möglichkeiten zur Prävention:

*Die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe
und Gesundheit* 371

11 Die Blutgruppe:

Eine Macht im Kampf gegen Krankheiten 395

12 Blutgruppe und Krebs:

Der Kampf um Heilung 479

Epilog: Gemeinsam voranschreiten –
 die nächsten Ziele 510

Anhang A: Übersichtstafeln zu den einzelnen
 Blutgruppen 515

Anhang B: Auf die Ergebnisse kommt es an 519

Anhang C: Häufige Fragen 533

Anhang D: Glossar 559

Anhang E: Die Blutgruppen-Community 565

Anhang F: Literaturverzeichnis 569

Danksagungen 580

Sachregister 585

Rezeptregister 593

Blutgruppenregister 595