

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:
Die wirkliche Revolution in der Evolution 35
- 2 Der Code im Blut:
Die Blutgruppen als Blaupause 61
- 3 Blutgruppe und Gewichtsabnahme:
Ein individueller Zugang 90
- 4 Wirkungsmöglichkeiten der Blutgruppendiät:
Ehe Sie beginnen 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