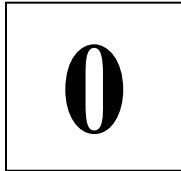


Übersicht:



- **Fleischesser**
- **Robuster Verdauungstrakt**
- **Überaktives Immunsystem**
- **Überempfindlich auf Umstellungen v. Ernährung & Umwelt**
- **Begegnet Stress am besten mit körperlicher Anstrengung (Sport)**
- **Benötigt leistungsfähigen Stoffwechsel, um schlank und energiegeladen zu bleiben**

Allgemeines:

Die Menschen der Blutgruppe 0 vertragen und brauchen tierisches Fett, um optimal ernährt zu sein. Ob diese Ernährungsform auch als Diät einen Erfolg zeigt, hängt davon ab, ob man magere, von chemischen Zusätzen freie Fleisch-, Geflügel- und Fischprodukte konsumiert. Für den 0-Typ sind Milch- und Getreideprodukte nicht bis kaum verträglich im Gegensatz zu den anderen Blutgruppen, da sich sein Verdauungsapparat noch immer nicht vollständig auf diese Nahrungsmittel eingestellt hat. Da der 0-Typ den Urtypen des Menschen darstellt, der seine Nahrung jagen und erlegen musste, ist auch der Stoffwechsel noch sehr leistungsbezogen.

Hinweise für Essgewohnheiten der BG 0:

BG 0 Menschen benötigen viel Ruhe beim Essen, keine Ablenkungen, Gespräche, Lärm, Telefonläuten, Hektik. Im Normalfall essen diese Menschen 2-3 x am Tag normale bis große Portionen, diese verzehren sie bedacht, ruhig, langsam. Wenn sie wissen, dass sie keine Ruhe haben, können sie Mahlzeiten ausfallen lassen – sind sie gesund, essen sie lieber spät am Abend, wenn sie dafür nur eine ruhige, entspannte Atmosphäre gesichert wissen. Sie wollen nicht gestört werden, möchten ihr Essen möglichst mit allen Sinnen genießen.

Sie sollten viel Farben am Teller haben, möglichst schön getrennt, wenig Saucen. BGO Menschen genießen ihr Essen schon mit den Augen. Sie brauchen Abwechslung, beim Aussehen des Essens, aber auch beim Geschmack oder der Konsistenz (knackig oder weich...) – Essen ist ein freudvolles Abenteuer.

Typisch ist, dass sie gerne ihr Essen beißen – sie übersäuern aufgrund ihrer „Roßnatur“ nicht leicht und kämpfen mit einer flüssig-basischen Ernährung sehr, wenn sie diese krankheitsbedingt benötigen.

Angehörige der BG 0 verfügen eigentlich über einen sehr großen Energiespeicher. Da sie auch noch viel Ruhe beim Essen benötigen, dies in dieser sehr dichten, hektischen Welt oft nicht beachtet wird, werden sie jedoch auch schwächer, beginnen, Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen – wobei hier wieder meist auf die Ruhephase (gezwungenermaßen) verzichtet wird, wechseln zu fast vegetarischem Essen, was sie wiederum schwächt usw. usw. Ein Teufelskreis zur Systemschwächung. Aus dem freudvollen Abendteueressen wird eine traurige Schonkost, ohne Farben, Abwechslung, Geschmack.

Energiemanagement: Ist man gesund, kann man sich bei einer guten Energienutzung noch besser stabilisieren. Hat man Beschwerden ist es besonders wichtig, möglichst viel Energie für die Regeneration zu Verfügung zu haben und nicht den Hauptanteil der Lebensenergie für die Verarbeitung der Nahrung zu verbrauchen!

Wenig Energieverbrauch → sollten am öftesten genützt werden,

Hoher Energieverbrauch → selten essen, bzw. möglichst am Vormittag und bei guter Gesundheit

Diese Nahrungsmittel fördern: **GEWICHTS - ZUNAHME**

GEWICHTS - ABNAHME

Weizengluten Mais	stört Insulinproduktion, verlangsamt den Stoffwechsel	Kombualgen Fisch & Meeresfrüchte	Enthalten Jod, erhöhen die Produktion des Schilddrüsenhormons
Kidneybohnen	machen das Muskelgewebe alkalisch und beeinträchtigen die Kalorienausnutzung	Jodsalz	enthält Jod, erhöht die Produktion des Schilddrüsenhormons
Weißer Bohnen	machen das Muskelgewebe sauer und behindern die Kalorienausnutzung	Leber	Vit.-B-Quelle, fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Kohl Rosenkohl Blumenkohl	hemmt Schilddrüsenhormon	Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Rotes Fleisch	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Linsen	machen das Muskelgewebe basisch		
Senfkohlblätter	hemmen die Schilddrüsenproduktion		

FISCH & MEERESFRÜCHTE:

sollten der Hauptbestandteil der Nahrung sein!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Alse	Aal	Miesmuscheln
Blaufelchen	Anchovis	Rotbarsch
Gelbbarsch	Austern	Rotbrasse
Hecht	Barramundi (Barsch)	Rotzunge
Heilbutt	Blaukiemen-Sonnen	Sandklaffmuscheln
Hering	Barsch	Schellfisch
Kabeljau	Flunder	Schildkröte
Lachs	Flusskrebse	Schnecken
Makrele	Frosch	Seeteufel
Regenbogenforelle	Garnelen	Segelfisch
Roter Schnapper	Hai	Stint
Sardine	Hausen	Weißer Thun
Schwertfisch	Hummer	Zackenbarsch
Seehecht	Karpfen	Lachsforelle
Seezunge	Krebse	Tintenfisch
Stör		
Wrackbarsch		
		Barrakuda
		Kaviar
		Krake
		Räucherlauchs
		Salzhering
		Sandschnecken
		Wels

FLEISCH & GEFLÜGEL:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Hammel, Lamm	Ente, Fasan, Huhn, Truthahn	Gans, Schwein
Rind, Kalb	Rebhuhn, Wachtel	Schinken, Speck
Herz, Leber	Kaninchen	Frühstücksspek
Wild		

MILCHPRODUKTE & EIER:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
*Laktosefreie Milchprodukte sind verträglicher, doch nie optimal.	Bauernkäse	Blauschimmelkäse
Schlagobers und möglichst unbehandelte Butter (nicht streichfähig) sind grundsätzlich laktosefrei	Butter	Brie
	Mozzarella	Buttermilch
	Schafskäse	Camembert
	Schafmilch	Cheddar
	Ziegenkäse	Edamer
		Emmentaler
		Gouda
		Joghurt* (alle Arten)
		Magermilch
		Molke
		Monterey Jack
		Münster
		Neufchatel
		Parmesan
		Provolone
		Rahmkäse
		Hüttenkäse
		Kefir
		Ricotta
		Schmelzkäse
		Schweizer Käse
		Speiseeis*
		Vollmilch*
		Ziegenmilch
		Gruyère
		Jarlsberg
		Eselmilch
		Stutenmilch (Pferd)

ÖLE & FETTE:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Leinöl	Lebertran	Baumwollsaatöl
Oliveneröl	Rapsöl	Erdnussöl
Kernöl (Kürbis)	Sesamöl	Färberdistelöl
		Maiskeimöl

NÜSSE & SAMEN:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Kürbiskerne	Esskastanien	Peakan
Walnüsse	Haselnüsse	Pinienkerne
	Macadaminnüsse	Sesam
	Mandeln	Sonnenblumenkerne
		Cashew
		Erdnüsse
		Mohn
		Paranüsse
		Pistazien

BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE:

Kein wirklich wichtiger Bestandteil der Ernährung. Aber bei Übersäuerung des Magens stärken sie den Verdauungstrakt und fördern die Heilung der Magenschleimhaut.

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Adukebohnen Adzukibohnen Augenbohnen Pintobohnen	Cannillinobohnen Acker Bohnen Grüne Bohnen Grüne Erbsen Helmbohnen Keniabohnen Limabohnen	Palerbsen Prinzessbohnen Rote Bohnen Schwarze Bohnen Stangenbohnen Weiße Bohnen	Berglinsen Grüne Linsen Kidneybohnen Perlbohnen Rote Linsen Tamarinde

BROT & GEBÄCK:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Essener Brot	Dinkelbrot Glutenfreies Brot Hirsebrot Knäckebrot Reiswaffeln Roggenbrot Vollreisbrot (aus Naturreis)	Bagels Muffins Hartweizenbrot Matzen Mehrkornbrot Pumpernickel Grahambrot (Weizenschrot)

DIVERSE GETRÄNKE:

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch	
Wasser Sodawasser	Bier Grüner Tee Rot-, Weißwein	Kaffee Cola Diätlimonaden	Schwarzer Tee Spirituosen Limonaden

GETREIDE & TEIGWAREN:

absolute Weizenunverträglichkeit!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
	Basmatireis Buchweizen Dinkelmehl Gerstenmehl Kascha Naturreis	Quinoa Reismehl Roggenmehl Weißer Reis Wilder Reis	Weizengrieß, Weizenmehl & Keimlinge Vollkornweizenmehl, Couscous Hafermehl Hartweizenmehl, Hartweizengrieß Buchweizennudeln

GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:

absolute Weizenunverträglichkeit!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
	Amaranth Buchweizen/Kascha Dinkel Gerste Hirse Puffreis Reis, Reiskleie	Cornflakes Haferflocken, -kleie, -mehl Maismehl Mehrkornflocken Weizenflocken, -keime Weizenkleie, -schrot

GEMÜSE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau		Hoher Energieverbrauch
Algen, Artischocken Brennnessel, Brokkoli, Chicorée Endivien, Gartenkürbis Grünkohl, Knoblauch Kohlrabi, Löwenzahn Mangold, Meerrettich Okra (Gumbofrucht) Pastinaken, Petersilie Porree, Römischer Salat Roter Paprika Spinat Steckrüben Süßkartoffeln Topinambur Zwiebel	Austernpilze Bambussprossen Brunnenkresse Chilischoten Daikon (Rettichart) Dill, Eisbergsalat Endivien, Enokipilze Feldsalat, Fenchel Frühlingszwiebel Gelber Paprika Grüner Paprika Gurken Ingwer Möhren	Kerbel, Kopfsalat Kümmel, Melonenkürbis Mungobohnensprossen (bekannt als Sojasprossen) Grüne Oliven Spargel, Stangensellerie Steckrüben Tempeh** Tofu** (Siehe Soja) Tomaten Wasserkastanien Yamswurzel Zucchini Zuckererbsen	Alfalfasprossen Auberginen (Melanzani) Avocados Blumenkohl Champignons Chinakohl Kartoffeln Mais Rosenkohl Rotkohl Schwarze Oliven Senfkohlblätter Shiitakepilze Weißkohl

KRÄUTERTEES:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau		Hoher Energieverbrauch
Hagebutte Hopfen Ingwer Lindenblüten Löwenzahl Maulbeere Petersilie Pfefferminze Sarsaparilla Ulmenrinde Vogelmiere	Baldrian Echte Katzenminze Eisenkraut Ginseng Grüne Minze Grüner Tee Helmkraut Himbeerblatt Holunder	Kamille Salbei Schafgarbe Süßholz Thymian Weißbirke Weißdorn Weißer Andorn Weißeichenrinde	Alfalfa; Aloe Enzian; Erdbeerblatt Große Klette Hirtentäschel Hufflattich Japanische Gelbwurz Johanniskraut Maisgriffel Rhabarber Sennesblätter Sonnenhut (Echinacea)

KRÄUTER, GEWÜRZE, VERDICKUNGSMITTEL:				
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau			Hoher Energieverbrauch
Cayennepfeffer Curry Johannisbrot- kernmehl Kombualgen Kurkuma Petersilie Rotalge	Agar-Agar Ahornsirup Anis, Dill Basilikum Bergamotte Bohnenkraut Estragon Gelatine Gerstenmalz Gewürznelke Grüne Minze Honig Knoblauch Koriander Kreuzkümmel	Meerrettich Miso Paprikapulver Roter Pfeffer Pfefferminze Pfeilwurzmehl Piment Rosmarin Kakao Kardamon Kerbel Lorbeerblatt Majoran Mandelöl Maniok	Safran Salbei Salz Schnittlauch Senfpulver Sojasauce Tamari Tamarinde Tapioka Thymian Weinstein Wintergrünöl Zitronenmelisse Weißer und Brauner Zucker	Apfelessig Balsamico Kapern Maissirup Maisstärke Muskatnuss Schwarzer und weißer Pfeffer Weinessig Vanille Zimt

FRÜCHTE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Feigen Pflaumen Zwetschken (je frisch & getrocknet) Grundsatz: alte Sorten werden immer besser vertragen als durch Züchtung veränderte.	Äpfel Aprikosen Bananen* Birnen Blaubeeren Boysenbeeren Datteln Granatäpfel Grapefruits Guaven Himbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren Rote & schwarze Karambolen	Kiwis, Kirschen Kumquats Limetten Loganbeeren Mangos Nektarinen Papayas* Pfirsiche Preiselbeeren Rosinen Stachelbeeren Trauben Wassermelonen Zitronen	Brombeeren (Lectin!) Erdbeeren Honigmelonen Kochbananen Kokosnüsse Lychees Mandarinen Orangen Rhabarber
*diese beiden Früchte sind im Rohzustand auch basisch			

SÄFTE & FLÜSSIGKEITEN:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Ananassaft Kirschsaft (aus Herzkirschen) Pflaumensaft	Aprikosensaft Grapefruitsaft Gurkensaft Preiselbeersaft Selleriesaft	Möhrensaft Papayasaft Tomatensaft & Zitrone Traubensaft Gemüsesaft (entsprechend!)	Apfelmost Apfelsaft Kohlsaft Orangensaft

WÜRZMITTEL & EINGEMACHTES:		
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
	Apfelkraut, Worcester Sauce Gelees (entsprechende Früchte) Konfitüren Mayonnaise, Senf, Salat Dressing	Dill Mixed Pickles Saure Mixed Pickles Süße Mixed Pickles Relish, Ketchup

Soja:

Seit Jahren vermehrt sich das Angebot von Sojaprodukten in den Regalen der Nahrungsmittelgeschäfte, vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährung dient sie als universeller Eiweißlieferant. Seit den 70er Jahren ist Soja als Futtermittel für Tiere nicht mehr aus der europäischen Viehwirtschaft / Landwirtschaft wegzudenken.

Ursprünglich aus Japan stammend wird die Sojapflanze zu gleichen Teilen gelobt wie gefürchtet – denn so viele positive Eigenschaften und Inhaltsstoffe sie auch hat, ihre Genetik kann besonders leicht verändert werden. Die gentechnischen Veränderungen sind so umfangreich, dass man die Auswirkungen auf den menschlichen oder tierischen Stoffwechsel auf lange Zeit nicht voraussehen kann. Diese einfache Genmanipulation von Soja bedeutet damit auch eine direkte Beeinflussung der verzehrenden Lebewesen, indirekt wird dadurch das gesamte Energielevel immer weiter gesenkt, was sich wiederum auf das ganze Immunsystem auswirkt.

Aus rein energetischer (!) Sicht ist der Verzehr von Sojaprodukten weder für Tiere noch für den Menschen außerhalb von Japan, Korea, China und den unmittelbar angrenzenden Gebieten, bekömmlich. Es entzieht „Lebensfarben“, macht Tier wie Mensch grau, farblos, indifferent und letztendlich auch freudlos. Wer viele Sojaprodukte verzehrt, neigt (nach meinen Beobachtungen) weit mehr zu Unverträglichkeiten, Allergien und letztendlich zu Krankheiten als Menschen, die keine Sojaprodukte zu sich nehmen. Eine grundlegende Verdauungsschwäche stellt sich ein, die in weiterer Folge das ganze System Mensch schwächt (siehe oben – Lebensfarben).

Durch die Popularität der asiatischen Küche auch in Europa vergessen viele Anwender, dass man kulinarische Gewohnheiten nicht einfach von einem anderen Land ohne „lokale“ Anpassungen übernehmen soll.

Für den Boden sieht das allerdings ganz anders aus: Wird die Sojapflanze einfach wieder in den Boden eingearbeitet und kann dort verrotten, wird die Bodenenergie kräftiger, dichter, energiegeladener.