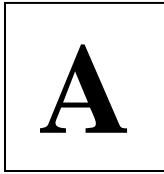


Übersicht:



- **Vegetarier**
- **Erntet, was er sät**
- **Empfindlicher Magen-Darm-Trakt**
- **Tolerantes Immunsystem**
- **Passt sich festen Ernährungs- und Umweltbedingungen gut an**
- **Reagiert auf Stress am besten mit Ruhe (durch innere Ruhe)**
- **Braucht eine pflanzliche Kost um schlank & produktiv zu sein**

Allgemeines:

Für den A-Typ ist es ganz besonders wichtig, dass die Nahrungsmittel möglichst naturbelassen, frisch, ohne Zusatzstoffe und aus kontrolliert-biologischem Anbau sind. Der A-Typ hat aufgrund von biologischen Faktoren eine Anlage für Herzkrankheiten, Krebs und Zuckerkrankheit. Beim A-Typ geht es primär um die Stärkung des Immunsystems.

Hinweise für Essgewohnheiten der BG A:

BGA-Menschen haben es von Geburt an in Europa schwer – denn sie werden in die Essgewohnheiten der „0“er hineingepresst. 3x essen am Tag? Für einen A-Typen? Geht ja gar nicht! Viele Probleme entstehen dadurch und die Lösung finden diese Menschen oft erst im Erwachsenenleben, wenn sie allein wohnen und endlich so essen können, wie sie es möchten (leider meist mit schlechtem Gewissen – aus Gewohnheit) oder sich aufgrund von Beschwerden bei Therapeuten finden, die ihnen die richtigen Informationen geben.

A-Typen stammen von den ersten Bauern ab. Getreide wird angesät und auf eine gute Ernte hofft. Dieses Hoffen und Bangen hat sich im A-Typ festgesetzt und wirkt bis heute: Er hat immer Sorge, nicht genug zu haben, zu verhungern (Essen-Depots). Er isst eigentlich den ganzen Tag – aber meist nur einige Bissen auf einmal.

Damit der A-Typ sich richtig ernährt, darf er eigentlich nie ein Hungergefühl verspüren, denn dann ist der Körper schon panisch, ob er denn je wieder etwas zu essen bekommt. Ist ein A-Typ hungrig, ist er meist auch unleidlich, unkonzentriert, zappelig und denkt nur mehr ans Essen. Für den heutigen A-Typen bedeutet das meistens, dass er bei Hungergefühl eher zu etwas Süßem greift (schnell ein Stück Süßigkeit, während man kochen geht...). Ist ein A-Typ voll in der 0-Typ Ernährung, isst er viel Süßes und kämpft daher häufig mit Parasiten – an 1. Stelle: Candida-Pilz (Verdauung, Haut und Genitaltrakt). Daher sollte gerade der A-Typ auf die ausreichende Wassermenge pro Tag achten, wobei er sich gerade hier schwer tut, denn er trinkt das Wasser meist am liebsten lauwarm / zimmerwarm und immer nur schluckweise – da benötigt er eine permanente Erinnerung, Wasser zu trinken, sonst kommt er nicht auf die notwendige Menge.

A-Typen sollten daher immer auf Nahrung ohne Zucker zugreifen können: Smoothies, Kompotte und Suppen (typische A-Typen mögen es nicht, dauern zu kauen – lieber mögen sie es breiig, flüssig...).

Typische Aussagen von A-Typen: „Nicht ZU....“ Heiß, kalt, gewürzt, salzig etc. (– außer süß, da gibt es kaum eine Grenze ☺).

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

Fleisch	schwer verdaulich, wird als Fett gespeichert	Pflanzenöle	fördern eine wirksame Verdauung, verhindern Lymphstau
Kidneybohnen Limabohnen	rufen Insulinreaktion hervor und verlangsamen den Stoffwechsel	Gemüse	fördert wirksam den Stoffwechsel
Weizen (zuviel)	macht das Muskelgewebe sauer, hemmt die Kalorienausnutzung	Ananas	macht das Muskelgewebe basisch, steigert die Kalorienausnutzung
Milchprodukte	rufen Insulinreaktion hervor		

FLEISCH & GEFLÜGEL:				
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau	Hoher Energieverbrauch		
	Huhn Truthahn (Quelle beachten, sonst überfüllt mit Antibiotika und Medikamenten!)	Ente Fasan, Wachtel Gans Hammel Herz	Kaninchen Rebhuhn Wild Lamm Leber	Schinken Schwein Speck Frühstücksspeck Rind, Kalb

FISCH & MEERESFRÜCHTE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau	Hoher Energieverbrauch	
Barramundi Blaufelchen Gelbbarsch Hecht Kabeljau Karpfen Lachs Lachsforelle Regenbogenforelle Roter Schnapper Sardine Schnecke Seeteufel	Hai Hechtbarsch Meerbrasse Rotbarsch Schwertfisch Segelfisch Stint Stör Weißer Thunfisch Wrackbarsch	Aal Alse Anchovis Austern Barrakuda Blaufisch Blaukiemen-Sonnenbarsch Schnecken Flunder Flusskrebse Frosch Garnelen Hausen Heilbutt	Hummer, Krebse Tintenfisch Hering (jede Art) Miesmuscheln Räucherlachs Rotzunge Sandklaffmuschel Sandschnecke Schellfisch Schildkröte Seehecht Seezunge Wels Ziegelfisch

ÖLE & FETTE:			
A-Typ benötigt sehr wenig Fett!			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau	Hoher Energieverbrauch	
Olivenöl Leinöl Kürbiskernöl	Rapsöl Lebertran	Erdnussöl Baumwollsaatöl Maiskeimöl	Färberdistelöl Sesamöl

MILCHPRODUKTE & EIER:				
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau	Hoher Energieverbrauch		
Laktosefreie Milchprodukte sind verträglicher, doch nie optimal.	Joghurt (alle Arten) Bauernkäse Mozzarella Schafskäse Kefir Ricotta Ziegenkäse Ziegenmilch Schmelzkäse	Blauschimmelkäse Butter Brie Buttermilch Camembert Cheddar Edamer Hüttenkäse Jarlsberg	Molke Monterey Jack Münster Neufchatel Provolone Emmentaler Gouda	Vollmilch* Magermilch* Speiseeis* Parmesan Rahmkäse Schweizer Käse Gruyère

NÜSSE & SAMEN:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrau		Hoher Energieverbrauch
Kürbiskerne Erdnüsse Edelkastanien	Haselnüsse Mandeln Pinienkerne Sesam Walnüsse	Macadaminnüsse Peakan Mohn Sonnenblumenkerne	Cashew Pistazien Paranüsse

BOHNEN & HÜLSENFÜCHTE:

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 Berglinsen Buschbohnen Grüne & Schwarze Bohnen Grüne & Rote Linsen Helmbohnen	Cannellinobohnen Dicke Bohnen (Ackerbohnen) Grüne Erbsen Palerbsen Stangenbohnen Keniabohnen Prinzessbohnen Rote Bohnen Weiße Bohnen Zuckerschoten	Kichererbsen Limabohnen Kidneybohnen Perlbohnen Tamarinde-Samen

GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:

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

BROT & GEBÄCK

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Essener Brot Reiswaffeln Weizenkeimbrot	Dinkelbrot Glutenfreies Brot Hirsebrot Knäckebrot Bagels Roggenbrot Muffins (Haferkleie, Maismehl) Vollreisbrot (aus Naturreis)	Muffins (Weizenkleie) Vollkornweizenbrot Weizenbrot Hartweizenbrot Matzen Mehrkornbrot Pumpernickel Grahambrot (Weizenschrot)

GETREIDE & TEIGWAREN:

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

GEMÜSE:				
Wenig Energieverbrauch		Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Alfalfasprossen (Luzerne)	Petersilie	Austernpilze	Schalotten	Auberginen (Melanzani)
Artischocken	Porree	Avocados	Sellerie	Champignons
Brokkoli	Römischer Salat	Bambussprossen	Senfkohlblätter	Chilischoten
Chicorée	Spinat	Blumenkohl	Spargel	Chinakohl
Endivien	Steckrüben	Brunnenkresse	Zucchini	Kartoffeln
Gartenkürbis	Tempeh**	Daikon (Rettichart)	Melonenkürbis	Schwarze Oliven
Grünkohl	Tofu** siehe Soja	Eisbergsalat	Mungobohnen- sprossen	Schwarze Paprikaschoten
Knoblauch	Topinambur	Enokipilze	Pak-choi	Roter Paprika
Kohlrabi	Zwiebel	Feldsalat	Radicchio	Gelber Paprika
Löwenzahn	Mangold	Fenchel	Radieschen	Grüner Paprika
Möhren	Meerrettich	Frühlingszwiebel	Rettich	Rotkohl
Pastinaken	Okra (Gumbofrucht)	Gurken	Rosenkohl	Shiitakepilze
		Kopfsalat	Rote Rüben	Süßkartoffeln
		Lauch	Rucola	Tomaten
		Mais		Weißkohl
				Yamswurzel

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

FRÜCHTE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Feigen, Zwetschken	Äpfel	Kiwis	Bananen
Pflaumen, Dörrpflaumen	Birnen	Kumquats	Honigmelonen
Zitronen	Datteln	Limetten	Kantalupmelonen
Ananas	Erdbeeren	Loganbeeren	Kochbananen
Aprikosen	Granatäpfel	Lychees	Kokosnüsse
Blaubeeren	Guaven	Nektarinen	Mandarinen
Boysenbeeren	Holunderbeeren	Pfirsiche	Mangos
Brombeeren	Himbeeren	Stachelbeeren	Orangen
Rosinen	Johannisbeeren	Trauben	Papayas
Grapefruits	Wassermelonen	Rote,schwarze Karambolen	Rhabarber
Kirschen			
Preiselbeeren			

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

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

KRÄUTERTEES:				
Wenig Energieverbrauch		Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Alfalfa Aloe Baldrian Ginseng Große Klette Grüner Tee Hagebutte Ingwer Johanniskraut	Kamille Mariendistel Sonnenhut (Echinacea) Weißdorn Petersilie Pfefferminze Sarsaparilla Ulmenrinde	Andorn Enzian Eisenkraut Erdbeerblatt Gelbwurz Grüne Minze Helmkraut Hirtentäschl Hopfen Himbeerblatt Holunder	Huflattich Lindenblüten Maulbeere Löwenzahn Sennesblätter Süßholz Thymian Weißbirke Salbei Weißeichenrinde Vogelmiere	Maisgriffel Echte Katzenminze Krauser Ampfer Rhabarber Rotklee

DIVERSE GETRÄNKE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch	
Wasser Kaffee Grüner Tee Rotwein	Weißwein	Bier Cola Diätlimonaden	Limonaden Spirituosen Sodawasser

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 Futterpflanze 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.