

**Übersicht:**

- **Moderne Verschmelzung von A und B Typ. Dadurch auch völlig wechselhafte Reaktionen auf Veränderungen der Umwelt- und Ernährungsbedingungen**
- **Empfindlicher Verdauungstrakt**
- **Reagiert auf seelischen, geistigen Stress am besten mit körperlichem Schwung und schöpferischer Energie**

**Allgemeines:**

Diese Blutgruppe ist erst weniger als 1000 Jahre alt und auch eher selten. Durch die Verschmelzung gibt es viele Varianten – manchmal eher Richtung A-Typ, dann wieder Richtung B-Typ. Einige Nahrungsmittel, die weder A noch B vertragen, können vom AB-Typ problemlos verzehrt werden (z.B. Tomate). Gerade der AB-Typ sollte am Anfang möglichst alles ausprobieren, um selber herauszufinden, was ihm am besten bekommt.

**Hinweise für Essgewohnheiten der BG AB:**

Der AB Typ hat eigentlich keine typischen Essgewohnheiten, weil er sich stark an seinen Alltag orientiert und an der vorherrschenden Blutgruppe A oder B. Da er viel Energie für einen ausgeglichenen Zustand (A,B) verbraucht, kann er auch kaum eine Regel für sich selber finden, welche Nahrungsmittel er gerade besser verträgt als in anderen Situationen.

Besonders wichtig ist für den AB Typ die permanente Abwechslung und immer wieder wechselnde Mischung der einzelnen Komponenten. Er sollte sehr kreativ mit seinen Nahrungsmitteln sein und vieles ausprobieren. Der AB Typ könnte noch am besten als „Phasen-Typ“ bezeichnet werden, seine Nahrung spiegelt oft seine momentane Entwicklungsphase wieder – er kann von einem Tag auf den anderen seine Nahrung vollkommen umstellen.

Das Wichtigste allerdings bei AB-Typ ist jedoch seine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von Nahrungsmitteln in den aktuellen Lebenssituationen, sowie Aufmerksamkeit auf einen eher abwechslungsreichen, „bunt gemischten“ Alltag, der auf diese Weise nicht zu einem echten Alltag wird.

**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**

Rotes Fleisch	wird schlecht verdaut, als Fett gespeichert	Milchprodukte	Steigern die Insulinproduktion
Kidney Bohnen Lima Bohnen Samen	hemmt die Insulinproduktion, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie	Grünes Gemüse	Verbessert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Mais	hemmt die Insulinproduktion	Ananas	Unterstützt die Verdauung
Buchweizen	verursacht Hypoglykämie	Kombualgen	Wirkt gegen Hypoglykämie
Weizen	senkt den Stoffwechsel, ineffektive Kalorienausnutzung	Basisches Obst	Steigert die alkalische Beschaffenheit der Muskeln
		Fisch & Meeresfrüchte	Unterstützt die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels

<b>FLEISCH &amp; GEFLÜGEL:</b>				
<b>Wenig Energieverbrauch</b>		<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Hammel	Fasan	Ente	Frühstücksspeck	Rebhuhn
Kaninchen	Leber	Gans	Wachtel	Schinken
Lamm	Kalb	Herz	Wild	Schwein
Truthahn		Huhn	Rind	Speck

<b>FISCH &amp; MEERESFRÜCHTE:</b>					
<b>Wenig Energieverbrauch</b>		<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>	
Alse	Roter Schnapper	Blaufelchen	Miesmuscheln	Aal	Heilbutt
Hecht	Sardine	Blaufisch	Barramundi	Anchovis	Schellfisch
Kabeljau	Segelfisch	Flunder	Tintenfisch	Austern	Tintenfisch-Krake
Makrele	Seebrasse	Fluss- & Seebarsch	Kaviar	Barrakuda	Wolfbarsch
Rotbarsch	Weißer	Hai	Gelbbarsch	Blaukiemen-	Hummer
Regenbogenforelle	Thunfisch	Hering (jede Art)	Rotzunge	Sonnenbarsch	Kurzschwanz-krebse
Seehecht	Zackenbarsch	Karpfen	Schwertfisch	Flusskrebse	Langusten
Seeteufel	Schnecke	Wels	Seezunge	Frosch	Räucherlachs
Stör		Ziegelfisch	Stint	Garnelen	Sandklaffmuschel
				Gelbschwanz	Schildkröte
				Hausen	

<b>NÜSSE &amp; SAMEN:</b>			
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Eskkastanien	Cashew	Mandeln	Haselnüsse
Erdnüsse	Pinienkerne	Macadaminnüsse	Kürbiskerne
Erdnussmus	Peakan		Mohn
Walnüsse	Paranüsse		Sesam
	Pistazien		Sonnenblumenkerne

<b>MILCHPRODUKTE &amp; EIER:</b>			
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Bauernkäse	Cheddar	Neufchatel	Blauschimmelkäse
Hüttenkäse	Edamer	Rahmkäse	Speiseeis
Joghurt (alle Arten)	Emmentaler	Schweizer Käse	Brie
Kefir	Gouda	Schmelzkäse	Butter
Mozzarella	Gruyère		Buttermilch
Ricotta	Jarlsberg		Camembert
Saure Sahne	Magermilch		Parmesan
Schafskäse	Molke		Provolone
Ziegenkäse	Monterey Jack		Vollmilch
Ziegenmilch	Münster		

<b>ÖLE &amp; FETTE:</b>				
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>	
Olivenöl	Lebertran	Erdnussöl	Baumwollsaatöl	Sesamöl
	Leinöl	Rapsöl	Färberdistelöl	Sonnenblumenöl
		Kürbiskernöl	Maiskeimöl	

**BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE:**

Einige Bohnen und Hülsenfrüchte enthalten Lecitine, die die Insulinproduktion bei Menschen mit Blutgruppe B beeinträchtigen.

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Berglinsen Perlbohnen Pintobohnen Rote Bohnen	Cannellinobohnen Dicke Bohnen Grüne Erbsen Palerbsen Stangenbohnen Keniabohnen Prinzessbohnen	Rote Linsen Weiße Bohnen Zuckerschoten Grüne Bohnen Samen der Tamarinfrucht Schwarze Bohnen	Adukebohnen Adzukibohnen Augenbohnen Kidneybohnen Limbabohnen Grüne Linsen Helmbohnen

**GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:**

Weizen, Roggen, Mais und Buchweizen eher meiden! Reis und Hafer ist sehr bekömmlich!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Dinkel Haferkleie Hafermehl Hirse, Puffhirse Puffreis	Reis, Reiskleie Amaranth Gerste Mehrkornflocken Weizenflocken, -keime -kleie, -schrot	Buchweizen/Kascha Cornflakes Maismehl

**BROT & GEBÄCK**

Wenig Energieverbrauch		Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Essener Brot Hirsebrot Keimlingbrot Knäckebrötchen Reiswaffeln	Roggenbrot Weizenkeimbrot Vollreisbrot (aus Naturreis)	Bagels Dinkelbrot Glutenfreies Brot Pumpnickel Vollkornweizenbrot	Muffins (Hafer- od. Weizenkleie) Hartweizenbrot Matzen, aus Weizen Mehrkornbrot	Maismehl-Muffins

**GETREIDE & TEIGWAREN:**

Teigwaren und Reis nur in Maßen essen!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch	
Basmatireis Hafermehl Naturreis Reismehl	Roggenmehl Weißer Reis Weizenmehl mit Keimlingen Wilder Reis	Bulgur Couscous Dinkelmehl Gerstenmehl Grüne Pasta	Hartweizengries Quinoa Vollkornweizenmehl Weizenmehl (Typ 405) Kascha Buchweizen-nudeln

**GEMÜSE:**

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch			Hoher Energieverbrauch
Alfalfasprossen Auberginen Bataten Blumenkohl Brokkoli Grünkohl Gurken, Knoblauch Löwenzahn, Pastinaken Petersilie, Rote Rüben Sellerie, Senfkohlblätter Süßkartoffeln Yamswurzel	Austernpilze Bambussprossen Brunnenkresse Champignons Daikon Chicorée Chinakohl Eisbergsalat Endivie Enokipilze Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebel Zucchini	Ingwer Kartoffeln Kerbel Kopfsalat Koriander Kürbis Mangold Meerrettich Möhren Okra Oliven grün Pak-choi Pekingkohl Zwiebeln	Porree Radicchio Römischer Salat Rosenkohl Rotkohl Rucola Schalotten Spargel Spinat Steckrüben Tomaten Wasserkastanien Weiße Rüben Weißkohl	Artischocken Avocados Mais Mungobohnen-sprossen Oliven, schwarz Paprikaschoten Radieschen Rettich Shiitakepilze Topinambur

<b>KRÄUTER, GEWÜRZE, VERDICKUNGSMITTEL:</b>				
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrau</b>			<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Cayennepfeffer	Agar-Agar	Kümmel	Rotalge	Gelatine
Curry	Ahornsirup	Kurkuma	Rotweinessig	Gerstenmalz
Ingwer	Anis	Lorbeerblätter	Safran	Maissirup
Meerrettich	Apfelessig	Majoran	Salbei	Maisstärke
Petersilie	Balsamico	Melasse	Schnittlauch	Mandelöl
	Basilikum	Minze	Schokolade	Pfeffer, schwarz + weiß
	Bergamotte	Miso	Senfpulver	Tapiok
	Bohnenkraut	Muskat	Sojasauce	Zimt
	Dill	Oregano	Tamarinde	
	Estragon	Paprikapulver	Thymian	
	Grüne Minze	Pfeffer rot	Vanille	
	Honig	Pfefferminze	Weinstein	
	Johannisbrotkernmehl	Pfeilwurzelmehl	Weißweinessig	
	Kardamon	Piment	Wintergrünöl	
	Kerbel	Rosmarin	Zucker weiß +	
	Knoblauch	Koriander	braun	
	Kombualgen	Kreuzkümmel		

<b>FRÜCHTE: Fast alle gut verträglich</b>				
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrau</b>			<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Ananas	Äpfel	Johannisbeeren	Honigmelonen	Granatäpfel
Preiselbeeren	Aprikosen	Kiwis	Mandarinen	Karambolen
Bananen	Birnen	Kumquats	Mangos	Kokosnüsse
Papayas	Datteln	Limetten	Orangen	Rhabarber
Pflaumen	Erdbeeren	Loganbeeren	Pfirsiche	
Trauben	Guaven	Lychees	Stachelbeeren	
Zwetschken	Himbeeren	Nektarinen	Wassermelonen	
	Holunderbeeren	Rote & schwarze	Kantalupmelonen	
	Brombeeren	Karambolen	Rosinen	
	Kirschen	Zitronen		

<b>SÄFTE &amp; FLÜSSIGKEITEN:</b>			
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrau</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Kirschsaft aus Herzkirschen	Ananassaft	Apfelsaft	Orangensaft
Kohlensaft	Apfelmost	Aprikosensaft	
Möhrensaft	Gemüsesaft	Gurkensaft	
Papayasaft	(entsprechend!)	Pflaumensaft	
Preiselbeersaft	Grapefruitsaft	Wasser mit Zitrone	
Traubensaft			

<b>WÜRZMITTEL &amp; EINGEMACHTES:</b>		
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrau</b>	<b>Hoher Energieverbrauch</b>
	Gelees	Ketchup
	Konfitüre (aus zuläss. Früchten)	Relish
	Salat Dressing	Mixed Pickles, süße
	Senf	Mixed Pickles, Dill, saure
	Mayonnaise	Worcester Sauce

<b>DIVERSE GETRÄNKE:</b>		
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrauch</b>	<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Bohnenkaffee Bohnenkaffee entkoffeiniert Grüner Tee	Weißwein, Rotwein Bier Soda Tafelwasser	Cola Limonaden, Diätlimonaden Spirituosen Schwarzer Tee

<b>KRÄUTERTEES:</b>			
<b>Wenig Energieverbrauch</b>	<b>Neutraler Energieverbrauch</b>		<b>Hoher Energieverbrauch</b>
Alfalfa Echinacea Erdbeerblatt Ginseng Große Klette Grüner Tee Hagebutte Ingwer Kamille Luzerne Süßholzwurzel Weißdorn	Baldrian Cayenne Echte Katzenminze Eisenkraut Grüne Minze Himbeerblatt Holunder Huflattich Japanische Gelbwurz Johanniskraut Löwenzahn	Maulbeere Pfefferminze Salbei Sarsaparilla Schafgarbe Thymian Ulmenrinde Vogelmiere Weißbirke Weißeichenrinde	Aloe Enzian Helmkraut Hirtentäschel Hopfen Huflattich Lindenblüten Maisgriffel Rhabarber Rotklee Sennesblätter

**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.