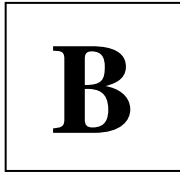


Übersicht:



- **Ausgeglichen**
- **Starkes Immunsystem**
- **Robustes Verdauungssystem**
- **Kann unter den meisten Lebensmitteln auswählen**
- **Verträgt Milchprodukte**
- **Reagiert auf Stress am besten mit Kreativität**
- **Benötigt Ausgleich zwischen körperlicher & geistiger Tätigkeit um schlank zu bleiben**

Allgemeines:

Die B-Typ Ernährung ist ausgewogen und bekömmlich und enthält durch ihre Kombination von pflanzlichen und tierischen Produkten sehr viele verschiedene Lebensmittel. Im Großen und Ganzen sind die widerstandsfähigen und geistig frischen B-Typ-Menschen meist in der Lage, viele der schwersten, heutzutage verbreiteten Krankheiten (Herzkrankheiten, Krebs etc.) abzuwehren. Allerdings sind sie anfällig für Erkrankungen des Immunsystems.

Hinweise für Essgewohnheiten der BG B:

B-Typen sind die unauffälligsten Esser, sie müssen eigentlich nur wirklich darauf achten, insgesamt ausgeglichen zu leben. B-Typen können über kurze Phasen auch mit hastig hinuntergeschlungenen oder beiläufig gegessenen Gerichten gut umgehen – allerdings nur solange sie gesund sind. Wir ein B-Typ krank, hat er bereits sehr viele Hinweise seines Körpers (Emotionen, Gedanken und Energiezustände) ignoriert und an einem sehr tiefen Tief angekommen. Um ihn in dieser Situation von Seiten der Ernährung zu helfen, muss er erst klären, welche Defizite vorherrschen (Vitamine, Farben, Bewusstsein, Umgang mit dem Essen, Nährstoffgehalt....).

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

Mais Hülsenfrüchte Erdnüsse Sesam-Samen Buchweizen	Hemmt die Insulinproduktion, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie	Blattgemüse	unterstützt die Wirksamkeit des Stoffwechsels
Weizen (zuviel)	verlangsamt die Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge, bewirkt, dass die Nahrung als Fett gespeichert und nicht als Energie verbrannt wird.	Fleisch Eier Leber	unterstützt die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
		Süßholzte	wirkt gegen Hypoglykämie

FLEISCH & GEFLÜGEL:

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

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

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

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

ÖLE & FETTE:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch	
Olivenöl	Lebertran Leinöl	Baumwollsaatöl Erdnussöl Färberdistelöl Maiskeimöl	Sesamöl Rapsöl Sonnenblumenöl Kürbiskernöl

BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE:			
Einige Bohnen und Hülsenfrüchte enthalten Lecitine, die die Insulinproduktion bei Menschen mit Blutgruppe B beeinträchtigen.			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Kidneybohnen Limabohnen Perlbohnen	Cannellinobohnen Dicke Bohnen Grüne Erbsen Palerbsen Stangenbohnen Keniabohnen	Rote Bohnen Weiße Bohnen Zuckerschoten Grüne Bohnen Samen der Tamarinfrucht Prinzessbohnen	Adukebohnen Adzukibohnen Augenbohnen Pintobohnen Berglinsen Grüne, Rote Linsen Helmbohnen, Schwarze Bohnen

BROT & GEBÄCK

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Essener Brot Hirsebrot Reismehlkuchen Reiswaffeln Vollreisbrot (aus Naturreis) Weizenkeimbrot	Dinkelbrot Glutenfreies Brot Muffins (Haferkleie) Pumpernickel Bagels	Muffins (Weizenkleie) Vollkornweizenbrot Roggenbrot Hartweizenbrot Mehrkornbrot Knäckebrot Maismehl-Muffins

GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:

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

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

GETREIDE & TEIGWAREN:

Teigwaren und Reis nur in Maßen essen!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Hafermehl Reismehl	Basmatireis Dinkelmehl Grüne Pasta Naturreis, Weißer Reis Quinoa Weizenmehl (Typ 405)	Vollkornweizenmehl Hartweizengries Weizenmehl Kascha Roggenmehl Buchweizennudeln
		Gerstenmehl Couscous Wilder Reis Bulgur Polenta Sojanudeln

GEMÜSE:

Ganz zu vermeiden: Tomaten, Mais, Oliven!

Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Auberginen (Melanzani) Bataten Blattkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Chinakohl Brokkoli Chilischoten Gelber, grüner, roter Paprika Möhren Pastinaken Petersilwurzel Rote Rüben Senfkohlblätter Shiitakepilze Süßkartoffeln Yamswurzel	Austernpilze Daikon (Rettichart) Bambussprossen Brunnenkresse Champignons Eisbergsalat Kopfsalat Enokipilze Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebel Gurken Kartoffeln Lauch Melonenkürbis Pak-choi	Schalotten Mangold Spargel Zucchini Alfalfasprossen Meerrettich Löwenzahn Knoblauch Endivien Chicorée Okra (Gumbofr.) Rettiche Rosenkohl Kohlrabi
		Sellerie Mungobohnensprossen Artischocken Radicchio Gartenkürbis Mais Avocados Topinambur Schwarze Oliven Römischer Salat Steckrüben Rotkohl Spinat Zwiebel

FRÜCHTE:				
Fast alle gut verträglich				
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch			Hoher Energieverbrauch
Ananas	Äpfel	Limetten	Feigen (frisch & getr.)	Granatäpfel
Preiselbeeren	Aprikosen	Loganbeeren	Grapefruits	Karambolen
Bananen	Birnen	Lychees	Blaubeeren	Kokosnüsse
Papayas	Datteln	Nektarinen	Boysenbeeren	Rhabarber
Pflaumen	Erdbeeren	Rote & schwarze	Brombeeren	
Trauben	Guaven	Karambolen	Kirschen	
Zwetschken	Himbeeren	Orangen	Zitronen	
	Holunderbeeren	Pfirsiche	Rosinen	
	Johannisbeeren	Stachelbeeren	Honigmelonen	
	Kiwis	Wassermelonen	Mandarinen	
	Kumquats	Kantalupmelonen		
		Mangos		

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

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

WÜRZMITTEL & EINGEMACHTES:		
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch	Hoher Energieverbrauch
Apfelkraut	Mixed Pickles, süße	Ketchup
Gelees	Relish	
Konfitüre (aus zulässigen Fr.)	Salat Dressing	
Mayonnaise	Senf	
Mixed Pickles, Dill, saure	Worcester Sauce	

DIVERSE GETRÄNKE:				
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch	
Grüner Tee	Weißwein Rotwein Bier	Bohnenkaffee Schwarzer Tee	Cola Diätlimonaden Limonaden	Tafelwasser Spirituosen Sodawasser

KRÄUTERTEES:			
Wenig Energieverbrauch	Neutraler Energieverbrauch		Hoher Energieverbrauch
Ginseng Hagebutte Himbeerblatt Ingwer Petersilie Salbei Süßholz	Alfalfa Baldrian Eisenkraut Erdbeerblatt Gelber Ampfer Grüne Minze Grüner Tee Holunder Japanische Gelbwurz Johanniskraut Kamille Katzenminze	Löwenzahn Maulbeere Sarsaparilla Schafgarbe Sonnenhut Süßholzwurzel Thymian Ulmenrinde Vogelmiere Weißbirke Weißdorn Weißeichenrinde	Maisgriffel Echte Katzenminze Krauser Ampfer Rhabarber Rotklee

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.