Version: 18. April 2023

Alle Teile des
Körperhaushalts bilden
einen Kreis.
Jeder Teil ist zugleich
Anfang und Ende.
Hippokrates

Die Blutgruppendiät

Dr. med. et Dr. scient. med.
Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

1

Die Blutgruppendiät

Dr. Peter J. D`Adamo

2

D`Adamo:
Jeder Mensch ist unterschiedlich

- Jeder Mensch ist unterschiedlich
- Die BG ist Teil der Identität
- Merkmale der BG als Wegweiser der Ess- und Lebensweise
- Bedeutung leitet sich aus der Entwicklungsgeschichte ab

3

Die Blutgruppen

BG O
Aufstieg des Menschen an die Spitze der Nahrungskette

BG A
Wechsel vom Leben als Jäger und Sammler zu stärker häuslichen, agrarischen Wesen

BG B
Verschmelzung und Wanderung der Rassen aus der afrikanischen Heimat nach Europa, Asien, Amerika

BG AB
Vermischung von ungleichartigen Gruppen

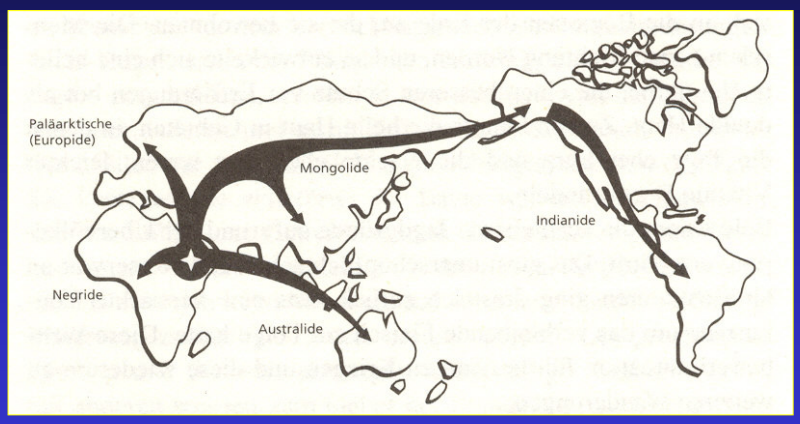
4

O - Alter Jäger: Viel Magensäure

- Der Mensch am Anfang der Entwicklung vor ca. 40.000 - 50.000 Jahren katapultiert sich als Jäger an die Spitze der Evolution
- Jagdgebiete sind daher bald beliebt und umkämpft, sodass eine gewisse Wanderung einsetzt
- Ausgangspunkt Afrika
- Nach Zurückgehen der Gletscher Wanderung in Richtung Europa, Asien und Amerika
- Entwicklung zum Allesesser - Beeren, Wurzeln, Nüsse, Fische

5

O - Alter Jäger



6

Verdauungssystem der Steinzeit

- Kost = reich an Eiweiss, günstigen Fetten und mit geringem Anteil an günstigen Kohlenhydraten
- Zur Verdauung dieser Kost wird eine starke Magensäureproduktion benötigt
- Menschen mit starker Magensäureproduktion neigen beim Verzehr ungünstiger Kohlenhydrate (hoher Glyx, Weizen) zu Gärungsprozessen im Darm
- Keine Kuhmilch in der Steinzeit. BG 0 verträgt Kuhmilch schlecht Ausnahme: Eiweissreichere Schafs- und Ziegenmilchprodukte
- Schlecht toleriert: Rohkost, säuernde Obstsorten (Zitrusfrüchte, besonders Orangen, Rhabarber, Erd- und Johannisbeeren, Kaffee, Kombination Fleisch + Kohlenhydrate

7

A - organisch: Geringe Magensäure

- Entwickelte sich vor 25.000 - 15.000 Jahren in Jungsteinzeit, um landwirtschaftliche Produkte besser zu vertragen
- Beginn von Landwirtschaft und Viehzucht, erste Gemeinschaften mit Selbstversorgung und Arbeitsteilung entstehen und damit auch gegenseitige Abhängigkeiten
- Ernteabfolge und -ablauf wird geplant
- Bringt auch psychische Veränderungen mit sich
- Ziel ist das Überleben in dichter bevölkerten Gebieten mit begrenztem Nahrungsangebot
- Später auch das Überleben gegenüber Seuchen - Cholera und Pest

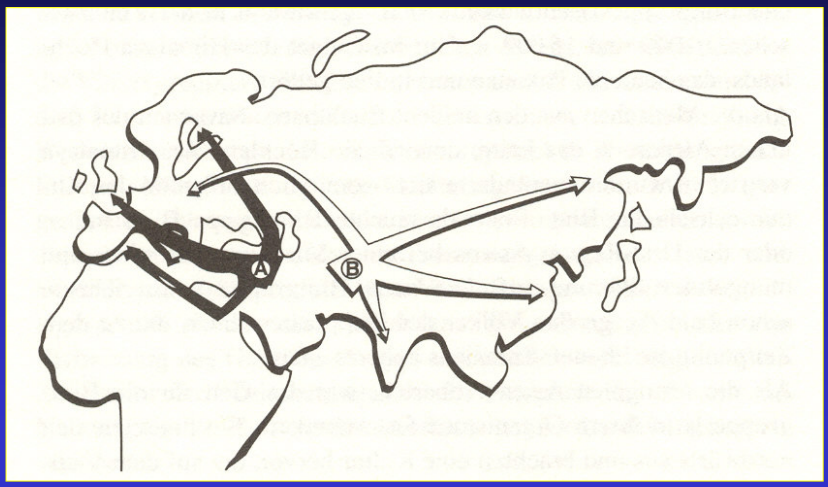
8

A - organisch

- Entwicklung beginnt im vorderen Orient, in Asien mit Ausbreitung nach Europa
- Mit der indo - europäischen Wanderung kommt die erste Ernährungsrevolution nach Europa
- Gleichzeitig verkümmern langsam die Fähigkeiten, fleischliche Nahrung zu verarbeiten. BG A bevorzugt pflanzliche Kostform
  Der A Typ verträgt, in vernünftigen Massen genossen, Brot, Gebäck und Teigwaren gut.
  Ungünstig: KH mit hohem Glyx (Kartoffeln etc.)
- Heute ist BG A hauptsächlich in Westeuropa, Mittelmeerländer, Japan und im östliches Asien zu finden
- Je weiter nach Osten desto seltener

9

A - organisch



10

B - Balance: Milchprodukte+

- Erstmals im Himalaya Gebiet, Pakistan, Indien vor ca. 10.000 - 15.000 Jahren aufgetreten
- Mongolische Steppenbewohner Eurasiens
- Kultur: Domestizierung von Tieren und Milchwirtschaft „Weidenomaden“
- Ausbreitung S/O - sesshaft, agrarisch orientiert - Asien, China mit klimatisch bedingter Landwirtschaft, Bewässerung, Technik, Kreativität
- Ausbreitung W/N - nomadisch, kriegerisch
  Penetration bis Österreich / Deutschland - Elbe als Grenze zwischen Zivilisation und Barbarei

11

AB - Modern

- Vermischung von A und B
- Reagieren mal mehr nach A, mal mehr nach B
- Lediglich 5% der Weltbevölkerung und erst seit ca. 1000 Jahren
- Vielseitig und verblüffend
- Einzelne Merkmale verschmelzen und werden unterschiedlich betont
- KOMPLEX und UNSTET

12

Bedeutung der Blutgruppe

- BG ist eines der stärksten Antigene des Körpers
- Jede lebende Struktur verfügt über spez. Antigene
- Immunsystem erkennt EIGEN und FREMD
- Karl Landsteiner erhielt Nobelpreis für die Entdeckung der Blutgruppen

Bezeichnung erfolgt nach den Antigenen der Ery`s:

O	-	Fucose
A	-	Fucose + N-acetyl-Galaktosamin
B	-	Fucose + D-Galaktosamin
AB	-	Fucose + N-acetyl-Galaktosamin + D-Galaktosamin

O	-	Anti A + Anti B Antikörper
A	-	Anti B Antikörper
B	-	Anti A Antikörper
AB	-	keine Antikörper

13

Bedeutung der Blutgruppe

- BG Antigene sind die stärksten Antigene des Organismus und führen zu sofortiger und starker Agglutination mit Antigenen
- Ab 4. LJ fast die Konzentration wie beim Erwachsenen
- Nahrungsmittel können Blutzellen zur Agglutination führen wie bei der Abstossungsreaktion. Sie wirken also als Antigene
- Nahrungsmittel enthalten LEKTINE
- Lektine sind Proteine verschiedener Zusammensetzung mit agglutinierenden Eigenschaften

14

Bedeutung der Blutgruppe

Die Lektintheorie ist wissenschaftlich sehr umstritten

- Nahrungsmittel Lektine haben BG verwandte Eigenschaften:
- Milch hat B ähnliche Eigenschaften, daher agglutiniert BG A mit Milch Lektin, unabhängig vom Ort des Kontaktes
- 95% der Lektine werden im VDA eliminiert und unschädlich gemacht
- 5% führen zu Reaktionen auch im VDA
- Lektine reagieren sehr unterschiedlich - des einen Freund, des anderen Feind
- Einzig und allein gesichert: Phasein in rohen Bohnen

15

Charakteristisches zur Blutgruppe 0

- Gluten reagiert mit BG O (nicht gesichert)

- ACIDITÄT: Hohe Konzentration an HCl
- Eher schwache Schilddrüse
- Besserer Umgang mit saurem Stoffwechsel

- Tierisches wird gut verstoffwechselt.
- Pro Mahlzeit nicht mehr als 120 g Fleisch

- Fleischesser, robuster VDA, überaktives Immunsystem
- Reagiert überempfindlich auf Umstellungen
- Stress wird durch körperliche Aktivität kompensiert

16

Charakteristisches zur Blutgruppe 0

Kombination mit Obst und Gemüse ist wichtig
um Hyperacidität zu vermeiden

+	-
Rind, Lamm, Huhn, Pute, Fisch	**Milchprodukte**
Soja	**Hülsenfrüchte**
Leinöl, Olivenöl	**Weizen**
Nüsse, Samen Früchte	**Mais**
	Nachtschattengemüse

17

Charakteristisches zur Blutgruppe A

- Der erste Vegetarier!
- Erntet, was er sät
- Empfindlicher VDA - tolerantes Immunsystem (??)
- Reagiert auf Stress durch innere Ruhe
- Braucht pflanzliche Kost zur Gesunderhaltung

18

Charakteristisches zur Blutgruppe A

- Gegenteil der BG O - wenig HCl
- Vegetarisches möglichst aus biologischem Anbau
- Tierische Lebensmittel reduzieren Leistungsfähigkeit
- Milchprodukte schwer verdaulich, da BG A Antikörper gegen D -Galaktosamin
- Gesäuerte Milch oder Sojamilch als Alternative
- **MP erhöhen Schleimproduktion BG A normalerweise bereits mehr Schleim zur Abwehr - ist aber auch Nährboden für Bakterien**

19

Charakteristisches zur Blutgruppe A

+	-
Getreide **Gemüse, Früchte** **Fisch** **kaltgepresste Pflanzenöle**	**Fleisch** **Milchprodukte** **Übermässig Weizen**

20

Charakteristisches zur Blutgruppe B

- Ausgeglichen - starkes Immunsystem - robuster VDA - kann fast alles essen, auch Milchprodukte
- Verträgt Milchprodukte am besten
- Reagiert auf Stress mit Kreativität
- Körperliche und geistige Tätigkeit soll im Gleichgewicht sein
- Einzigartig und chamäleonhaft
- Entwickelt seltene Erkrankungen wie Lupus, MS, CFS

21

Charakteristisches zur Blutgruppe B

+	-
Blattgemüse	**Schalentiere**
Fleisch, Ei	**Huhn**
Milchprodukte	**Nüsse, Samen**
Fisch	**Mais, Roggen**
Obst	**Weizen**

22

Charakteristisches zur Blutgruppe AB

- Verschmelzung von A & B
- Empfindlicher VDA
- Tolerantes Immunsystem

+	-
Tomate **Fisch Meeresfrüchte** **Milchprodukte Obst, Gemüse**	**Rotes Fleisch** **Mais** **Weizen** **Buchweizen**

23

Kurzcharakterisierungen

0: Fühlt sich am wohlsten, wenn er/sie sich viel bewegt und tierisches Eiweiss zu sich nimmt
Überaktives Immunsystem

A: Liebt naturbelassene Nahrung, verträgt Fertignahrung nicht gut, sollte Vegetarisches bevorzugen
Tolerantes Immunsystem

B: Milchtyp, verträgt die meisten Lebensmittel gut.
Tolerantes Immunsystem

AB: Empfindliche Verdauung
Übermässig tolerantes Immunsystem

24

Blutgruppen und Krankheiten

Es lässt sich aber nachweisen, dass die Blutgruppen tatsächlich etwas mit der Entstehung verschiedener Krankheiten zu tun haben. Das liegt daran, dass sich bestimmte Krankheitserreger auf Blut mit bestimmten Blutgruppenmerkmalen spezialisiert haben, indem sie sich den Blutgruppenmerkmalen angepasst haben, so dass im Körper von Menschen mit anderer Blutgruppe die Erreger schneller als Fremdkörper erkannt werden können und sie daher vor den Krankheiten geschützt sind

Blutgruppe 0: Früher: Pest
Heute: Magengeschwüre verursachende Bakterien (Helicobacter)

Blutgruppe A: Pocken, verschiedene Krebsarten wie z.B. Brustkrebs und Herzinfarkte

Blutgruppe B: Asthma

25

Blutgruppendiät: Kritikpunkte

Die meisten Empfehlungen der Blutgruppendiät sind wissenschaftlich nicht haltbar. **Für die Lektin-Theorie gibt es keinen Beweis.** Manche der Empfehlungen und Verbote sind absolut zufällig oder beruhen auf Fehlern. So ist zum Beispiel die angebliche Milchunverträglichkeit der Blutgruppen 0 und A nur die Folge einer **Namensverwechselung**. Zur Blutgruppe **B** gehört die **Alpha-N-D-Galaktose**, **in Milch** ist hingegen **Beta-N-D-Galaktose** enthalten. Die Moleküle dieser Galaktosearten sind zwar ähnlich (daher der ähnliche Name), die Wirkung im Organismus ist aber völlig unterschiedlich. Selbst wenn die Lektin-Theorie richtig wäre, wäre eine negative Wirkung von Milch auf Menschen mit Blutgruppe 0 oder A also völlig ausgeschlossen. **Zudem ist gerade in Gegenden mit besonders vielen Trägern der Blutgruppe B Lactoseintoleranz besonders verbreitet**

Einige Wissenschaftler zweifeln inzwischen auch an der Reihenfolge der Entstehung der Blutgruppen:
So soll Blutgruppe A, nicht 0, die älteste Blutgruppe sein

26

Bald Pause?

27

Ausführliche Informationen zu vielen Themen

sevisana

www.ever.ch → **Medizinwissen**

28

sevisana

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

29

Autor

sevisana

Dr. med. et Dr. scient. med Jürg Eichhorn
Allgemeine Innere Medizin FMH
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH & SRN
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Orthomolekularmedizin SSAAMP
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A
CAS-Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)

30