

Ernährung ist individuell. Man sucht sich den Körper aus, mit dem man zur Welt kommt. Man sucht sich aus, wie dieser Körper im Idealbild geformt ist, wie er funktioniert und was er braucht. Es gibt beinahe so viele Ernährungslehren wie es Menschen gibt.

Im Idealfall findet man selbst heraus, was einem gut tut und was nicht. Anzeichen dafür sind ausreichend Energie, eine schöne Haut, gute Verdauung aber auch gute Laune. Denn das richtige Essen ist immer jenes, das richtig gute Laune macht.

Wofür man sich entscheidet, steht jedem frei. Herkunft, Gewohnheit und Jahreszeiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Lebenssituation, in der man sich befindet. Krankheiten, hormonelle Rhythmen oder Stress haben nachweislich Auswirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Mit einer rücksichtsvollen Ernährung in Zeiten erhöhter Belastung reduziert man Belastungen. Da der Körper bekommt, was er leicht verdauen und somit leichter in Energie umsetzen kann, hat er mehr Energiereserven für die vorübergehenden, aussergewöhnlichen Belastungen. In solchen Phasen hilft übrigens auch das Stabilitätssymbol, das als Sticker im Webshop erhältlich ist.

## BLUTGRUPPE 0

Nachstehend finden sich Tipps und Anregungen nach der Blutgruppen-Ernährung von Dr. D'Adamo.

Einst ein Erfolgsmodell, ist die robuste, fleischlastige Blutgruppe (BG) 0 heute diversen Herausforderungen ausgesetzt. Angefangen vom medikamentös belastetem Fleisch, der ständigen Kritik, der Fleischesser ausgesetzt sind, bis hin zur nicht mehr benötigten Fight/Flight-Response<sup>1</sup>.

Diese Reaktion ist heute nicht mehr angemessen. Man stellt sich Konfrontationen. Der unausgeglichene BG0-Typ aber wird hysterisch, fast manisch, oder neigt zu Wutanfällen und emotionalen Ausbrüchen. Alles Ergebnis eines neurochemischen Ungleichgewichts.

### **In Stresszeiten belastend können sein:**

- Cashews, Paranüsse, Pistazien
- Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste)
- Milch (produkte)
- Hülsenfrüchte
- Schweinefleisch
- Schinken, Speck
- Kaffee, Alkohol

### **Besonders förderlich (mit u. ohne Stress):**

- mageres, rotes Fleisch (Rind, Lamm, Büffel)
- Blattgemüse
- Walnüsse, Haselnüsse
- Fetten Fisch (Makrele, Barsch, Lachs...)
- Feigen
- Pflaumen
- Wasser

Wichtig ist das Essen bewusst zu genießen und nicht nebenbei (etwa am Schreibtisch) zu essen. Bauen Sie Avocados (selten), Beeren, Omega3 (zB aus Leinöl, kaltgepressten Ölen, Fischöl) und Kohlenhydrate aus Süßkartoffeln ein

---

<sup>1</sup> Kampf-Flucht-Reaktion - eine Stressreaktion

## BG0 UND STRESS

Für diese BG ist es unabdingbar, dass sie 3 bis 4 Mal pro Woche Sport treibt, der Ausdauer und Kraft fördert. Dabei geht es um mehr als körperliche Fitness: ohne die ausgleichende Wirkung von Sport wird das neurochemische Gleichgewicht nicht so leicht gehalten werden können.

Launenhaftigkeit, Risikobereitschaft, Gleichgültigkeit und Leichtsinnigkeit sind Stressreaktionen des O-Typen.

Resilienzfördernde Maßnahmen (vgl dazu die wichtigen, kostenfreien Materialien unter [www.verenaradlingmayr.com/resilienz](http://www.verenaradlingmayr.com/resilienz)) und vor allem Stressmanagement sind für BG0 essentiell.

Bei Stress kann das Verlangen nach Kaffee, Milchprodukten und Zucker steigen, was wiederum die ohnehin hohe Adrenalinmenge steigern kann. Dr. D'Adamo empfiehlt:

- Entwickeln Sie klare Pläne für Ziele und Aufgaben - jährlich, monatlich, wöchentlich, täglich, um Impulsivität zu vermeiden.
- Ändern Sie Ihren Lebensstil schrittweise, anstatt zu versuchen, alles auf einmal in Angriff zu nehmen.
- Nehmen Sie alle Mahlzeiten, auch Zwischenmahlzeiten, am Tisch ein.
- Kauen Sie langsam und legen Sie die Gabel zwischen den Bissen beiseite.
- Vermeiden Sie es, große Entscheidungen zu treffen oder Geld auszugeben, wenn Sie gestresst sind.
- Tun Sie etwas Körperliches, wenn Sie sich ängstlich fühlen.
- Bewegen Sie sich mindestens viermal pro Woche dreißig bis fünfundvierzig Minuten lang.
- Wenn Sie sich nach einer lustfördernden Substanz (Alkohol, Tabak, Zucker) sehnen, tun Sie etwas Körperliches.

### Spezielle Empfehlungen für Frauen

Nicht nur für Frauen der BG0 ist adrenerge Erschöpfung ein Thema. Frauen neigen dazu sich zu erschöpfen (sie werden gereizt, dauerhungrig, funktionieren nur noch, sind traurig-erschöpft, indem sie

- geben und geben, und die Warnzeichen des Körpers bzw der Seele ignorieren
- zu Zucker, Koffein oder Alkohol greifen, um sich zu pushen oder zu beruhigen
- ihre wahren Bedürfnisse und Überzeugungen hinten anstellen und einfach so weitermachen wie bisher

Deshalb ist es für Frauen besonders wichtig zu lernen, wie man Grenzen setzt und auf sich achtet. Das unterscheidet sich von Egoismus und Selbstlosigkeit insofern, dass nur jemand der weiß, dass er derselben Wertschätzung und Pflege würdig ist, wie andere auch, wirklich geben kann.

Hinweis: Diese Maßnahmen sind Richtlinien, doch jeder Mensch ist anders. Sie entscheiden, was passt und was nicht. Diese Ideen sind kein Ersatz für eine ärztliche Begleitung und sollen nur nach Rücksprache mit einem Arzt die Einnahme von Medikamenten ersetzen. Quellen: Dr. Sara Gottfried, Dr D'Adamo  
© Dr. Verena Radlingmayr, alle Rechte vorbehalten

MAG. DR. VERENA RADLINGMAYR BUSINESS PARK 6/1 8200 GLEISDORF

[www.verenaradlingmayr.com](http://www.verenaradlingmayr.com)

Ernährung ist individuell. Man sucht sich den Körper aus, mit dem man zur Welt kommt. Man sucht sich aus, wie dieser Körper im Idealbild geformt ist, wie er funktioniert und was er braucht. Es gibt beinahe so viele Ernährungslehren wie es Menschen gibt.

Im Idealfall findet man selbst heraus, was einem gut tut und was nicht. Anzeichen dafür sind ausreichend Energie, eine schöne Haut, gute Verdauung aber auch gute Laune. Denn das richtige Essen ist immer jenes, das richtig gute Laune macht.

Wofür man sich entscheidet, steht jedem frei. Herkunft, Gewohnheit und Jahreszeiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Lebenssituation, in der man sich befindet. Krankheiten, hormonelle Rhythmen oder Stress haben nachweislich Auswirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Mit einer rücksichtsvollen Ernährung in Zeiten erhöhter Belastung reduziert man Belastungen. Da der Körper bekommt, was er leicht verdauen und somit leichter in Energie umsetzen kann, hat er mehr Energiereserven für die vorübergehenden, aussergewöhnlichen Belastungen. In solchen Phasen hilft übrigens auch das Stabilitätssymbol, das als Sticker im Webshop erhältlich ist.

## BLUTGRUPPE B

Nachstehend finden sich Tipps und Anregungen nach der Blutgruppen-Ernährung von Dr. D'Adamo.

Die Blutgruppe entstand wahrscheinlich durch Migration von Völkern aus dem heißen Afrika in den indisch-asiatischen Raum. Sie balanciert die beiden Extreme des Vegetariers bzw. Fleischessers in sich und kann somit beides gut vertragen. Aber es fällt nicht immer leicht, diese Balance zu halten. Typ B neigt dazu mehr Cortisol zu produzieren (Stresshormon). 8 Stunden Schlaf sind für BG B essentiell.

### In Stresszeiten belastend können sein:

- Mais
- Weizen
- Buchweizen (auch Hadn)
- Linsen
- Tomaten
- Hühnerfleisch
- Erdnüsse

### Besonders förderlich (mit u. ohne Stress):

- Fleisch, bes. Leber
- Blattgemüse
- Eier
- Hammel
- Lamm
- Milchprodukte, wenn hormonfrei
- Süßholzteee, wenn nicht kontraindiziert

Hinweis: Diese Maßnahmen sind Richtlinien, doch jeder Mensch ist anders. Sie entscheiden, was passt und was nicht. Diese Ideen sind kein Ersatz für eine ärztliche Begleitung und sollen nur nach Rücksprache mit einem Arzt die Einnahme von Medikamenten ersetzen. Quellen: Dr. Sara Gottfried, Dr D'Adamo 8c) Dr. Verena Radlingmayr, alle Rechte vorbehalten

### Kurzinfo Cortisol

Cortisol wird bei Stress, Streit, Zeitdruck produziert und kann ua den Blutdruck erhöhen. Bei Dauerstress werden Prozesse im Körper gestört, wodurch ständig Adrenalin produziert werden kann. Das führt zu Fetteinlagerungen besonders im Bauchbereich und Schlafstörungen. Cortisol bleibt eher in Balance, wenn man Zucker und Alkohol meidet. Auch Omega3 soll eine positive Wirkung haben. Förderlich sind auch Achtsamkeit, Yoga, Rhodiola (für Frauen), Vit C und B5.

Ernährung ist individuell. Man sucht sich den Körper aus, mit dem man zur Welt kommt. Man sucht sich aus, wie dieser Körper im Idealbild geformt ist, wie er funktioniert und was er braucht. Es gibt beinahe so viele Ernährungslehren wie es Menschen gibt.

Im Idealfall findet man selbst heraus, was einem gut tut und was nicht. Anzeichen dafür sind ausreichend Energie, eine schöne Haut, gute Verdauung aber auch gute Laune. Denn das richtige Essen ist immer jenes, das richtig gute Laune macht.

Wofür man sich entscheidet, steht jedem frei. Herkunft, Gewohnheit und Jahreszeiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Lebenssituation, in der man sich befindet. Krankheiten, hormonelle Rhythmen oder Stress haben nachweislich Auswirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Mit einer rücksichtsvollen Ernährung in Zeiten erhöhter Belastung reduziert man Belastungen. Da der Körper bekommt, was er leicht verdauen und somit leichter in Energie umsetzen kann, hat er mehr Energiereserven für die vorübergehenden, aussergewöhnlichen Belastungen. In solchen Phasen hilft übrigens auch das Stabilitätssymbol, das als Sticker im Webshop erhältlich ist.

## BLUTGRUPPE A

Nachstehend finden sich Tipps und Anregungen nach der Blutgruppen-Ernährung von Dr. D'Adamo.

Die sensible unter den Blutgruppen (BG) ist zugleich jene, die das Wort sensibel nicht so gerne hört. Die Vertreter der BGA haben sehr feine Antennen und benötigen für ihr körperliches und seelisches Wohlergehen viel natürliche und naturbelassene Nahrung. Sie finden sich zwar überall zurecht, leiden dann aber häufiger an Problemen mit der Verdauung, neigen zu Ängstlichkeit oder depressiven Verstimmungen bzw lagert sich bei BGA-Typen Fett schneller an, wenn der Körper aufgrund falscher Ernährung Stoffe zugeführt bekommt, mit denen er nichts anzufangen weiß. Klassisch für einen BGA Vertreter, der nicht in Balance ist, ist die Lust auf Süßes. Je größer der Heißhunger, desto weniger hat man auf sich geachtet. Je naturnaher der Lebensstil und je naturbelassener die Nahrung, desto besser ist das für das empfindliche Verdauungssystem der BG A. BGA reagiert eher mit Verdauungsproblemen bzw Anfälligkeiten im Magen-Darm-Trakt, ist aber immunstark.

Aufgrund seiner neurochemischen Veranlagung fühlt sich der BGA Mensch am wohlsten in einem strukturierten, rhythmischen, harmonischen Leben, umgeben von einer positiven, unterstützenden Gemeinschaft.

### **In Stresszeiten belastend können sein:**

- Eier
- Fleisch
- Milch (produkte)
- Weizen
- Tomaten
- Erdäpfel
- Auberginen

### **Besonders förderlich (mit u. ohne Stress):**

- Lachs
- Sardinen
- Amaranth
- Reis
- Ananas
- Walnüsse
- Grüner oder Ingwertee

Anmerkung Soja/Tofu: Generell gilt das als sehr bekömmlich, aber ich rate aufgrund ökologischer Aspekte davon ab und auch wegen der enthaltenen Isoflavone, die an Östrogenrezeptoren binden können.

## BLUTGRUPPE A UND STRESS

Ein eigenes Kapitel, weil der A-Typ dazu neigt, Stress nach innen zu verlagern. Plötzliche Gewichtszunahme ist ein klassisches Anzeichen von Stress bei dieser Blutgruppe. Stressoren können sein:

- Menschenmengen
- laute Geräusche aber auch white noise (Verkehrslärm, Lärm von Geräten, zB das ständige Surren des Kühlschranks oder der Klimaanlage)
- Rauchen
- intensive Gerüche
- zu viel Zucker (ein Teufelskreislauf, weil BGA dazu neigt, Stress durch Zucker zu kompensieren)
- Überarbeitung
- Gewalttätige Filme, Horrorfilme, Thriller (bzw Krimis uä Bücher)
- Schlafmangel
- sehr heißes bzw kaltes Wetter

Das Stresshormon Cortisol ist in der BGA ohnedies hoch. Cortisol wird bei Stress, Streit, Zeitdruck produziert und kann ua den Blutdruck erhöhen. Bei Dauerstress werden Prozesse im Körper gestört, wodurch ständig Adrenalin produziert werden kann. Das führt zu Fetteinlagerungen besonders im Bauchbereich und Schlafstörungen. Mehr Stress führt zu mehr Cortisol. Das hemmt in Frauen einen natürlichen Zyklus und führt bei Männern zu sog. Nebennieren-Erschöpfung (adrenaline fatigue).

Routine und resilienzfördernde Maßnahmen (vgl dazu [www.verenaradlingmayr.com/resilienz](http://www.verenaradlingmayr.com/resilienz)) sind für BGA positiv. Auch ausreichend Wasser zu trinken kann helfen. Es wird berichtet, dass folgende Maßnahmen helfen können Cortisol zu balancieren:

- wenig/kein Kaffee
- kein Alkohol
- Blaubeeren
- Vitamin C, B5
- Omega 3
- Rhodiola
- tiefe Atmung
- TaiChi

Bei BGA kann es helfen, mit regelmäßigen, stressreduzierenden Bioresonanzprogrammen einen zusätzlichen Ausgleich zu schaffen.

MAG. DR. VERENA RADLINGMAYR BUSINESS PARK 6/1 8200 GLEISDORF

Hinweis: Diese Maßnahmen sind Richtlinien, doch jeder Mensch ist anders. Sie entscheiden, was passt und was nicht. Diese Ideen sind kein Ersatz für eine ärztliche Begleitung und sollen nur nach Rücksprache mit einem Arzt die Einnahme von Medikamenten ersetzen. Quellen: Dr. Sara Gottfried, Dr D'Adamo  
© Dr. Verena Radlingmayr, alle Rechte vorbehalten