



CENTRO DE MEDICINA INTEGRAL
DEUTSCHE FACHARZTPRAXIS

Roque de Jama 16
E-38650 Los Cristianos
Tel: 922 788 061
Fax: 922 788 538

email: mail@deutschefacharztpraxis.com

Blutgruppendiät

	Blutgruppe O	Blutgruppe A	Blutgruppe B	Blutgruppe AB
Problematisch				
Fleisch	Gans, Schweinefleisch, Kaviar, Räucherlachs, Salzhering	Fleisch (außer Geflügel), Aal, Austern, Krebse, stark geräucherte oder gesalzene Fische	Ente, Gans, Huhn, Innereien, Schweinefleisch, Aal, Anchovis, Austern, Krebse, Langusten, Hummer, Garnelen, Tintenfische	Ente, Gans, Huhn, Rind, Schwein, Wild, Aal, Anchovis, Austern, Flundern, Heilbutt, Krebse, Garnelen, Hummer, Räucherlachs
Getreide	Cornflakes, Grahambrot, Haferflocken, Pumpnickel, Weizengebäck, Weizenflocken, Weizenkeime, Weizenkleie, -schrot und -vollkornbrot	Mehrkornbrot, -flocken, Pumpnickel, Vollkornweizenbrot, Weizenflocken, -kleie, -schrot.	Cornflakes, Gerste, Maismehl, Mehrkornbrot, Roggenbrot, Vollkornweizenbrot, Weizenkeime, -kleie	Buchweizen, Cornflakes
Milchprodukte	Unfermentierte Milchprodukt (Milch, Käse, Quark)	Butter, Buttermilch, Käse, Speiseeis	Schmelzkäse, Speiseeis	Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Parmesan, Sorbet, Speiseeis, Vollmilch
Obst		Bananen, Honigmelone, Kokosnüsse, Mango, Orangen, Papaya, Rhabarber	Granatäpfel, Kokosnuss, Rhabarber	Banane, Guave, Kokosnuss, Mango, Orange, Orangensaft, Rhabarber
Gemüse	Auberginen, Avocados, Hülsenfrüchte (außer Augen-, Pinto-, Puffbohnen, rote Bohnen, Erbsen), Kartoffeln, Kohl, Mais, Sojaprodukte	Auberginen, Champignons, Chinakohl, Kartoffeln, Kichererbsen, Kidneybohnen, Paranüsse, Pistazien, Rotkohl, Tomaten, Weißkohl	Artischocken, Augenbohnen, Avocados, Cashewnüsse, Erdnüsse, Grüne Linsen, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mais, Mohn, Pinienkerne, Pistazien, Radieschen, Sesam, Tomaten	Artischocken, Avocados, Haselnüsse, Kidneybohnen, Kürbiskerne, Mais, Mohn, Radieschen, Rettich, Sesam, -öl, Sonnenblumenkerne, -öl
Getränke		Tomatensaft	Tomatensaft	Cola-Getränke, Limonaden
Gewürze		Mayonnaise	Gelantine, Zimt	Cayennepfeffer, Gelantine, Kapern
Wichtig				
Fleisch	Hammel, Lamm,	Huhn, Geflügel, Hecht,	Hammel, Kaninchen,	Fasan, Hammel,



CENTRO DE MEDICINA INTEGRAL DEUTSCHE FACHARZTPRAXIS

Roque de Jama 16
E-38650 Los Cristianos
Tel: 922 788 061
Fax: 922 788 538

email: mail@deutschefacharztpraxis.com

	Rind, Wild, fast alle Arten von Fisch, v.a Hecht, Kabeljau, Hering, Seelachs, Sardine	Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine	Lamm, Wild, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Lachs, Markrele, Sardinen, Stör	Kaninchen, Lamm, Truthahn, Hecht, Hering, Kabeljau, Lachs, Markrele, Rotbarsch, Sardine, Seezunge
Getreide	Essener Brot, gekeimter Weizen	Dinkelbrot, Essenerbrot, Knäckebrot, Sojabrot	Essenerbrot, Hirsebrot, Puffreis, Reis, Reiswaffeln	Essener Brot, Hirse-, Knäcke-, Roggen-, Soja-, Weizenkeimbrot, Reis
Milchprodukte	Kefir, Joghurt	Joghurt, Kefir, Schafskäse, Ziegenkäse	Joghurt, Kefir, Magermilch, Käse (kein Schmelz- oder Blauschimmelkäse)	Bauernkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Mozzarella, saure Sahne, Schafskäse, Ziegenkäse
Obst	Ananas, Feigen, Pflaumen,	Ananas, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Grapefruit, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen, Zitronen	Ananas, Apfel, Bananen, Himbeeren, Papaya, Pflaumen, Weintrauben, Zitronen, Zwetschgen	Ananas, Feigen, Grapefruit, Kirschen, Kiwi, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Zitronen
Gemüse	Brokkoli, Chicoree, Endivie, Grünkohl, Knoblauch, Kürbis, Kürbiskerne, Meerrettich, Petersilie, Porree, rote Paprika, Spinat, Walnüsse, Zwiebeln	Brokkoli, Brunnenkresse, Chicoree, Endivie, grüne Bohnen, Grünkohl, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Kürbiskerne, Leinsamen, Mangold, Möhren, Pinienkerne, Rosenkohl, Sojabohnen, Spinat, Tofu, Walnüsse, Zwiebeln	Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Kidneybohnen, Mandeln, Möhren, Paprika, Petersilie, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Walnüsse, Weißkohl	Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Erdnüsse, Grüne Bohnen und Erbsen, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Meerrettich, Petersilie, Sellerie, Tofu, Walnüsse
Getränke	Rotbuschtee	Grüner Tee, Rotwein	Grüner Tee, Wein	Grüner Tee, Kaffee
Gewürze	Kurkuma, Kümmel, Majoran	Ingwer, Senf	Cayennepfeffer, Dill, Ingwer, Pfefferminze, Salbei	Curry, Knoblauch

Blutgruppe O

Erste Blutgruppe, Jäger und Sammler, Fleischfresser, braucht viel Bewegung, verträgt keine Milch-, Weizenvollkornprodukte (macht Übergewicht) und Hülsenfrüchte. Neigung zu rheumatoider Arthritis – dann Vermeidung von Arachidonsäure (tierische Fette).

Charakteristische Merkmale: Jägereigenschafte, Aggression, überdurchschnittlich flexibel, Talent zur Tarnung bis zur Selbstaufgabe, wettkampforientiert, konfliktbelastbar,

bei Rheuma: Autoaggression, opfert sich gern für andere, Probleme die Wut herauszulassen, selbstquälerisch

Blutgruppe A

Bauer, Verdauungsprobleme bei Fleisch, gute Verträglichkeit von pflanzlicher Kost und Getreide, Antikörperbildung gegen unfermentierte Milch, Anfälligkeit gegen Krebs – Antioxidantien wichtig, Sensibel gegen Streß: Asthma, Neurodermitis, Kopfschmerzen häufig.

Charakteristische Merkmale: häuslich, weniger aggressiv, friedliebend, weniger erfolgsorientiert, In Krisen ruhig und gelassen, strebt nach soziale Harmonie, anpassungsfähig, Mannschaftssportler, starkes Verlangen Mitmenschen zu gefallen, kreativ.



CENTRO DE MEDICINA INTEGRAL DEUTSCHE FACHARZTPRAXIS

Roque de Jama 16
E-38650 Los Cristianos
Tel: 922 788 061
Fax: 922 788 538

email: mail@deutschefacharztpraxis.com

Blutgruppe B

Ehemals Normade, daher robuste Immunsystem, Widerstandskraft gegen Atemwegserkrankungen und Krebs, Neigung zu Erschöpfungszuständen, chronischem Müdigkeitssyndrom und MS. Anfällig gegenüber Bakterien Escherichia coli (Durchfall, Harnwegsinfektionen)

Charakteristische Merkmale: pragmatisch, lösungsorientiert, bedacht, große Tatkraft, psychisch robust, eher ungesellig, stark in extremen Ausdauersportarten,

Blutgruppe AB

Wenig Magensäure- Verdauungsprobleme bei tierischen Produkten wie A, Gastritisproblem, Neigung zu Bronchitis und Schleimbildung -Weizenprodukte einschränken,

Erholt sich schwerer von Candida-Infektionen. Charaktermerkmale: passiv, Ruhe und Gelassenheit, sehr verantwortungsbewusst, Rückzug und Rebellion bei Überforderung, Launisch, innere Widersprüche.