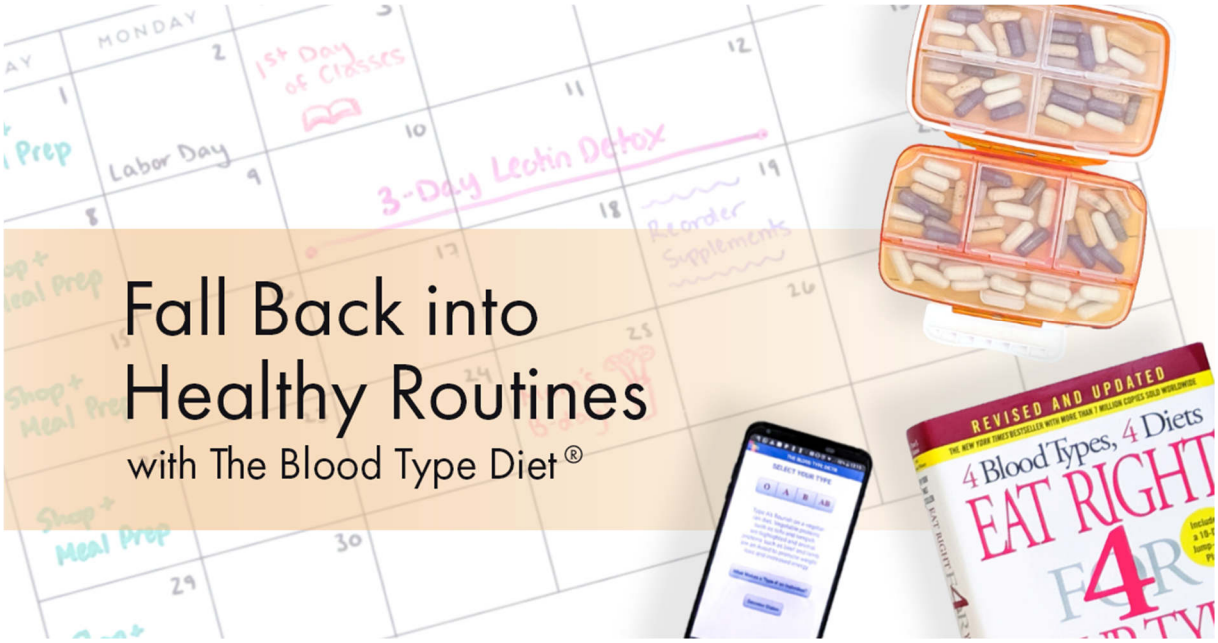
Mit der Bluttypen Ernährung auf eine gesunde Routine zurückgreifen



Oh oh. Hier kommt der Herbst. Das bedeutet kürzere Tage, kältere Nächte und Abschied von den Sommerferien. Es ist Zeit für den Schulanfang und für die alten Routinen, die auf der Strecke geblieben sind. Aber wartet – das kann tatsächlich eine gute Sache sein! Vor allem, wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden geht.

Es ist leicht, sich in den unbeschwerten Sommer zu vertiefen und trotz der besten Absichten können unsere Ernährungs- und Fitnessprogramme bei heißem Wetter regelrecht dahinschmelzen. Der Wechsel der Jahreszeiten, insbesondere des Herbstes und der damit verbundenen Struktur, bietet uns die perfekte Zeit, um gesunde Gewohnheiten wiederherzustellen und die Kraft der Personalisierten Ernährung wieder zu nutzen.

Aber wie machen wir diesen Wechsel? Wie schaffen wir es, ohne Probleme wieder auf den Weg zu kommen? In diesem Monat gibt es einige Tipps und Tools, die dabei helfen sollen zur Routine zurückzukehren, die den Körper und die Seele nähren und ein Gesundheits- und Wellness-Unterstützungssystem für die Bluttypen Ernährung schaffen.

Zurücksetzen mit einem Lektin Detox

Die Vermeidung von Lebensmitteln mit Lektinen, die auf eine spezifische Blutgruppe reagieren (und deren Austausch durch nützliche Lebensmittel), ist der Schlüssel zu den positiven Auswirkungen, die die Bluttypen Ernährung haben kann. So viele von uns werden jedoch in den Sommermonaten träge. Wenn eine Ausnahme für den „einen Sommergenuss" gemacht wird, kann dies zu einem anderen führen und bevor man es sich versieht, verbrauchen wir täglich schädliche Lektine.

Den Herbst mit einer Lektinentgiftung zu beginnen, kann eine großartige Möglichkeit sein zum erneuten Zurücksetzen und Fokussieren. Das sollte wie eine Aufräumaktion für den Körper betrachtet werden! Und man muss es nicht alleine machen. Die "10-Tage-Blutgruppen-Challenge" (zu finden in der Jubiläumsausgabe von Dr. Peter D'Adamos

Überarbeitete und aktualisierte 4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben (https://amzn.to/2ZPmuvj) enthält alles, was nötig ist, von bluttypenspezifischen Menüs und Einkaufslisten bis hin zu Trainingsplänen und Fortschrittsmessungen. Es eignet sich sowohl für engagierte Anhänger als auch für diejenigen, die neu bei der Bluttypen Ernährung sind. Wer das Buch nicht hat oder einen kürzeren Start für richtig hält, ist hier ein 3-Tages-Plan (https://www.4yourtype.com/blog/3day-lectin-detox-with-dr-peter-dadamo/) um den Einstieg zu erleichtern.

Sich von Speiseplänen entlasten lassen

Das Wort "Planung" kann alle möglichen Erinnerungen im Zusammenhang mit Plackerei hervorrufen. Die Wahrheit ist jedoch, dass es mit ein wenig Zeitaufwand für die Erstellung von Essensplänen einfach ist, sich an das personalisierte Ernährungsprogramm zu halten. Es macht auch das Einkaufen Leichter, bringt Abwechslung in die Ernährung und kann sogar Geld sparen. Die Planung von Mahlzeiten ist besonders in Familien mit mehreren Bluttypen wichtig. An einem arbeitsreichen Tag eine Mahlzeit zuzubereiten, die für alle geeignet ist, kann Zeit und zusätzliche Arbeit einsparen.

Um die Essensplanung für die Lebensmittel, die benötigt werden zu vereinfachen, gibt es die Bluttypen-Ernährungs-App. Die App enthält nützliche, neutrale und zu vermeidende Nahrungsmittel für alle Bluttypen sowie die Möglichkeit für eine Familienliste, um die Suche nach gemeinsamen Lebensmitteln zu vereinfachen. Damit wird das Planen und Einkaufen für Familien mit mehreren Bluttypen zum Kinderspiel. Wer die einzige offizielle Bluttypen-Ernährungs-App noch nicht ausprobiert hat, kann hier nachlesen hier(https://www.4yourtype.com/the-blood-type-diet-app/).

Die Aufnahme von 80% nützlichen Nahrungsmitteln in der Ernährung stärkt die Energie und das Immunsystem, was besonders wichtig ist, da es nun in die kühleren Monate geht. Und wie kann man sicherstellen, dass diese 80%-Schwelle konstant erreicht wird? Einen Plan machen und dabeibleiben!

Nahrungsergänzungen bewerten und organisieren

Neue Routinen und Neustarts sind für viele Menschen ein Synonym für Organisation. Es fühlt sich großartig an, die Schränke aus- und aufzuräumen und … Nahrungsergänzungen zu organisieren? OK, Nahrungsergänzungen sind vielleicht nicht das Wichtigste, aber wir denken, dass man mit dem positiven Unterschied, den eine kleine Organisation bewirken kann, zufrieden sein wird.

Wenn man zwei oder mehr Nahrungsergänzungen einnimmt, kann ein Organisationssystem sicherstellen, dass die Richtigen zum korrekten Zeitpunkt eingenommen werden. Außerdem fühlt es sich großartig an, weniger Unordnung auf den Tischen zu haben. Es ist einfacher als man vielleicht denkt. Von im Geschäft gekauften Pillen- oder Basteldosen bis hin zu Eiswürfelschalen gibt es Dutzende Möglichkeiten, die Nahrungsergänzungen zu organisieren.

Der Herbst ist auch eine gute Zeit, um zu beurteilen, welche Nahrungsergänzungen man hat und welche möglicherweise für die eigene spezifische Blutgruppe oder dem persönlichen Gesundheitsziel noch nötig sind. Man sollte Sicherstellen beide zu haben Daily Essentials (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/category/money-saving-packs/) und condition-specific support (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/category/targeted-formulas/) um gesunde Routinen wiederherzustellen. Es kann zu dieser Jahreszeit auch Stress geben und das Leben

kann hektisch wirken, dazu passen die Nahrungsergänzungen Catechol (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/catechol-60-veggiecaps/) und Cortiguard (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/cortiguard-60-veggiecaps/), die eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben, für zusätzliche Erleicherung sorgen und dabei helfen können, die Überganszeit besser zu bewältigen.

Den Schlaf planen

Saisonale Veränderungen können sich auf das Energieniveau und die Schlafqualität auswirken. Die reduzierte Sonneneinstrahlung verändert den natürlichen Rhythmus des Körpers und für viele Menschen bedeutet der Schulanfang oder der Arbeitsbeginn nach dem Urlaub frühere Wachzeiten, die sich sowohl geistig als auch körperlich negativ auswirken können. Eine der besten Möglichkeiten, diese Auswirkungen zu minimieren, besteht in regelmäßigen Schlaf- und Wachzeiten.

Jeden Tag zur Gleichen Zeit aufzuwachen, auch am Wochenende, hilft tatsächlich, nachts besser zu schlafen. Die innere Uhr des Körpers wird sich an die neue Routine und eine frühere Schlafenszeit gewöhnen, wodurch man nachts besser einschlafen und morgens leicht aufwachen kann. Schlaf und seelisches Wohlbefinden sind miteinander verbunden, daher kann die Einhaltung eines regelmäßigen Schlafplans zu einem glücklicheren und gesünderen Leben führen.

Der Abschied vom Sommer mag nicht einfach sein, aber die Konzentration auf das Wohlbefinden durch personalisierte Ernährung und gesunde Routinen ermöglicht uns mit einem klaren Verstand und einem energiegeladenen Körper in den Herbst zu starten. Und darauf dürfen wir uns freuen!

3 Tage Lektin Entgiftung mit Dr. Peter D‘Adamo

In der neuen Jubiläumsausgabe von *4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben (https://amzn.to/32LEFPB)*, wurde die 10-tägige Blutgruppen-Ernährung-Challenge eingeführt, einen Schnell-Start-Plan, der den Einstieg erleichtert. Die Erfahrung zeigt, dass die Bluttypen Ernährung eine sofortige Wirkung hat. Menschen berichten, dass sie innerhalb weniger Tage unter anderem an Gewicht verlieren, weniger Verdauungsbeschwerden, weniger Gelenkschmerzen und mehr Energie verspüren.

Der besondere Dank für diese Reise mit Dr. Peter D’Adamo ist sein Lieblingswerkzeug aus der Jubiläumsausgabe – die 3 Tage Lektin Entgiftung. Die Lektin Entgiftung wurde entwickelt, um die 10-Tage-Bluttypen-Challenge zu starten. Es erfordert maximale Beachtung, was zu maximalen Ergebnissen führt. Nach der Erfahrung von Dr. Peter D’Adamo setzen Menschen, die die Ernährung mit einem hohen Grad an Beachtung beginnen, ihre Biochemie schnell zurück, steigern dein Stoffwechsel, gleichen den Blutzucker aus und reparieren vergangene Lektinschäden.

Ergänzen kann man zur Ernährung mit Lektin entgiftenden Nährstoffen. Vorschläge sind enthalten, man kann jedoch auch weitere Optionen versuchen blutgruppenspezifische Produkte und Lebensmittel (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/).

Ernährungstagebuch führen (https://www.4yourtype.com/content/PDF/getting-started/PL_Food_Journal.pdf) (PDF-Datei) über die Nahrungsmittel die gegessen, die Trainingseinheiten und die Nahrungsergänzungen die genommen werden. Alle Gedanken und Überlegungen zu Beginn der Reise aufzeichnen, damit der Fortschritt verfolgt und man sich selbst zur Rechenschaft ziehen kann. Notizen darüber machen, wie man sich körperlich fühlt, wie viel Energie vorhanden ist, wie man sich fühlt und was sonst noch interessant sein könnte.

Bluttyp 0

Essen/Getränke

- 6:30: Wasser mit Zitrone
- 7:00: Frühstückssmoothie (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/breakfast-smoothie-type-o.png) (PDF-Datei)
- 10:00: Walnüsse, Kürbiskerne und grüner Tee
- 12:00: Lachssalat mit frischem Salat und Algen, mit Olivenöl und Zitronendressing
- 14:30: Pflaumen oder getrocknete Feigen oder 1 Scheibe Essener Toast mit Pflaumenbutter
- 18:30: Rindfleisch und pfannengerührtem Gemüse, mit Paprika, Zwiebeln und Brokkoli; Kräutertee

Übungen

- Aerobic aktiv: 45 min.

Nahrungsergänzung

- Kelp (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/fucus-plus-60-veggiecaps/): 1 (100-milligram) Kapsel zum Essen
- *N*-acetyl glucosamine (NAG): 1 Kapsel zum Essen
- Standardisierter chinesischer Knoblauchextrakt: 1 (400 milligram) Kapsel, zweimal täglich
- Polyflora O (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/polyflora-o-professional-probiotic-120-veggiecaps/) – Bluttyp 0 freundliches Probiotikum

---

Bluttyp A

Essen/Getränke

- 6:30: Wasser mit Zitrone
- 7:00: Frühstückssmoothie (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/breakfast-smoothie-type-a.png) (PDF-Datei)
- 10:00: 2 Reiscracker mit Erdnussbutter
- 12:00: Soba-Nudeln (Buchweizen) mit Tofu, Brokkoli, Karotten und Knoblauch
- 14:30: 1 Tasse Linsensuppe

- 18:30: Weinbergschnecken, gebackener Lachs, gedünsteter Grünkohl, und Spinat; Kräutertee

Übungen

- Tai chi: 45 min.
- Schnelles gehen: 20–30 min.

Supplements

- Chondroitin sulfate: 2 Kapseln zum Essen
- Löwenzahn (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/hytrax-60-veggie-caps/) (*Taraxacum officinale*): 1 (250-milligram) Kapsel, zweimal täglich
- Polyflora A (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/polyflora-a-professional-probiotic-120-veggiecaps/) - Bluttyp A freundliches Probiotikum

---

Bluttyp B

Essen/Getränke

- 6:30: Wasser mit Zitrone
- 7:00: Frühstückssmoothie (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/breakfast-smoothie-type-b.png) (PDF-Datei)
- 10:00: 1 Tasse Joghurt oder Hüttenkäse und Trauben
- 12:00: Großer Spinatsalat mit Pilzen, 1 Tasse Navybohnen Suppe
- 14:30: 1 Scheibe getoastetes Essener Brot mit geschmolzenem Käse
- 18:30: Gebackene Seezunge oder Heilbutt, Limabohnen und Broccoli; Kräutertee

Übungen

- Schwimmen: 45 min.
- Yoga in der Gruppe

Nahrungsergänzungen

- Modifiziertes Zitruspektin: 1 Kapsel zum Essen
- Polyflora B (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/polyflora-b-professional-probiotic-120-veggiecaps/) - Bluttyp B freundliches Probiotikum

---

Bluttyp AB

Essen/Getränke

- 6:30: Zitrone mit Wasser

- 7:00: Frühstückssmoothie (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/breakfast-smoothie-type-ab.png) (PDF-Datei)
- 10:00: 1 Tasse Joghurt mit ein paar Walnüssen
- 12:00: Tofu gebraten mit Champignons, Karotten und Broccoli auf Basmatireis
- 14:30: Reiscracker mit Erdnussbutter
- 18:30: Lammkoteletts mit gedünstetem Gemüse und gebackener Süßkartoffel; Kräutertee

Übungen

- Radfahren: 45 min.

Supplements

- Lärchen arabinogalactan (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/ara6-powder-100g/): 1 Tl zweimal täglich
- Polyflora AB (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/polyflora-ab-professional-probiotic-120-veggiecaps/) - Bluttyp AB freundliches Probiotikum

Hausgemachte Pizza – Passend für alle 4 Bluttypen

Pizza ist eine der beliebtesten Fertiggerichte der Welt, aber es kann eine schwierige Aufgabe sein, sie zu genießen, während man sich an die Bluttypen Ernährung hält. Zu vermeidende Lebensmittel können sich in der Sauce, im Teig und Belag verstecken. Viele Dinge sind in diesem Rezept vereinfacht, indem mit einem kreativen Tomatensaucenersatz (https://www.4yourtype.com/blog/tomato-sauce-substitute-right-4-all-blood-types/) und einem Dinkelteig von Dr. Peter D'Adamo Kochbuch (https://amzn.to/2V3ntTh) gearbeitet wird.. Die Pizza wird mit dünn geschnittenen Zucchini, geröstetem Kürbis, roten Zwiebeln, Baby-Spinat, Basilikum und frischen Mozzarella-Bällchen überbacken, was eine köstliche Geschmackskombination ergibt. Verwendet werden sollten die empfohlenen Beläge oder man bezieht sich auf die unten aufgeführten Bluttypen gerechten Listen.

Pizza Teig

Ergibt (2) 12" Teile.

Zutaten

- 1 El Trockenhefe
- 1 Tasse warmes Wasser
- 3 Tassen Mehl (1½ Tassen helles Dinkel plus 1½ Tassen Vollkorndinkel) *
- 2 EL Olivenöl (und etwas mehr, um die Schüssel einzufetten)
- 1 gestr. TL Salz

*Dinkelmehl (sowohl hell als auch Vollkorn) ist für Nicht-Sekretoren des 0 Typs nicht geeignet.

Zubereitung

1. Ofen auf 475°F vorheizen.
2. In einer großen Rührschüssel die Hefei m warmen Wasser auflösen.

3. Mehl mit einem Schaber oder Spatel einrühren.
4. Olivenöl und Salz hinzufügen. Die Mischung zu einem handlichen Teig verarbeiten.
5. Den Teig auf eine gut bemehlte Oberfläche geben und 15 Minuten kneten, bis der Teig fest wird. Etwas mehr Mehl aufstreuen, wenn der Teig zu klebrig ist. (**Anmerkung Isabella Groß-Dietzel**: Dinkelmehl sollte man meiner persönlichen Erfahrung und Rücksprachen mit Mühlen nach nicht so lange kneten. Meine Empfehlung ist, den Teig so lange kneten bis alles gut verbunden ist. Der Teig sollte sich geschmeidig anfühlen aber nicht mehr kleben. Der Teig wird ansonsten zu fest und ist nicht mehr locker nach dem backen)
6. Schüssel auswaschen und mit Olivenöl einfetten. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und einmal wenden, damit er rund rum mit Öl bestrichen ist. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
7. Wenn sich der Teig verdoppelt hat, aus der Schüssel nehmen und in zwei gleich große Stücke teilen.
8. Den Teig 1 Minute lang rollen und dann beiseite stellen, um ihn nochmal 15 Minuten lang ruhen zu lassen.**
9. Etwas Dinkelmehl auf das Backblech oder eine Pizzapfanne streuen, um ein ankleben zu verhindern. Eine Teigkugel nehmen und mit den Fingern drücken und so lange bearbeiten bis er so in die Pfanne passt. Mit Olivenöl bestreichen und mit "nomato" sauce (https://www.4yourtype.com/blog/tomato-sauce-substitute-right-4-all-blood-types/), der Tomatensaucen-Ersatz für alle Typen. Ca. 5 Minuten backen und aus dem Ofen nehmen.
10. Die gewünschten Beläge aus dem folgenden Abschnitt wählen, die Beläge zur Pizza dazugeben und zurück in den Ofen stellen, um für weitere 5 Minuten zu backen, oder bis der Teig und die Beläge eine schöne Farbe aufweisen. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

****Hilfreicher Tipp: den Pizzateig einfrieren**
Sobald der 8. Schritt erreicht ist, kann der Teig eingefroren werden, für eine spätere Verwendung. Den Teig fest in eine Plastikfolie wickeln, auf ein Tablett legen und kann dann bis zu 3 Wochen im Gefrierschrank verbleiben. Wenn der Teig zum backen vorbereitet werden soll, dann für 3 Stunden bei Raumtemperatur auftauen, bis er biegsam ist und geformt werden kann.

Pizza Toppings

Für alle geeignete Toppings

- Zwiebel
- Frischer Baby-Spinat
- Basilikum Blätter
- Oregano
- Mozzarella (Bällchen oder geschnitten)***
- Pecorino
- Rukola
- Broccoli
- Ananas Stücke
- Portobello Pilze
- Zucchini
- Squash (Kürbis)

***Mozzarella ist für Bluttypen 0 Non-Sekretoren nicht geeignet.

Bluttypen-spezifische Toppings

Type O	Type A	Type B	Type AB
Glockenpap-rika sonnenge-trocknete Tomaten Hühnchen Rote Pfeffer Flocken Venus-muscheln Artischoc-ken	Hühnchen Ricotta Artischoc-ken Feta	Glockenpap-rika Parmesan **** Ricotta Rote Pfeffer Flocken Feta	Glockenpap-rika Grüne Oliven sonnengetroc-knete Paprika Ricotta Feta

****Parmesan ist für Bluttypen B Non-Sekretoren nicht geeignet.

(Folien auf dem Handy für eine einfache Anzeige.)

Toppings für alle zu vermeiden

- Pepperoni
- Würstchen
- Schweineschinken
- Schwarze Oliven
- Speck

Vegetarisches Lasagne Rezept

Wer den Sommer nicht loslassen möchte, macht sich diese köstliche Gemüse-Lasagne um ihn zu verlängern. Gefüllt mit saisonalem Gemüse, glutenfrei, ideal für eine Mahlzeit unter der Woche oder sogar als Beilage – und perfekt für alle Bluttypen!

[*Ergibt ungefähr 6-8 Portionen*]

Zutaten für die Lasagne:

- 6 große Zucchini
- 6 große Karotten
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 2 Portionen der "nomato sauce" (https://www.4yourtype.com/blog/tomato-sauce-substitute-right-4-all-blood-types/)
- 2 Tl Salz
- 2 Tassen kleine Mozzarella-Bällchen*
- 2 Tassen Pecorino, fein gerieben

*Typ 0 Non-Sekretoren sollten Mozzarella meiden und nur Pecorino verwenden

Zutaten für das Basilikumöl:

- 1 Tasse frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1½ - 2 Tassen Olivenöl
- Prise Salz

Anleitung für die Lasagne:

1. Ofen auf 350ºF vorheizen
2. Mit einem Hobel, einem Schäler oder einem Mandolinenschneider die Karotten und die Zucchini sehr fein in breite Streifen schneiden. Die Möhren mit etwas Olivenöl beträufeln

und die Möhren und die Zucchini auf getrennte Backbleche legen, die mit Pergamentpapier ausgelegt sind. 15 Minuten backen, um die Feuchtigkeit zu entfernen.
3. Eindrittel der Nomatosauce auf dem Boden einer runden oder rechteckigen Auflaufform verteilen.
4. Die Hälfte der Karottenstreifen leicht überlappend über die Tomatensauce schichten.
5. Die Hälfte der Zucchini leicht überlappend auf die Karotten legen.
6. Mit der Hälfte der roten Zwiebel locker bedecken und eine weitere Schicht Nomatosauce darauf verteilen.
7. Mit dem Rest des Gemüses wiederholen.
8. Die Lasagne mit geriebenem Pecorino und Mozzarella belegen. Im Ofen 40-50 Minuten backen. Nach dem Garen den Käse schmelzen lassen und goldbraun backen.

Anleitung für das Basilikumöl:

1. Öl, Basilikum, Knoblauch und Salz in einen Mixer geben.
2. Pürieren bis zur gewünschten Konsistenz

Serviervorschläge:

Zum Servieren einfach etwas Basilikumöl auf die Lasagne träufeln und mit frischen Basilikumblätter garnieren.

Tipps:

1. Dies ist ein Grundrezept. Man kann auch Kreuzkümmel, Paprika, getrocknete Kräuter zur Nomatosauce oder Gemüse hinzufügen, um zusätzliche Aromen zu erhalten.
2. Das Basilikumöl eignet sich hervorragend, um auch einen Beilagensalat oder ein Brathähnchen (TypA, 0) zuzubereiten. Für einen kräftigeren Biss kann man es zu einem Pesto machen, indem eine Handvoll Mandeln dazugefügt werden (gut für alle Typen).
3. Mit dem Gemüse spielen. Zucchini, Karotten und rote Zwiebeln sollten ihre Form behalten, aber auch Paprika (Typ B, AB & 0) oder Pilze (für alle Typen) können hinzugefügt werden.

Anmerkung: Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechts- und Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Isabella Groß-Dietzel, September 2019