

mit Studien beschäftigt, die sich mit menschlichen Blutgruppen und deren Auswirkungen auf typische Gesundheitsprobleme beschäftigen. Ich entdeckte viele Theorien, die Krankheiten mit Blutgruppen in Verbindung brachten. Auch wenn diese Hypothesen nicht alle wissenschaftlich belegt sind, so fand ich es doch erstaunlich, dass es immer mehr Forschungsarbeiten über den Zusammenhang von Krankheitsveranlagungen und dem Blut gibt.

Auffällig erschien mir auch die Verbindung zwischen der Art der Blutgruppe, körperlichen Belastungsgrenzen, dem Sozialverhalten und der Ernährung. Diese für mich neuen Theorien wandte ich daraufhin an mir selbst an. Innerhalb weniger Wochen gehörten meine jahrelangen Beschwerden der Vergangenheit an.

Die Blutgruppentheorie hat sehr viel Ähnlichkeit mit der Lehre des Ayurveda. In der alternativen Medizin ist Ayurveda als ganzheitliche Heilmethode anerkannt, wenngleich die wissenschaftlichen Beweise (noch) nicht existieren.

Das Fundament des Ayurveda ist anders strukturiert als die bekannte Schulmedizin. Und doch ist es eine Heilmethode, welche sich anpasst und individuell ist. Die Lehre besagt, dass jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei charakteristischen Doshas verfügt. Die Doshas beeinflussen die Lebensenergie und bestimmen den Körperbau, die Persönlichkeit und den allgemeinen Gesundheitszustand. Die drei Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch hat unterschiedliche Anteile dieser Energien in

sich. Auch das Schlafverhalten, die Stress-Resistenz oder Vorlieben für bestimmte Gerichte werden von den Doshas beeinflusst. Als gesund gilt ein Mensch im Ayurveda, wenn sich die Doshas im Gleichgewicht befinden.

Es dauert eine Weile, bis man sich in dieses System eingearbeitet hat. Ayurveda-Ärzte haben bereits ein mehrjähriges Studium hinter sich, wenn sie diese Lehre praktisch anwenden. Die westlichen Denkansätze der Blutgruppentheorie hingegen sind oft einfacher zu verstehen.

Immer suchen Menschen nach Rastern oder Systemen, um Tendenzen im Verhalten oder in der Gesundheit zu verstehen. Mit dem Wissen um die Blutgruppe können ähnlich wie beim Ayurveda Menschen in vier Typen eingeteilt werden. Diese Typen haben herausragende Charaktereigenschaften, bestimmte

Anfälligkeiten für Krankheiten und unterschiedliche Voraussetzungen, was die Verarbeitung von Stress angeht. Natürlich spielen auch Bewegung und die damit verbundenen Stoffwechselprozesse eine große Rolle.

In diesem Buch werde ich Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge erläutern, die für eine gesunde Lebensweise in Abstimmung mit Ihrer Blutgruppe notwendig sind. Auch psychosoziale Tendenzen der einzelnen Blutgruppentypen werden vorgestellt, die von Heilpraktikern, Psychologen und einem ganzen Volk – den Japanern – seit vielen Jahren beobachtet werden. Trotz dieser Tendenzen soll dieses Buch hervorheben, dass jeder Mensch individuell, einzigartig und liebenswert ist.

Erfahren Sie nun, warum der 0-Typ ständig in Bewegung ist, der A-Typ auf sein Herz Acht

geben sollte, der B-Typ in Balance bleiben muss und der AB-Typ mit Gehirnjogging gut beraten ist.

Sie wissen Ihre Blutgruppe nicht? Dann tun Sie Gutes und spenden Blut. Im Spenderausweis wird Ihre Blutgruppe vermerkt.

Ihre Sandra Künze