

*Dr. Peter J. D'Adamo*  
mit Catherine Whitney

# *4 Blutgruppen*

**DAS ORIGINAL  
BLUTGRUPPENKONZEPT**



**PIPER**

*Dr. Peter J. D'Adamo*  
mit Catherine Whitney

# 4 Blutgruppen

DAS ORIGINAL  
BLUTGRUPPENKONZEPT



**PIPER**

# MEHR ZUM AUTOR

KLICKEN SIE HIER FÜR

**+ MEHR BÜCHER**

**+ MEHR TRAILER**

**+ MEHR LESEPROBEN**

**+ MEHR INFORMATIONEN**

Mehr Informationen unter [www.piper.de](http://www.piper.de)  
auf Facebook und Twitter

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
www.piper.de*

Aus dem Amerikanischen von Erica Mertens-Feldbausch  
Redaktion: Linda Strehl

Vollständige E-Book-Ausgabe der im Piper Verlag erschienenen Taschenbuchausgabe  
1. Auflage 2015

ISBN 978-3-492-95752-6

© 2001 Hoop-A-Joop, LLC

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

»Blood Type A – Food, Beverage and Supplement Lists from »Eat Right for Your Type««, Berkley Books / The Berkley Publishing Group, a division of Penguin Putnam INC., New York 2002

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2002 Piper Verlag GmbH, München

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Coverabbildung: plainpicture/Lisa Krechting

Datenkonvertierung: CPI books GmbH, Leck

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

*Für die Menschen des 21. Jahrhunderts  
mit der Blutgruppe A, damit sie sich ihres  
ungewöhnlichen Erbes bewußt  
werden können*

## Ein wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch stellt keinen Ersatz für die Empfehlungen eines Arztes oder anderer mit der medizinischen Versorgung beauftragter Personen dar. Es soll die Leser vielmehr mit den nötigen Informationen versorgen, die ihnen im Hinblick auf Gesundheit und optimales Wohlbefinden von Nutzen sein können. Alle Fragen der Gesundheit bedürfen der fachkundigen Beurteilung durch einen Arzt. Autor und Verlag sind weder haftbar noch verantwortlich für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die angeblich aus einer in diesem Buch enthaltenen Information oder einem darin gemachten Vorschlag erwachsen.

Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für allfällige Waren und/oder Dienstleistungen, die in diesem Buch angeboten oder erwähnt werden, und lehnen ausdrücklich jede Haftung in bezug auf die Verfügbarkeit solcher Waren und/oder Dienstleistungen ab. Desgleichen sind Autor und Verlag weder verantwortlich noch haftbar für irgendwelche Nachteile, Schäden oder Kosten, die Personen oder Eigentum im Zusammenhang mit derlei Waren und/oder Dienstleistungen erwachsen.

## Danksagungen

Wissenschaftliche Forschung ist nie das Werk eines einzelnen, und deshalb geht mein Dank an viele Personen. Während der Arbeit haben mich zahlreiche Menschen motiviert, angespornt und unterstützt und mir ihr Vertrauen geschenkt. Allen voran danke ich meiner Frau Martha von ganzem Herzen für ihre tagtägliche Liebe und Freundschaft; meinen Töchtern Claudia und Emily für die Freude, mit der sie mein Leben bereichern, sowie meinen Eltern Dr. James und Christl D'Adamo, die mich lehrten, meiner Intuition zu vertrauen.

Des weiteren gilt mein tief empfundener Dank meiner Mitautorin Catherine Whitney und deren Mitarbeiter Paul Krafin, die eine Fülle wissenschaftlicher Fakten zu einem praktischen Ratgeber für die alltägliche Lebensführung zusammenstellten; meiner Agentin Janis Vallely, die sich engagiert und klug für meine Belange einsetzt und mich anspornt, sowie Amy Hertz, meiner Lektorin bei Riverhead/Putnam, deren Weitsicht und Kompetenz der Blutgruppenstrategie zum Durchbruch verhalf.

Zu danken habe ich auch Jane Dystel, Catherines Literaturagentin, die uns mit Rat und Tat zur Seite stand; Heidi Merritt, die mit Engagement und Liebe zum Detail am Manuskript feilte, sowie meinen Mitarbeitern in der Summer Street 2009 für ihren hingebungsvollen Einsatz und der hart arbeitenden Belegschaft in der Brook Street 5.

Und nicht zuletzt gilt mein Dank all den liebenswerten Patienten, die mir auf ihrer Suche nach Gesundheit und Wohlbefinden ihr Vertrauen schenkten.

## Was Angehörige der Blutgruppe A über die Diät berichten

### *Ann R., 52 Jahre alt*

»In den letzten zwanzig Jahren probierte ich eine Diät nach der anderen aus und erlebte dabei den hinlänglich bekannten Jo-Jo-Effekt – das heißt die Kilos, die ich dabei ab- und wieder zunahm, gingen alles in allem in die Dutzende. Als ich mit der Typ-A-Diät begann, wog ich rund 90 kg; mittlerweile sind es knapp 75 kg, und ich verliere weiter an Gewicht.

Für den Entschluß, es mit dieser Diät zu versuchen, gab es mehrere Gründe; ausschlaggebend aber war die Tatsache, daß mein Mann – bislang schlank und dem Dauerlauf zugetan – begonnen hatte, an Gewicht zuzulegen; und mit seiner Energie haperte es auch. Ein Jahr lang hatte ich versucht, ihn zu einer fettarmen Diät zu bekehren. Die Typ-A-Diät weckte schließlich sein Interesse – umso mehr, als wir beide Blutgruppe A haben und uns deshalb ziemlich leicht damit taten.

Nach vier Tagen ohne Milchprodukte hörte mein Mann auf zu schnarchen, und ich wanderte vom Gästezimmer zurück ins gemeinsame Schlafzimmer. Mittlerweile kommen wir beim Einkaufen von Kleidung wieder mit normalen Konfektionsgrößen aus. Innerhalb von sechs Wochen baute mein Mann gut elf Kilo Körpergewicht ab, und ganz besonders bemerkenswert ist der Rückgang seiner Triglyzeridwerte von 608 auf 177 innerhalb von zwei Monaten. Und bei all dem müssen wir keineswegs hungern.«

### *Brad L., 35 Jahre alt*

»Ich litt an chronischem Reizkolon, aber seit ich mich an die Ernährung der Blutgruppe A halte, hat sich mein Leben von Grund auf verändert. Bislang kann ich es immer noch nicht fassen. Ich war von einem Facharzt zum anderen gelaufen, hatte zahllose Untersuchungen über mich ergehen lassen