

# Die Blutgruppen als Marker für die konstitutionelle Stoffwechselprägung

Über die ideale Ernährung wird seit langer Zeit sachlich und emotional heftig diskutiert, ohne dass bis jetzt eine allgemein gültige Lösung dafür gefunden worden wäre. Ernährung besteht primär aus den vier Grundelementen Kohlehydraten, Fetten, Eiweiß und Wasser, deren Mischungsverhältnis zueinander nachhaltig den Zellstoffwechsel beeinflusst. Es wird dargestellt, dass eine konstitutionelle Zellstoffwechselprägung (ablesbar an der Blutgruppe) unterschiedliche Ernährungsformen erfordert, die aber unter Umständen situativ abgeändert werden müssen um die Gleichgewichtslage sicherzustellen.

## Die Blutgruppen-assozierte Lebensmittelunverträglichkeit

In den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts hatte der amerikanische Arzt James D'Adamo bei seinen kurärztlichen Aufenthalten in Europa erstmals die Idee, dass es unterschiedliche Stoffwechsel-Typen geben müsse: Ihm war aufgefallen, dass bei vielen Menschen eine vegetarische Ernährung innerhalb des Kuraufenthaltes sehr gute Effekte zeigte, es aber auch eine ganze Reihe von Menschen gab, die daraufhin sogar eine Verschlechterung erfuhren.

Er kam intuitiv auf die Idee, in langen Beobachtungsreihen die Blutgruppentypologie dieser Personen mit ihrem

**Dr. med. Peter Vill**  
Erlangen



Jahrgang 1956

Seit 1991 niedergelassen in Erlangen als naturheilkundlicher Allgemein- arzt.

Schwerpunkte:  
BFD-Elektroakupunktur mit Decoder, Lüscher-Farben-Test und Geburtshoroskop zur Bestimmung der Charaktergrundstruktur.  
Individuelle Ernährungsberatung nach Blutgruppe und aktueller Zellstoffwechsellage, Mikrobiologische Therapie, Homöopathie, BIT u. a.

Langjähriger Präsident der Int. Ärztesellschaft für BFD, derzeit Vorstandsmitglied der Ärztesellschaft für Erfahrungsheilkunde.

Befinden bei vegetarischer oder fleischreicher Kost in Korrelation zu setzen. Dabei entwickelte er erstmals die These, dass Menschen der Blutgruppe A sich gesünder fühlten, wenn sie eine vegetarische Ernährung zu sich nähmen, während Menschen der Blutgruppe 0 und B sich deutlicher wohler fühlten, wenn sie sich fleischreich ernährten. [1]

Sein Sohn Peter D'Adamo machte sich später daran, diese empirisch gefundenen Erkenntnisse wissenschaftlich zu untermauern. Er untersuchte Antigen/Antikörper-Reaktionen vom Blut der verschiedenen Menschen mit den Antigenen verschiedenster Lebensmittel. Dadurch konnte er in detaillierten Listen feststellen, welche Lebensmittel für die einzelnen Menschen der verschiedenen Blutgruppen besonders gut geeignet seien, sich neutral verhielten bzw. schlecht bis sehr schlecht verträglich seien. So postulierte er in seinem Buch, dass jeder eine stabile gesundheitliche Verfassung erreichen könne, wenn er seine tägliche Ernährung nach der Blutgruppenzugehörigkeit gestalte.

Wenn nun Menschen mit völlig unterschiedlichem Essverhalten eine stabile Gleichgewichtslage ihrer Gesundheit erlangen können, so kann dies nur möglich sein, wenn man von der These Abstand nimmt, jeder Mensch sei in seiner Stoffwechselgrundlage von Geburt aus gleich. Die Zugehörigkeit zu einer Blutgruppe muss also bedeuten, dass – genetisch geprägt – jeder Mensch entweder einen eher katabolen (Blutgruppe 0 und B) oder einen eher anabolen (Blutgruppe A) Überhang im Zellstoffwechsel besitzt. Lediglich für die Blutgruppe AB postuliert D'Adamo eine

ausgeglichene Stoffwechsellaage, die berechnen würde, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen.

## Der Zellstoffwechsel

Bereits in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts betrieb Prof. Dr. Jürgen Schöle an der tierärztlichen Fakultät der Hochschule Hannover Grundlagenforschungen auf dem Gebiet des Zellstoffwechsels [4]. Gleichzeitig sammelte der Salzburger Arzt Dr. Wolfgang Lutz Erfahrungen in der praktischen Anwendung einer kohlehydratarmen Ernährung, ohne allerdings die unterschiedlichen Menschentypen zu berücksichtigen. [3]

Nach ihren Forschungen, die einerseits durch Tierexperimente statistisch untermauert werden konnten und andererseits auch in der täglichen Praxis bei Patienten zu Erfolg führten, wurde folgende Theorie postuliert: In jeder Zelle des Menschen gibt es einen Grundzellstoffwechsel, der prinzipiell zwei Richtungen besitzt.

Zum einen gibt es den Energiestoffwechsel (= kataboler Stoffwechsel), der in den Mitochondrien angesiedelt ist und dort für die Herstellung von Energieträgern in Form von ATP verantwortlich ist. Das Substrat, aus dem diese Energieträger hergestellt werden, sind die Kohlenhydrate und die Fette.

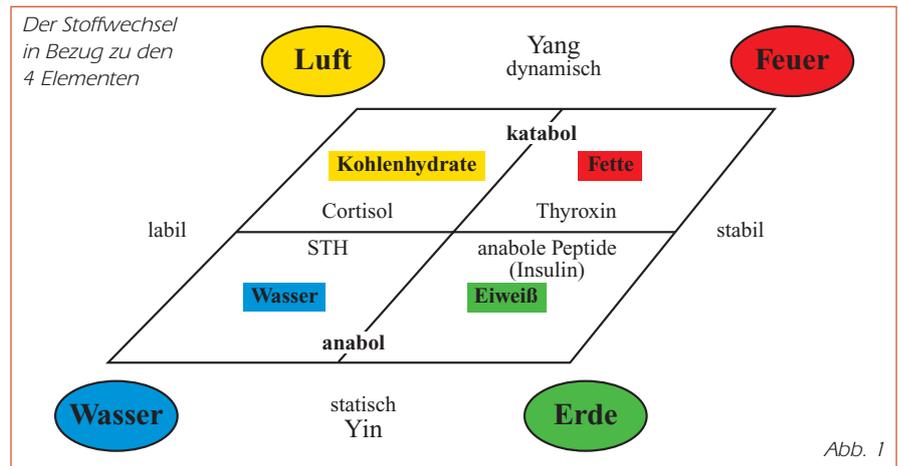
Zum anderen gibt es räumlich davon getrennt im endoplasmatischen Retikulum und im Zytosol der Zelle den Synthesestoffwechsel (= anaboler Stoffwechsel), der aus den Eiweißen Synthesebausteine zum Aufbau und zur Reparatur von Körperstrukturen herstellt.

Diese beiden Stoffwechselrichtungen halten sich bei einem gesunden Menschen die Waage und können je nach Erfordernis mal in die eine oder in die andere Richtung besonders verstärkt werden. Grundsätzlich aber darf der Umfang des katabolen Zellstoffwechsels nie dauerhaft deutlich größer sein als der anabole Zellstoffwechsel und vice versa. Wäre dies der Fall, käme es zu einer so genannten Stoffwechselentgleisung in die eine oder andere Richtung mit den entsprechenden Folgen für den Gesamtorganismus.

Da die beiden bei entsprechenden Experimenten an Hühnern belegen konnten, dass ein lange bestehender kataboler Zellstoffwechselüberhang zu einem beschleunigten Alterungsprozess führt (Arteriosklerose und andere degenerative Erscheinungen), schlossen sie, dass für eine gesunde Ernährung eine eiweißreiche und kohlenhydratarme Kost notwendig wäre. Dr. Lutz führte diese Ernährungsform als generelle Ernährung für alle seine Patienten ein und konnte vor allen bei vielen übergewichtigen Personen hervorragende Ergebnisse erzielen; es blieb jedoch ein Teil der Patienten schon nach wenigen Kilogramm Abnahme stehen; sie profitierten auch nicht weiter von der Einhaltung einer eiweißreichen Ernährung. Eine Erklärung für dieses Phänomen konnte Lutz bis zum Ende seiner ärztlichen Tätigkeit nicht finden.

Unter Kenntnis der Zellstoffwechselforschung drängt sich bei den Arbeiten von D'Adamo die Schlussfolgerung auf, dass die Therapieversager von Lutz höchstwahrscheinlich Patienten mit der Blutgruppe A waren, während alle anderen Patienten mit Blutgruppe O und B natürlich sehr gut auf diese Art von Ernährung angesprochen haben.

Die Grundlagenforschung von Schole und Lutz hat ein tiefes Verständnis für die Stoffwechselforgänge im Menschen ermöglicht. Ohne Kenntnis der individuellen konstitutionellen Prägung aber, die an der Blutgruppenzugehörigkeit abgelesen werden kann, lässt sich keine individuell richtige Ernährungsberatung durchführen. Mit einer Synthese aus den vorliegenden Erkenntnissen ergibt sich



ein unschätzbare Vorteil für die Arbeit in der täglichen Praxis.

### Die 4 Elemente und deren Zuordnungen

Die Existenz der vier Elemente (Feuer, Luft, Wasser, Erde) gilt als ein langtradies Erfahrungswissen.

In den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts konnte Köhler die Erkenntnisse der Zellstoffwechselforschung von Schole und Lutz den vier Elementen folgendermaßen zuordnen (Abb. 1):

- dem Element **Feuer** entsprechen die **Fette**,
- dem Element **Luft** die **Kohlenhydrate**,
- dem Element **Erde** die **Eiweiße** und
- dem Element **Wasser** das **Wasser**.

Die beiden Elemente Luft und Feuer bedeuten nach dem Verständnis der chinesischen Medizin die Yang-Seite (erhöhte Elektronenbeweglichkeit, „die Sonnenseite des Berges“), während die beiden Elemente Wasser und Erde die Yin-Seite darstellen (niedrige Elektronenbeweglichkeit, „die Schattenseite des Berges“). [6]

Um den Bezug zur körperlichen Ebene herzustellen, gilt nach meinen eigenen Beobachtungen folgende Zuordnung von Elementen zu den Funktionskreisen der TCM (Abb. 2, S. 8):

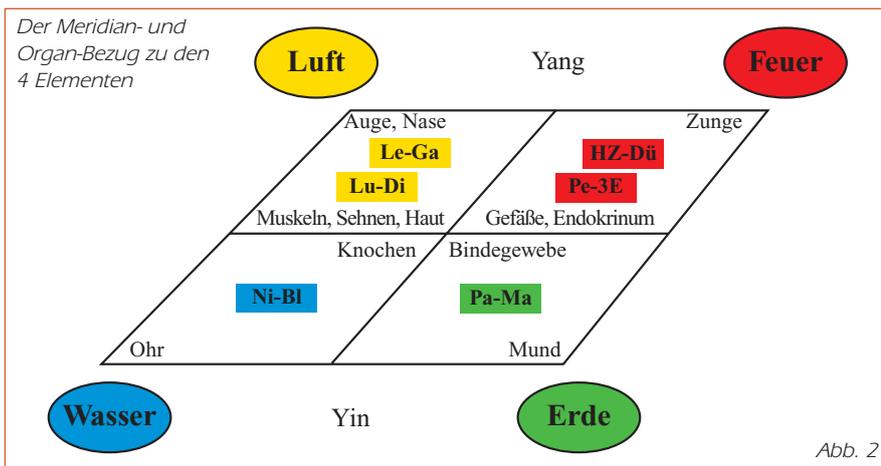
- dem Element **Feuer** entspricht **Herz-Dünndarm** und **KS-3E**,
- dem Element **Luft** (= Holz und Metall) entspricht **Leber-Galle** und **Lunge-Dickdarm**,
- dem Element **Erde** entspricht **Milz/Pankreas-Magen**,

- dem Element **Wasser** entspricht **Niere-Blase**.

Dabei fällt auf, dass den beiden Yang-Elementen Feuer und Luft jeweils zwei Funktionskreise zugeordnet sind, während dies bei den beiden Yin-Elementen je ein Funktionskreis ist. Der Grund liegt wohl darin, dass wir dynamische Lebewesen sind, während Bäume z. B. eher statische Lebewesen sind.

### Zuordnung der Blutgruppenkonstitution zu den vier Elementen

Das Merkmal der Blutgruppen wird immer auf zwei Chromosomen vererbt. Unter



dieser Betrachtungsweise gibt es nicht nur vier sondern de facto sechs Blutgruppen. Blutgruppe 00 bedeutet, dass auf beiden Chromosomen kein Merkmal der Blutgruppe A oder B vorhanden ist.

Blutgruppe B kann entweder bedeuten, dass auf beiden Chromosomen das Merkmal B vorhanden ist (BB) oder nur auf einem (B0). Bei letzterer Variante handelt es sich eigentlich um einen Mischtyp, der jedoch bei jeder Blutgruppenbestimmung als B identifiziert wird, da die Antikörper auf der Testkarte nur mit dem Antigen B im Blut reagieren. Bei der Blutgruppe A verhält es sich ähnlich.

Der Mensch mit der Blutgruppe AB hat auf einem Chromosom das Merkmal A und auf dem anderen Chromosom das Merkmal B. Er ist also genauso ein Mischtyp wie der A0- und der B0-Patient.

Auf Grund der detaillierten Ausführungen von D'Adamo und der Prinzipien der Stoffwechselphysiologie kann ich nach langer Erfahrung mit der Blutgrup-

penernährung folgende Zuordnung zu den einzelnen Elementen treffen (Abb. 3): Die Blutgruppenkonstellation 00 kann allein dem Element Feuer zugeordnet werden, die Konstellation BB allein dem Element Luft und die Blutgruppenkonstellation AA gleichermaßen dem Element Erde und Wasser (vergleiche im Ayurveda das Dosha/Kapha für Erde und Wasser).

Der Mischtyp B0 ist geprägt auf die Elemente Feuer und Luft in gleicher Weise, der Typ A0 auf die Elemente Wasser - Erde und Feuer und der Typ AB auf die Elemente Wasser - Erde und Luft. Während also die Blutgruppen 00, B0 und BB je eine eindeutige Prägung auf den katabolen Zellstoffwechsel besitzen, hat nur die Blutgruppe AA eine eindeutige Prägung auf den anabolen Zellstoffwechsel. Bei den Blutgruppen AB und A0 liegen günstige Mittellagen vor.

Leider kann man durch eine normale Blutgruppenbestimmung die chromosomale Identität der Blutgruppen B0 und

A0 nicht erfassen. Man muss hier versuchen durch die Kenntnis der Blutgruppen von Eltern bzw. Kindern und Geschwistern in logischer Schlussfolgerung diese Identität zu bestimmen.

Den sicheren Nachweis erhält man nur durch eine spezielle Chromosomenanalyse, die jedoch aufwendig und teuer ist. Während der Unterschied zwischen B0 und BB im Prinzip nicht so bedeutend ist, da es sich beide Male um eine eindeutige Yang-Konstitution handelt, kann der Unterschied zwischen A0 und AA jedoch erheblich sein: Der AA-Mensch braucht nämlich langfristig eine vegetarische Ernährung, wohingegen der A0-Mensch, ähnlich wie der AB-Mensch mit einer eher ausgewogenen Ernährung am besten lebt.

### Konstitutionsgerechte Ernährung

Für eine bestmögliche Gleichgewichtslage auf körperlicher Ebene können nun folgende Ernährungsempfehlungen gegeben werden.

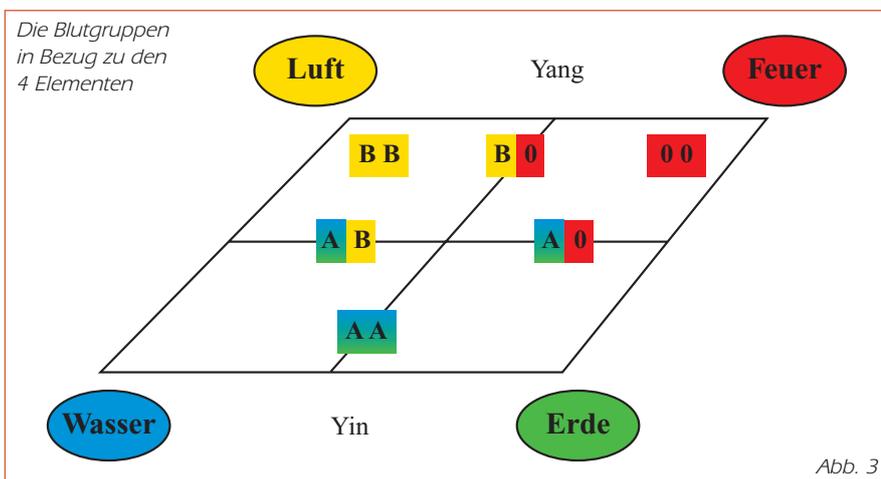
**Blutgruppe 00** hat eine **katabole** Stoffwechsellprägung: reichlich Eiweiß, nur ballaststoffreiche Kohlenhydrate im geringen Umfang, mäßig Fette, reichlich trinken.

**Blutgruppe B0** hat eine **katabole** Stoffwechsellprägung: reichlich Eiweiß, Kohlenhydrate nur in ballaststoffreicher Form, mäßig Fette, reichlich trinken.

Blutgruppe **BB** hat eine **katabole** Stoffwechsellprägung: reichlich Eiweiß, sehr wenig Kohlenhydrate (insbesondere keine schnell verfügbaren), reichlich Fette, reichlich trinken.

Blutgruppe **AA** hat eine **anabole** Stoffwechsellprägung: möglichst wenig Eiweiß, täglich reichlich Kohlenhydrate in jeder Form, reichlich Fette, wenig trinken.

Blutgruppe **A0** hat eine ausgewogene meist **leicht anabole** Stoffwechsellprägung: gemäßigt Eiweiß, reichlich Kohlenhydrate, natürlich in wertvoller Zubereitung, gemäßigt Fette, maßvoll Wasser.



Blutgruppe **AB** hat eine ausgewogene meist **leicht anabole** Stoffwechselförderung:

gemäßigt Eiweiß, mäßig Kohlenhydrate, reichlich Fette, maßvoll Wasser.

Gemüse, Salat und Obst besitzen kaum katabolen oder anabolen Einfluss auf den Stoffwechsel und sollten daher von jedem Menschen täglich zu sich genommen werden.

Während die Blutgruppen 00, B0 und BB eher kühl und mild (auch salzig) essen und trinken sollten, um ihr Yin zu stärken, sollten die Blutgruppen A0, AB und besonders AA in geringerem Umfang eher warm, scharf gewürzt, aber wenig gesalzen, essen und trinken um ihr Yang zu stärken.

Diese ganz allgemeinen Ernährungsempfehlungen müssen natürlich den jeweiligen Bedingungen, unter denen der Patient aktuell lebt, angepasst werden.

Befindet sich z. B. der Patient im Kindesalter oder in der Adoleszenz, so stehen hier noch sehr große Mengen an Wachstumshormon, Testosteron und Östrogenen und anabolen Peptiden zur Verfügung, die vor allem die Elemente Erde und Wasser überstark betonen. Dies ist auch der Grund, warum Kinder und Jugendliche häufig mehr Kohlenhydrate als Eiweiß zu sich nehmen.

Umgekehrt sinkt ab dem 45. Lebensjahr kontinuierlich die Konzentration der

anabol wirksamen Hormone ab, so dass sich nach und nach der Stoffwechsel mehr zur katabolen Seite neigt. Umso wichtiger wird es, im Alter den Eiweißanteil der Ernährung nach und nach höher zu fahren, um dieses Defizit auszugleichen. Man kann aber auch durch entsprechende Hormonsubstitution versuchen die Reagibilität des Organismus möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Dauerstress jeglicher Art führt nach einer gewissen Zeit zu einer Katabolisierung des Zellstoffwechsels, woraus ebenfalls folgt, dass Patienten, die in einer solchen Situation leben den Eiweißanteil in ihrer Ernährung erhöhen und den Kohlenhydratanteil deutlich verringern sollten.

Patienten der Blutgruppe 00, B0 und BB sollten sich täglich reichlich bewegen und Sport betreiben, um so die ständig anfallenden Energieträger verbrennen zu können, während Patienten der Blutgruppe AA und in geringerem Umfang auch die der Blutgruppe A0 und AB eher anregende Gymnastik bevorzugen sollten.

Normalerweise regelt der Appetit sehr fein, welche Nahrungsmittel der Mensch zu sich nehmen soll, um in seiner Mitte zu bleiben. Erst durch bestimmte Erkrankungen oder (was sehr häufig vorkommt) durch Eingriff des Verstandes, der sich einer bestimmten Ernährungsweise aus verschiedenen Gründen verpflichtet fühlt, kann sich auf

Dauer eine nicht situations- und konstitutionsgerechte Ernährung etablieren, die zu erheblichen Folgeerscheinungen führt. In diesem Fall ist die genaue Analyse der konstitutionellen und aktuellen Stoffwechsellage unerlässlich, um richtige Ernährungsvorgaben machen zu können.

Abschließend sei noch betont, dass die Zellstoffwechselebene nur eine von mehreren ist, die sich alle gegenseitig beeinflussen. So kann z. B. die seelische Lage einen erheblichen Einfluss auf die Stoffwechselsituation ausüben. Daher ist letztlich die Einbindung einer Ernährungsberatung in ein ganzheitliches Diagnosekonzept (am besten nach den 4 Elementen) unabdingbar, um Fehler zu vermeiden. [5,6]

Dr. med. Peter Vill  
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren  
Anton-Bruckner-Str. 14c  
91052 Erlangen

#### Literatur

- <sup>[1]</sup> D'Adamo, P.: *4 Blutgruppen*, Piper München 2002, 8. Auflage
- <sup>[2]</sup> Köhler, B.: *Grundlagen des Lebens*, Videel Niebüll 2001, 2. Auflage
- <sup>[3]</sup> Lutz, W.: *Leben ohne Brot*, Informed GmbH Gräfelfing 1998, 14. Auflage
- <sup>[4]</sup> Schole, J., Lutz, W.: *Regulationskrankheiten*, Videel Niebüll 2001
- <sup>[5]</sup> Vill, P.: *Die Konstitution des Patienten*, EHK 2005; 54: 221-228
- <sup>[6]</sup> Vill, P.: *Yin und Yang*, EHK 2004, 53: 154-164

**Schlüsselwörter:** Blutgruppen, Zellstoffwechsel, Ernährung, 4 Elemente