

Es gibt Menschen, die einfach weniger Kalorien verbrennen. Das hat nichts mit Aktivität oder Essen zu tun, sondern mit ihrem **Stoffwechsel-Typ**.

Im Jahr 1996 veröffentlichte der amerikanische Naturheilpraktiker Peter J. D'Adamo das Modell seiner **Blutgruppendiät**. Bei seiner Theorie geht es nicht in erster Linie ums Abnehmen, sondern um ein Konzept für eine dauerhafte gesunde Ernährung in Abhängigkeit von der Blutgruppe des jeweiligen Menschen. Je nach Blutgruppe werden bestimmte Nahrungsmittel als gesundheitlich günstig und andere als schädlich betrachtet.

## Was ist davon zu halten?

Nichts, das ist alles ein Witz. Man kann damit gutes Geld verdienen. Der Stoffwechselltyp-Test kostet bis zu 700 Franken. Und danach läuft alles falsch. Sie kaufen dann tote Nahrungsergänzungsmittel für einige 100 Franken im Monat, die keinen Nutzen und keine Wirkung haben, eher den Körper noch mit dem Müll schwächen.

Ernähren Sie sich gesund, kommen Sie in Bewegung und halten Sie Ihren Körper rein, dann brauchen Sie keine Blutgruppendiät, Stoffwechselltypdiät, Nahrungsergänzungsmittel und anderer Schnickschnack. Ausreden zählen auch nicht mehr. Und der grosse Vorteil, Sie werden und bleiben sogar GESUND!  
Wasss? Ja GESUND!