

edition punktuell.

Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung
oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© edition punktuell.
www.editionpunktuell.ch

Verändere DEIN genetisches Schicksal



Dr. Peter J. D'Adamo

mit Catherine Whitney

editionpunktuell.

Dieses Buch beabsichtigt nicht, an die Stelle einer medizinischen Beratung durch einen ausgebildeten medizinischen Fachmann zu treten. Leserinnen und Lesern wird empfohlen, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Gesundheitsexpertin für die Behandlung ihrer gesundheitlichen Probleme aufzusuchen. Weder der Herausgeber noch der Autor übernehmen Verantwortung für mögliche Folgen einer Behandlung, Maßnahme oder Anwendung von Medizin, Kräutern oder einem Präparat bei einer Person, die die Informationen in diesem Buch liest oder befolgt.

Copyright © 2007 by Epigenetic Archetypes, LLC All Rights Reserved
Published in the United States by Broadway Books, an imprint of
The Doubleday Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc.,
New York. www.broadwaybooks.com
BROADWAY BOOKS and its logo, a letter B bisected on the diagonal, are trademarks of Random House, Inc.

The GenoType Diet and GenoType are trademarks of Epigenetic Archetypes, LLC.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
D'Adamo, Peter.

The Genotype diet / Peter D'Adamo with Catherine Whitney.—1st ed. p. cm.
1. Nutrition—Genetic aspects. 2. Human genetics. I. Whitney, Catherine. II. Title.
QP144.G45D36 2007 / 612.3—dc22 / 2007029467 / ISBN 978-0-7679-2524-2

Die vorliegende Übersetzung erfolgt mit freundlicher Genehmigung
von Harmony Books, einem Imprint der Crown Publishing Group,
einer Division der Penguin Random House LLC.

© 2016 by edition punktuell., CH-9103 Schwellbrunn

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Radio und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugswweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Daniela Saravo
Gesetzt in Janson Text und MetaPlus
Satz: edition punktuell., Schwellbrunn
ISBN: 978-3-905724-50-9
www.editionpunktuell.ch

*Dieses Buch widme ich Martha,
die mir auf dieser Reise zur Seite stand.*

«Anatomie ist Schicksal.»

– SIGMUND FREUD

Inhaltsverzeichnis

<i>Danksagungen</i>		11
<i>Vorwort von Tom Greenfield, ND, DO, MIFHI</i>		13
<i>Nachtrag zum Vorwort von Tom Greenfield, ND, DO, MIFHI</i>		17
<i>Anmerkungen</i>		21
<i>Prolog: Möglichkeiten, die Dein Leben verändern</i>		23
TEIL I	GenoTyp: Der Schlüssel zum Verständnis, wer Du bist	39
KAPITEL 1	Deine genetische Autobiographie	41
KAPITEL 2	Eine Welt voller grenzenlosen Potenzials	55
KAPITEL 3	Das Warum und Weshalb des GenoTyps	70
TEIL 2	Wie Du die Zeichen Deines Körpers verstehst: Und warum Du dazu kein gentechnisches Labor brauchst	99
KAPITEL 4	Wie Du die GenoTypen-Rechner anwendest	101
KAPITEL 5	Wie Du die Stärke Deines GenoTyps überprüfst	113
KAPITEL 6	Auf die Plätze, fertig, los! Wie Du Deinen GenoTyp berechnest	138

TEIL 3	Die sechs genetischen Archetypen: Die GenoTypen-Profile	159
KAPITEL 7	Lerne die GenoTypen kennen	161
KAPITEL 8	GenoTyp 1: Der Jäger	169
KAPITEL 9	GenoTyp 2: Der Sammler	182
KAPITEL 10	GenoTyp 3: Der Lehrer	193
KAPITEL 11	GenoTyp 4: Der Explorer	204
KAPITEL 12	GenoTyp 5: Der Krieger	215
KAPITEL 13	GenoTyp 6: Der Nomade	227
TEIL 4	Die GenoTypen-Ernährungsarten: Sechs individuelle Wege zu Gesundheit	239
KAPITEL 14	Wie Du aus Deiner GenoTypen-Ernährung den größten Nutzen ziehst	241
KAPITEL 15	Die Jäger-Ernährung	253
KAPITEL 16	Die Sammler-Ernährung	267
KAPITEL 17	Die Lehrer-Ernährung	283
KAPITEL 18	Die Explorer-Ernährung	299
KAPITEL 19	Die Krieger-Ernährung	315
KAPITEL 20	Die Nomaden-Ernährung	331
EPILOG	Die Zukunft von übermorgen	347
ANHANG	Tabellen des Fortgeschrittenen GenoTypen-Rechners	351
GLOSSAR	Begriffe der GenoTypen-Ernährung	360
QUELLEN	Empfohlene Literatur und Bezugsquellen Wie Du mehr über GenoTypen erfährst Unterstützung für den GenoTypen-Lebensstil Unterstützung für GenoTypen-Praktiker	364 367 369

Danksagungen

An einer solchen Arbeit sind zahlreiche Menschen beteiligt, die im gesamten Verlauf Zeit, Talent, Verständnis, ein offenes Ohr oder Geduld beigetragen haben. Meine Reise vom Bluttyp zum Genotyp war eine außergewöhnliche Recherche, und ich bin vielen Menschen, die ein Teil dieses Prozesses waren, zu Dank verpflichtet.

Zuallererst möchte ich Martha Mosko D'Adamo danken, die mir weise Ratschläge zur Gestaltung dieses Werkes gegeben hat und die während des ganzen Projekts als Beichtvater und Testperson gedient hat. Martha übernahm auch während der Redaktionsphase des Buches die Führung und ermöglichte mir, dass ich neues Material fast bis zur allerletzten Minute einfügen konnte.

Ein herzliches Dankeschön an Catherine Whitney, die mir intellektuellen Raum und Verständnis während der Anfangsphase zur Verfügung gestellt hat, als der Inhalt noch nicht ganz Gestalt angenommen hatte; Rachel Kranz, die bei der Kapitelgestaltung und der Programmierung des Materialflusses geholfen hat; Chris Fortunato und seinem Team für ihre Detailtreue; Paul und Laura Mittman vom Institute for Human Individuality (IHHI) für ihre großzügige Unterstützung meiner Arbeit, ihre Freundschaft und ihr Wohlwollen; Dr. Tom Greenfield, dass er bei so vielen meiner anfänglicheren Ideen Beta-Testing durchgeführt hat; Ani Hawkinson, eine hervorragende

Lektorin; alle Leute bei North American Pharmacal, Inc., vor allem Javier Caceres, Carol Agostino und Ann Quasarano; die Moderatoren und hilfsbereiten Seelen von www.dadamo.com; an meine Mit-Herausgeber von *The Individualist*; alle Patienten beim New England Center for Personalized Medicine; Beena Kamlani, Susan Petersen-Kennedy, Denise Silvestro und alle meine Freunde bei Penguin Putnam; Amy Hertz, die das Potenzial in diesem Stoff vor allen anderen gesehen hat; Jenny Frost, die Herausgeberin von Crown Books; und an meine Kollegen bei Broadway Books, besonders Diane Salvatore, die Herausgeberin, und Annie Chagnot, die Herausgeberin des Taschenbuchverlags; Super-Agentin und Freundin Janis Vallely, die das gesamte Projekt unzählige Male vor dem Zerfall rettete.

Danke auch an meine Eltern, Christl und James* D'Adamo dafür, dass sie mich dazu ermuntert haben, anders zu denken; meinen Bruder und besten Freund, James D'Adamo, sowie Robert Messineo, dass er im Verlauf der Jahre so ein großartiger Berater war.

Zum Schluss sende ich einen Strauß voller Liebe an Claudia und Emily, die Tee, Snacks und Sonnenschein an allen grauen, müden Morgen gebracht haben.

* s. Anmerkung Seite 21.

Vorwort

Tom Greenfield, ND, DO, MIFHI

Die meisten Mediziner, die Blutgruppen eine Zeit lang als Teil ihres Therapiekonzepts einsetzen, haben gelernt, die Merkmale zu erkennen, die sich aus der Blutgruppe eines Patienten ergeben: Es ist möglich, eine fundierte Vermutung bezüglich der Blutgruppe einer Person anzustellen, sogar bevor sie getestet wurde. Es liegt in der Art und Weise, wie ein Individuum auftritt und sich verhält, dass wir es einer Kategorie von Menschen zuordnen können, die bestimmte Ähnlichkeiten haben und die auf besondere Art und Weise auf die Umwelt reagieren. Diejenigen, die das Konzept von Dr. Peter D'Adamos Bluttypen-Ernährung in ihrer ganzheitlichen medizinischen Praxis verwenden, haben auch Patienten erlebt, die die tiefgreifendsten Verbesserungen der Gesundheit nur dadurch erfahren haben, dass sie bewusste Entscheidungen bezüglich Nahrungsmitteln und Lebensstil getroffen haben. Die Einfachheit dieses Ansatzes hat auch Menschen bestärkt, sich selbst zu helfen. Und zwar nicht, indem sie eine oberflächliche «Eine Ernährung für alle»-Formel angewendet haben, die nur für wenige gut funktioniert, sondern indem sie realistische Ratschläge befolgt haben, die sich je nach begründeten naturheilkundlichen Prinzipien verändern und die die speziellen Bedürfnisse der Person umfassen.

Seit der Veröffentlichung von *Eat Right for Your Type* sind elf Jahre vergangen, und seitdem ist viel passiert: Die Untersuchung der Ge-

schichte der Menschheit hat mit dem Humangenomprojekt und seiner Erforschung der inneren Funktionsweise unserer Gene eine neue Richtung eingeschlagen. Diese wissenschaftliche Revolution versprach sowohl eine Individualisierung der medizinischen Behandlung als auch einen Türöffner für die Rückverfolgung unserer Wurzeln mithilfe unseres Genotyps. Dennoch sind gentechnische Tests immer noch komplex, teuer und für Verbraucher unerschwinglich. Obwohl es die Theorie gibt, wird es lange dauern, bis das Geno-Typing (Genotypisierung) ein praktischer Teil der Verschreibung konventioneller pharmazeutischer Produkte sein wird oder bis die genetische Ahnenforschung bezahlbar wird.

Es gibt eine Fülle von medizinischen Forschungen, auf klinischer Beobachtung basierend, über die Art und Weise, wie wir uns voneinander unterscheiden, sowie leicht zugängliche wissenschaftliche Testmethoden. Mit dem Aufkommen der DNA-Analyse wurden viele dieser vergangenen Informationen auf einen Schlag vom Tisch gefegt: Durch politische Korrektheit und historische Ereignisse wurde es unmodern, sich auf offensichtliche Unterschiede zwischen Menschen zu fokussieren. Das Konzept der Rasse wurde unpopulär und für wissenschaftlich falsch erklärt. Ressourcen wurden von der Messung äußerlicher Anzeichen, die Menschengruppen unterscheiden, abgezogen, um Platz für neue analytische Techniken zu machen. Zu diesen gehören gentechnische Tests, eine Wissenschaft, die noch ganz am Anfang steht. Die Daten aus der Erforschung der menschlichen Vielfalt, die gesammelt wurden, bevor wir wussten, wie DNA-Analyse funktioniert, beinhalten verschiedene Bluttypen, Körper- und Kopfform, Fingerabdruckmuster, Beinlänge und viele andere äußerliche Merkmale. Diese Forschung ist heute noch genauso gültig wie damals. Zusammen sagen diese sichtbaren Zeichen mehr über uns aus, als wir mithilfe eines individuellen Gentests erfahren können, da manche Gene dazu tendieren, in Gruppen zusammenzuhängen, die vielfache Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Unsere Umgebung trägt zu diesem Bild bei, indem sie die Art und Weise verändert, wie diese Gene arbeiten. Wir alle haben sichtbare äußerliche Ausprägungen dieser Gene, etwas, was die antike Medizin auf andere Art seit Generationen gesagt hat.

Peter D'Adamo führt nun die Leserinnen und Leser einen Schritt weiter: Das Konzept der Ernährung gemäß Deines Bluttyps hat eine eigene Revolution erfahren. Was etwas mehr als eine Fußnote im Buch *Eat Right for Your Type* war, ist nun ein eigenes Buch, das uns noch mehr über uns als Individuen erzählt. Die GenoTypen-Ernährung informiert uns über die Beantwortung der grundlegenden Frage hinaus «Woher kommen wir?» auch darüber, was es heißt zu einem bestimmten GenoTyp zu gehören und wie dieses Wissen uns persönlich dabei helfen kann, gesund zu bleiben. Das Forschungsergebnis dieser Art komplexer Wissenschaft ist normalerweise Spezialisten vorbehalten. Peters Analyse wird jedoch in Form eines einfachen Handbuchs zur Selbstentdeckung der Öffentlichkeit präsentiert. Die Wissenschaft, die hinter dem Konzept steckt, steht Medizinern zur Verfügung, die sie studieren und lehren, die Grundlagen jedoch sind für jeden da und können direkt aus dem Buch angewendet werden.

Es war jedoch keine einfache Aufgabe: Nahrungsmittel sind zu allen Zeiten ein emotionales Thema, und Menschen zu sagen, was sie gemäß ihren Genen essen können oder nicht, bedeutet, dass jede Veränderung in der Ernährung keine kurzfristige Maßnahme ist. Dies hat zu Meinungsverschiedenheiten bezüglich *Eat Right for Your Type* geführt, vor allem bei denjenigen, die die Konzepte hinter dem Buch nicht verstanden haben oder die es grundsätzlich abgelehnt haben.

Peter D'Adamo blieb standhaft, indem er den Menschen einen einzigartigen Einblick in die Entwicklung seines Konzepts via Internet und mithilfe von Bildungsprogrammen am Institute for Human Individuality ermöglichte. Wir haben die Funktionsweise einer analytischen Denkweise beobachtet, die zu einer sehr seltenen Art Mensch gehört, der sowohl Menschen als auch Computerprogramme versteht. Es war eine neue Entdeckungsreise dahin, warum einige von uns auf Heilung anders reagieren oder sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, während sie dem ursprünglichen, auf Bluttypen basierenden Konzept treu bleiben. Das Ergebnis ist eine Synthese alter Weisheit, anthropometrischen Techniken aus dem letzten Jahrhundert und moderner, topaktueller genetischer Wissenschaft, die eine neue Ära naturheilkundlicher Medizin einläutet.

Im Namen von Millionen von Menschen, deren Leben schon für immer verändert worden ist, und derjenigen, deren Leben sich zum Besseren wenden wird, wenn sie dieses Buch gelesen haben, möchte ich Peter dafür danken, dass er dieses Konzept in die Welt gebracht hat.

*Juni 2007
Canterbury, Kent,
United Kingdom*

Nachtrag zum Vorwort von 2007

Von Tom Greenfield, ND, DO, MIFHI

Nun, da *The GenoType Diet: Change Your Genetic Destiny* mit dieser deutschsprachigen Ausgabe sein neunjähriges Bestehen seit der Veröffentlichung feiert, bereitet sich *Eat Right for Your Type* auf eine speziell überarbeitete englische Ausgabe anlässlich seines zwanzigsten Geburtstags vor. Basierend auf fundierten naturheilkundlichen Prinzipien sind beide Bücher heute noch genauso relevant wie damals, als sie zum erstenmal veröffentlicht wurden. Dies ist ein unglaublicher Erfolg für Ernährungsbücher, die eine wissenschaftliche Grundlage haben. Wie die meisten inzwischen bemerkt haben sollten, ist das keine Modeerscheinung. Diese Ausgabe von *Change Your Genetic Destiny* wurde von Karl B. Rietmann MD IfHI sorgfältig begleitet. Er hat dafür gesorgt, dass sie originalgetreu ist. Da er Erfahrungen in der Arbeit mit dem GenoTypen-Ernährungskonzept hat, hat er die Gelegenheit genützt und sichergestellt, dass alle Details technisch korrekt und auf dem neuesten Stand mit der gegenwärtigen Praxis sind.

Dr. Peter D'Adamo hat seit der Verfassung dieses Werkes keine Pause eingelegt oder sich auf seinen Lorbeeren ausgeruht. Vielmehr waren seine Leistungen in den vergangenen Jahren spektakulär: Zuerst bedeutete die Entwicklung einer Online-Software-Version des GenoTypen-Rechners, dass die Menschen davon profitieren konnten, alle Methoden zur Berechnung ihres GenoTyps anzuwenden, wäh-

rend die Software die ganze Arbeit leistet. Er hat das Konzept der Generativen Medizin entwickelt, das die naturheilkundliche Medizin in das aktuelle wissenschaftliche Paradigma einbringt, während es gleichzeitig die traditionelle Philosophie und die traditionellen Methoden bewahrt.

Er wurde angesehener Professor in klinischen Wissenschaften an der University of Bridgeport, CT. und gründete dort sein eigenes Kompetenzzentrum im Bereich der Generativen Medizin. In dieser Ausbildungsklinik schult Dr. Peter D'Adamo neben seinem Team von naturheilkundlichen Ärzten die nächste Generation naturheilkundlicher Medizinstudenten darin, generativ zu denken. Nun entwickelt er die Opus 23 Pro Software, die genetische Testdaten auswertet, und meine Frau Jacqueline und ich sind in der glücklichen Lage, mit ihm an diesem Projekt zu arbeiten. Während ich dieses Vorwort schreibe, entwirft Dr. Peter D'Adamo gerade den Lehrplan für den Dokortitel in Ernährung an der Maryland University of Integrative Health, immer von seiner Inspiration über die Zukunft für das menschliche Wohlergehen angetrieben.

Auch die Wissenschaft ist in dieser Zeit nicht stillgestanden. Kaum hatte ich in meinem Vorwort geschrieben «es wird lange dauern, bis das Geno-Typing ein praktischer Teil der Verschreibung von konventionellen pharmazeutischen Produkten sein wird oder bis die genetische Ahnenforschung bezahlbar wird», da begannen Firmen zu konkurrieren, niedrigpreisige, unmittelbare Verbraucher-Gentests sowohl für Vorfahrens- als auch Gesundheitsmerkmale anzubieten. Die Zukunft mit Gewissheit vorherzusagen, wird genauso unwahrscheinlich, wie das Wachstum der Molekularbiologie exponentiell wird, also mache ich hier keine weitere Vorhersage.

Obwohl die US-amerikanische FDA (Food and Drug Administration) beschlossen hat, den Zugang für den Verbraucher zu seinen Auswertungen über das genetische Krankheitsrisiko einzuschränken, ist es immer noch möglich, sich zu einem erschwinglichen Preis auf mehrere Hundertausende genetische Varianten testen zu lassen. Für diejenigen, die wissen, was sie damit machen können, sind die Informationen über die Möglichkeit, wie Du bestimmte Medikamente und Chemikalien entgiftest, hilfreich. Dr. Peter D'Adamo arbeitet daran,

diese mit der naturheilkundlichen Medizin, mit Kräutern und Nährstoffen sowie dem persönlichen GenoTyp auf einem neuen Level zu verbinden.

Die grosse Einsatzfähigkeit dieser genetischen Informationen hat gezeigt, dass die Konzepte hinter der GenoTypen-Ernährung wirklich zutreffen. Als Mediziner haben wir häufig erkannt, dass Patienten Gengruppierungen haben, die in dieselbe Richtung wie ihr GenoTyp weisen: Ganz gleich, ob sie entzündliche, sparsame, altruistische oder schlechte Entgifter sind, sind die sechs GenoTypen eine großartige Möglichkeit und Entscheidungshilfe, welcher Weg bei jeder individuellen Person am besten zur Erhaltung ihres idealen Gesundheitszustands führt.

Der wahre Geniestreich war, diese genetischen Informationen mit den Bluttypen zu kombinieren: Dein Bluttyp befindet sich entweder überall im Körper oder nur in Deinem Blut, in beiden Fällen legt er jedoch Deine persönliche Beziehung zu Deiner Umgebung fest. Mit den Bluttypen gehen auch eine Fülle benachbarter Gene mit ihren Einflüssen auf andere Gene einher. Zusammen mit den Mustern, die während der Schwangerschaft auf Dich wirken, kommt so eine weitere beeinflussende Ebene hinzu. Deine Umgebung, zu der auch Deine Ernährung gehört, vervollständigt das Bild, wer Du bist und wie die Genexpression bei Deinen Kindern sein wird. Die Idee, die kein anderer Autor oder Wissenschaftler so erfolgreich und so detailliert umsetzen konnte, ist die, wie all diese Faktoren gemeinsam beeinflussen, was Du essen solltest, um gesund zu bleiben.

Und wieder muss ich Dr. Peter D'Adamo herzlich dafür danken, dass er mir mit leuchtendem Beispiel für meine persönliche Entwicklung vorangeht. Und ich glaube, dass es den anderen Millionen Menschen, die dieses Werk gelesen haben, genauso geht. Dieses Buch schenkt denen, die sich selbst kennenlernen wollen, die Gabe des Verstehens und ich bin froh, dass *Change Your Genetic Destiny* nun für deutschsprachige Menschen erhältlich ist, damit sie die Vorteile dieser Weisheit empfangen und genießen können.

März 2016
Canterbury, Kent
United Kingdom