



Karl Rietmann ermittelt anhand genetischer Marker den GenoTypen.

Bild: caw

Gesund und fit dank GenoTyp

Der amerikanische Mediziner Peter J. D'Adamo ist Begründer der GenoTypen-Ernährung. Das Handbuch dazu gab es bislang nur auf Englisch. Der Herisauer Ernährungsspezialist Karl B. Rietmann hat die deutsche Übersetzung nun vorangetrieben.

Kann man mit der richtigen Ernährung besser leben, Krankheiten vermeiden, sein Leben unter Umständen gar verlängern? Man kann, sagt Karl B. Rietmann. Der Herisauer ist Ernährungsspezialist und Frequenztherapeut und wendet seit 15 Jahren die auf das Individuum abgestimmte GenoTypen-Ernährung an. Mit Hilfe dieses Lebensstils verlor er etliche Kilos und konnte seine Brille ablegen. Seit bald zehn Jahren verhilft Karl B. Rietmann damit vielen Bekannten zu einem gesünderen Leben. Gelernt hat er das Konzept beim amerikanischen Mediziner Peter J. D'Adamo selbst, dem Begründer der GenoTypen-Ernährung. 2008 erschien die amerikanische Version des Buchs «Verändere Dein genetisches Schicksal». Es sei nun an der Zeit für eine deutsche Übersetzung, findet Karl B. Rietmann, denn nur so könne man sich als Laie vertieft mit dem Thema auseinandersetzen. Also schaute er

sich hier nach einem Verlag um und gab die Übersetzung in Auftrag. Nun kann man alles, was man wissen muss, um die GenoTypen-Ernährung zu verstehen und zu befolgen, auf Deutsch nachlesen.

Sechs Genotypen

Die GenoTypen-Ernährung von Peter J. D'Adamo gilt als revolutionärer und neuer Ansatz in der Ernährung. D'Adamo kombiniert genetische Informationen mit dem Bluttyp und hat sechs

Genotypen bestimmt: den Jäger, den Sammler, den Lehrer, den Explorer, den Krieger und den Nomaden. Persönliche Merkmale wie die Länge der Beine, die Form der Zähne, das Muster der Fingerabdrücke sind ausschlaggebend für die Typbestimmung. Eine solche Analyse kann man beim ausgebildeten Ernährungscoach machen lassen – etwa bei Karl B. Rietmann – und dauert ein bis zwei Stunden.

Danach erhält man ein Handbuch mit einem Ernährungs- und Lebensplan, noch individueller auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt als das Buch. Darin steht, welche Ernährung und welche Bewegung einem am ehesten zu einem Normalgewicht verhelfen und die Gesundheit fördern. Der Plan zeigt auf, wie man Krankheiten vermeiden kann, für die man am anfälligsten ist. Oder anders gesagt: Wer gemäss Peter J. D'Adamos Konzept lebt, kann das Verhalten der Gene verändern – und zwar zum Positiven. Die richtigen Gene können zum Sprechen und die falschen zum Schweigen gebracht werden. Ausserdem wird aufgezeigt, wie unsere Gene epigenetische Veränderungen verarbeiten und zurückbilden können.

Immer überzeugter davon

Karl B. Rietmann zeigt sich immer überzeugter von dieser Ernährungs- und Lebensweise. Seit er die GenoTypen-Ernährung anwende, verspüre er Lebensfreude wie nie zuvor.

ckö.



Der amerikanische Arzt Peter J. D'Adamo ist der Wegbereiter eines neuen und revolutionären Ansatzes in der Ernährung – ein Ansatz, der in direktem Zusammenhang mit den Bluttypen und den genetischen Markern eines Menschen steht. In «Verändere Dein genetisches Schicksal» führt er seine Forschung auf die nächste Stufe, indem er sechs genetische Typen bestimmt. Egal ob Jäger, Sammler, Lehrer, Explorer, Krieger oder Nomade, Peter J. D'Adamo deckt bisher versteckte genetische Stärken und Schwächen auf und stellt jedem Menschen einen genauen Ernährungs- und Lebensführungsplan für ein gesundes Leben zur Verfügung. Erstmals liegt das Werk nun in deutscher Sprache vor.

Peter J. D'Adamo

Verändere Dein genetisches Schicksal

edition punktuell

130 x 200 mm, 384 Seiten, Fr. 25.-

ISBN: 978-3-905724-50-9