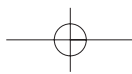
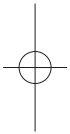




**GOLDMANN**  
ARKANA



*Buch*

Der heute 104-jährige japanische Arzt Dr. Shioya hat »Dai-kenkô-ryoku« (Große Gesundheitskraft) im Alter von 94 Jahren geschrieben. In diesem Buch, das in Japan bereits in 12. Auflage vorliegt, beschreibt er seine Philosophie und Technik für ein vitales, gesundes und langes Leben. Den Kern seiner Ausführungen bildet eine unaufwendige, einfach durchführbare Atemtechnik, die sehr wirksam das Element Sauerstoff im ganzen Körper anreichert und damit die Zellen energetisiert. Dr. Shioya erläutert die naturwissenschaftlichen, medizinischen und praktischen Aspekte seiner Technik, deren Wirksamkeit er selbst so überzeugend personifiziert.

»Mit hundert so gesund! Ich selbst bin der beste Beweis. In der Meiji-Zeit (1868–1912) geboren und als ›Warenhaus der Krankheiten‹ verspottet, habe ich sie durch Versuch und Irrtum endlich gefunden – die ultimative Gesundheitsmethode. Jetzt mit Hundert kenne ich weder Krankheit noch Senilität. Mein völlig gesunder Körper beweist die Richtigkeit meiner Theorie.« (Dr. Nobuo Shioya)

*Autor*

Dr. Nobuo Shioya ist ein in ganz Japan berühmter Arzt, Heiler, Spiritist, Golfer, Autor, Vortragender und ein überzeugendes Vorbild für alle, die nach einem langen, gesunden und erfüllten Leben streben. 1902 in Nordjapan geboren, leitete er nach dem Medizinstudium von 1931 bis 1986 eine eigene Klinik für Innere Medizin in Tokio. Nach einer tiefen Erleuchtungserfahrung betätigt er sich seit seinem 91. Lebensjahr als Autor zu dem Themenspektrum ganzheitliche Gesundheit, heilkräftiges Atmen, Spiritualität und Zukunft der Menschheit.

NOBUO SHIOYA  
Die Kraft strahlender  
Gesundheit

Neue Vitalität für  
Millionen Körperzellen

Aus dem Japanischen von  
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die japanische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel  
»Dai-kenkô ryoku« beim Verlag Golf Digest Sha, Tokio.



**FSC**

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Mochenwangen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2006

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1997 Nobuo Shioya

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: photonica/Takeshi Odawara

WL · Herstellung: CZ

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Anja Schmidt

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-442-21743-4

ISBN-10: 3-442-21743-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Prolog: Ganz tief atmen</b> .....	13
Strahlende Gesundheit und das Glück des Daseins .....	13
Sechzig Billionen Zellen regenerieren .....	15
Kein Leben ohne Sauerstoff .....	17
Unser Bewusstsein als atmende Wesen .....	20
Die Unwissenschaftlichkeit der Wissenschaft ...	23
Schulmedizin und <i>kampô</i> .....	28
Gesundheit für alle .....	30
<b>I. Dem modernen Menschen fehlt es an Sauerstoff</b> .....	33
Mit vierundsiebzig am Everest .....	33
Sauerstoffmangel kann tödlich sein .....	37
Wenn Gehirnzellen absterben .....	39
Der Sauerstoffvorrat macht den Unterschied ...	41
Krankheit und Sauerstoffmangel in den Zellen ..	45
Lebensspanne des Menschen und der Zellen ....	49
Die Widerstandskraft normaler Zellen .....	52
Revolution in den Zellen .....	56

6 Die Kraft strahlender Gesundheit

Die Cholera Bakterien besiegen .....	58
Modernes Leben und Stress .....	61
Dürrer Gaul und tüchtiges Ross .....	65
Sauerstoffmangel beschleunigt die Alterung ....	69
Senilität vorbeugen .....	73
Gehirnzellen arbeiten nur zu dreißig Prozent ...	80
<b>II. Den Körper mit Sauerstoff versorgen .....</b>	<b>83</b>
Rückkehr zur Jugend nach dem sechzigsten Lebensjahr .....	83
Nummer 122 .....	86
Die Wirkungen des Handauflegens .....	90
Selbstvertrauen als Arzt .....	95
Tuberkulose mit tiefer Atmung heilen .....	98
Schwere Rückenschmerzen besiegt .....	101
Prostatahypertrophie ohne Operation geheilt ...	105
Keine Angst bei grauem Star .....	107
»The only one« .....	108
<b>III. Der Arzt im Inneren .....</b>	<b>113</b>
Brust- und Bauchatmung .....	113
Säuglinge atmen mit dem Bauch .....	114
Lungenspitzen als Kleinwagen, Lungenbasis als Limousine .....	116
Die Rolle des Zwerchfells .....	120
Die Kraft im <i>tanden</i> konzentrieren .....	122
Bauchatmung dehnt den Darm .....	126

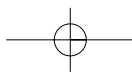
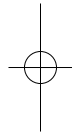
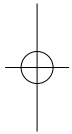
*Inhalt 7*

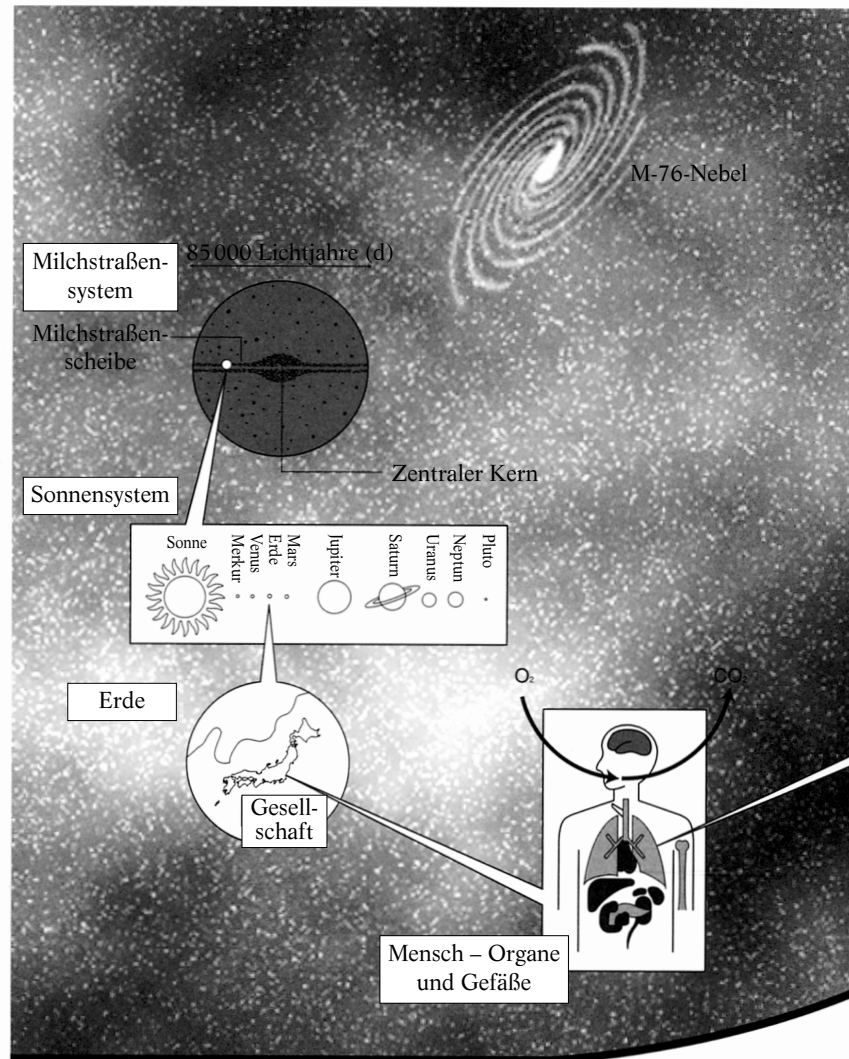
Aftermuskel und Energiezentren .....	129
Atemtechnik und gute Haltung .....	132
Die Methode des rechten Denkens und Atmens .....	135
Sonnenstrahlen mit der Lupe bündeln .....	139
Imagination, Introspektion und Affirmation ....	144
<b>IV. Positiv denken .....</b>	<b>151</b>
Ich denke, also bin ich .....	151
Sieben Mal mehr Sauerstoff fürs Gehirn .....	154
Gehirnzellen werden nicht erneuert .....	158
Gehirnnahrung: Sauerstoff, Zucker, Proteine ...	160
Zucker fürs Gehirn .....	161
Zucker als Rohstoff für innere Sekrete .....	165
Bauchatmung und innere Sekrete .....	168
Positives Denken ist für das Gehirn natürlich ...	170
Altern, ade! .....	172
Sauerstoff verändert unser Leben .....	175
Der Lebenssinn .....	179
Ein sanfter Tod .....	182
<b>V. Im menschlichen Körper gibt es nichts Überflüssiges .....</b>	<b>187</b>
Dankbarkeit .....	187
Jeder kann hundert werden .....	188
Mundgerechte Nahrung .....	190
Lebendiger Naturreis als Hauptnahrung .....	192

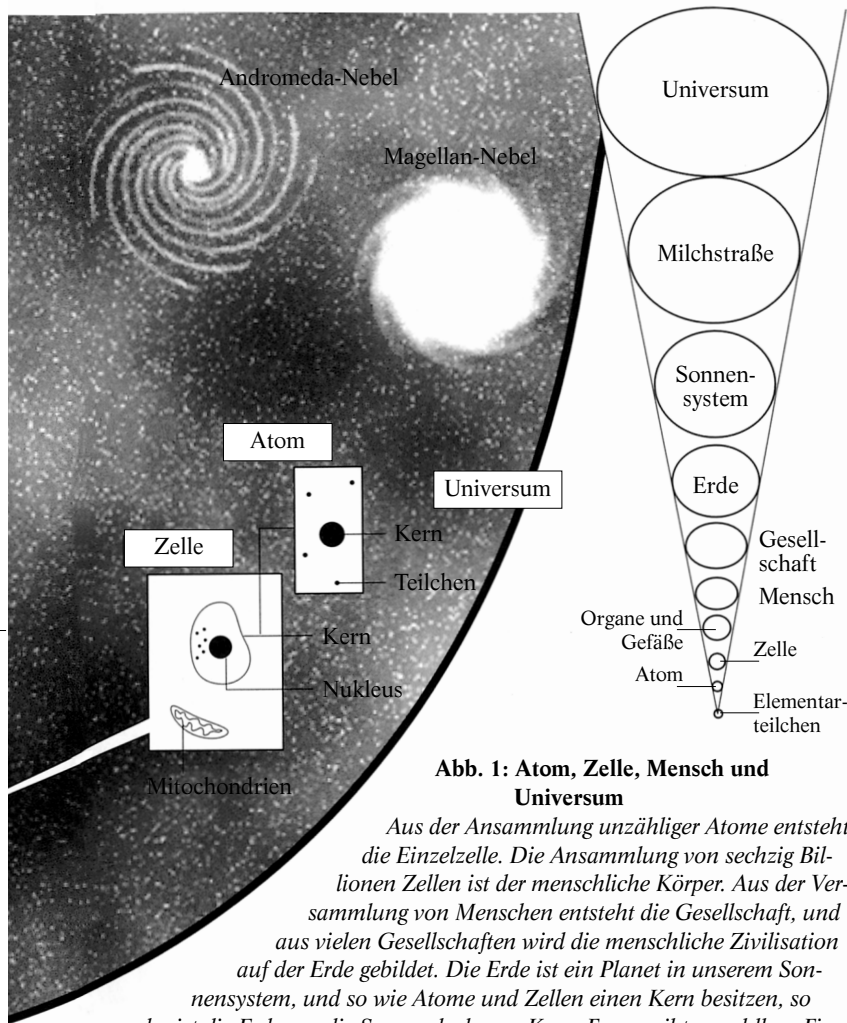
8 *Die Kraft strahlender Gesundheit*

Die Zähne stärken .....	194
Gehirn und Zahnstellung .....	197
Die positive Wirkung kalten Wassers .....	200
Rückenschmerzen von innen heilen .....	202
Keine Angst vor schweren Krankheiten .....	206
Die wahre Natur der Osteoporose .....	209
Eltern und Kinder .....	211
Sauerstoff als beste Entspannung .....	216
<b>Anhang</b> .....	<b>219</b>
Die Praxis der Methode .....	219
Rechtes Denken .....	220
Rechtes Atmen .....	220
Imagination .....	223
Introspektion .....	227
Affirmation .....	228
<b>Dank</b> .....	<b>231</b>



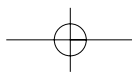
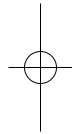
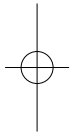






**Abb. 1: Atom, Zelle, Mensch und Universum**

*Aus der Ansammlung unzähliger Atome entsteht die Einzelzelle. Die Ansammlung von sechzig Billionen Zellen ist der menschliche Körper. Aus der Versammlung von Menschen entsteht die Gesellschaft, und aus vielen Gesellschaften wird die menschliche Zivilisation auf der Erde gebildet. Die Erde ist ein Planet in unserem Sonnensystem, und so wie Atome und Zellen einen Kern besitzen, so kreist die Erde um die Sonne als dessen Kern. Ferner gibt es zahllose Fixsterne von gleichem Rang wie die Sonne, aus denen das Milchstraßensystem gebildet wird, sowie zahllose Galaxien, die sich in ihrer Ausdehnung mit der Milchstraße vergleichen lassen oder sie übertreffen, wie zum Beispiel den Andromeda- und den Großen Magellan-Nebel. Zusammen mit dem leeren Weltraum bilden sie das Universum. Mensch und Zelle sind eine Miniaturversion des Universums, und wenn Atom und Zelle sich ins Unendliche ausdehnen, gelangt man zum Universum.*



## Prolog: Ganz tief atmen

### *Strahlende Gesundheit und das Glück des Daseins*

Japan ist heute das Land mit der höchsten Lebenserwartung der Welt, und der japanische Archipel wurde von einem beispiellosen Gesundheitsboom erfasst. Seit ich 1986 meine ärztliche Praxis geschlossen habe, sind schon über zwanzig Jahre vergangen. Die Tatsache, dass sich heute so viele Menschen mit ihrer Gesundheit beschäftigen, halte ich als Arzt für sehr erfreulich. Zu allen Zeiten war es der Wunsch der Menschen, ihre Tage in bester Gesundheit zu verbringen, denn das größte Glück im menschlichen Leben ist doch die Gesundheit. Aber welche Vorstellungen verbinden Sie mit dem Wort »Gesundheit«, das Sie im alltäglichen Leben benutzen, ohne sich etwas dabei zu denken? In den meisten Fällen richten wir unser Augenmerk dabei auf die körperliche Kraft, auf einen kräftigen Körper, der keine Krankheit kennt... Aber reicht das schon aus, um von echter Gesundheit reden zu können? Meiner Meinung nach stecken in dem Wort Gesundheit drei Komponenten: Zur körperlichen Kraft, der Gesundheit des Körpers, kommen noch

14 *Prolog: Ganz tief atmen*

die seelische Kraft, die Gesundheit der Seele, und die geistige Kraft, die Gesundheit des Intellekts. Fehlt eine dieser drei Komponenten, kann man einen Menschen nicht als gesund bezeichnen. Diese drei Seiten der Gesundheit bestehen keineswegs isoliert und unabhängig voneinander. Indem sie sich gegenseitig beeinflussen, ausgleichen und in Harmonie koexistieren, bewirken sie die wahre Gesundheit eines Menschen. Ich bin davon überzeugt, dass ganzheitliche Gesundheit, das heißt, ein Zustand, in dem körperliche, seelische und geistige Kraft in vollem Maße verwirklicht sind, für den Menschen etwas ganz Normales sein sollte. In anderen Worten könnte man dies auch als den Zustand bezeichnen, in dem jedes Individuum seine individuelle Bestimmung und die eigenen Gaben am besten entfaltet.

Die Fähigkeit, die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte zu vervollkommen und die eigene Bestimmung zu erfüllen, habe ich die »Kraft großer Gesundheit« genannt und zum (japanischen) Titel dieses Buches gemacht. Bei dieser Kraft handelt es sich keineswegs um etwas, das wir mit unseren Augen sehen oder in Zahlen ausdrücken können. Diese Kraft großer Gesundheit ist eine Gabe, die im Normalfall jedem von uns gegeben ist.

Was also ist der normale Zustand des Menschen? Die Untersuchung dieser Frage bildet das Hauptthema dieses Buches.

*Sechzig Billionen Zellen regenerieren* 15

## *Sechzig Billionen Zellen regenerieren*

Der menschliche Körper ist aus kleinsten Einheiten, den Zellen, zusammengesetzt. Ihre Gesamtzahl beträgt sechzig Billionen, von denen täglich 1,2 Billionen einerseits absterben und andererseits wieder geboren werden. Ich habe mich viel mit Gesundheit als dem ursprünglichen Zustand des Menschen und der ihm angeborenen Kraft großer Gesundheit befasst. Bei meiner Analyse bin ich letztlich bei dem Problem der Zelle angelangt. Gehen wir einmal davon aus, dass es sowohl gesunde Zellen gibt als auch solche, die es nicht sind. Lassen Sie uns einfach den Körper eines Menschen, der sich aus vitalen, kräftigen Zellen zusammensetzt, mit dem Körper eines Menschen vergleichen, der aus ausgemergelten Zellen besteht. Bei diesem Beispiel ist es wohl für jeden Leser offensichtlich, welcher von beiden der gesündere Körper ist. Weiterhin wollen wir vorläufig einmal annehmen, dass die Zellen eines bestimmten Menschen nur eine Lebensdauer von einer Woche hätten, während die eines anderen einen Monat lang lebten. Auch hier könnte selbst ein Erstklässler erkennen, welcher von beiden länger leben würde.

Das Problem der Krankheit als Gegenpol zur körperlichen Gesundheit lässt sich leicht verstehen, wenn man das Augenmerk auf die Zelle richtet. So ist zum Beispiel Krebs, eine der drei Haupttodesursachen, eine spezifische Erkrankung vielzelliger lebender Organismen. Es handelt sich um

16 *Prolog: Ganz tief atmen*

ein Phänomen, bei dem sich defekte Zellen, das heißt in einem Zellverband entstandene anomale Zellen, vermehren, auf die Organe übergreifen und verschiedene Krankheits-symptome hervorrufen.

Doch letztlich hängen alle Krankheiten, seien es nun die schweren Leiden des modernen Menschen oder die verschiedenen modernen Beschwerden, die auf Stress zurückzuführen sind, oder die Probleme der Senilität, damit zusammen, dass die Zellen nicht normal funktionieren.

Meiner Meinung nach hängt die Gesundheit einer Zelle von zwei Faktoren ab: Funktion und Resistenz. Unter Funktion versteht man zum Beispiel bei Gehirnzellen, dass sie ihre spezifischen Fähigkeiten maximal entfalten. Mit Resistenz ist eine Kraft gemeint, mit der bestimmte Zellen, die irgendeinem äußeren Druck ausgesetzt sind, diesen überwinden, um weiterhin normal arbeiten zu können. Um Gesundheit, den Normalzustand des Menschen, aufrechtzuhalten, müssen die den Organismus formenden Zellen im Hinblick auf ihre Funktion und ihre Resistenz normal arbeiten. Und ich bin davon überzeugt, dass dabei der Sauerstoff als Quelle des Lebens eine entscheidende Rolle spielt.



*Kein Leben ohne Sauerstoff* 17

## *Kein Leben ohne Sauerstoff*

Der menschliche Körper ist ein kleines Universum. Über dem menschlichen Körper steht die Erde und über der Erde das Universum. Und so wie es im Universum und auf der Erde überhaupt nichts Überflüssiges gibt, gibt es auch in dem kleinen Universum des menschlichen Körpers nichts Überflüssiges.

Auf dieser Erde könnte kein einziges Lebewesen existieren, wenn es keinen Sauerstoff gäbe. Wenn wir den Blick vom kleinen Universum der Erde auf das Universum des Planetensystems richten, erkennen wir, dass die Sonne ohne Sauerstoff nicht weiterbrennen könnte. Auch der Mikrokosmos des menschlichen Körpers könnte ohne Sauerstoff nicht funktionieren, und kein Wissenschaftler würde bestreiten, dass Sauerstoff die Quelle allen Lebens ist. Es erscheint mir jedoch unverständlich, warum ausgerechnet in der Wissenschaft vom menschlichen Organismus, der modernen Medizin, der Sauerstoff weitgehend ignoriert wird. Tatsächlich gibt es kaum einen Arzt oder Wissenschaftler, der sich auf dem Gebiet der medizinischen Therapien ernsthaft mit Sauerstoff beschäftigt. Vielleicht steht dahinter die Auffassung, Sauerstoff sei allzu selbstverständlich, oder es wäre technisch schwierig, sich mit etwas Unsichtbarem wie dem Sauerstoff zu befassen. Anscheinend gibt es keinen einzigen Arzt, der am menschlichen Körper forscht, indem er zum Beispiel die Sauerstoffzufuhr zu den Körperzellen erhöht oder reduziert.

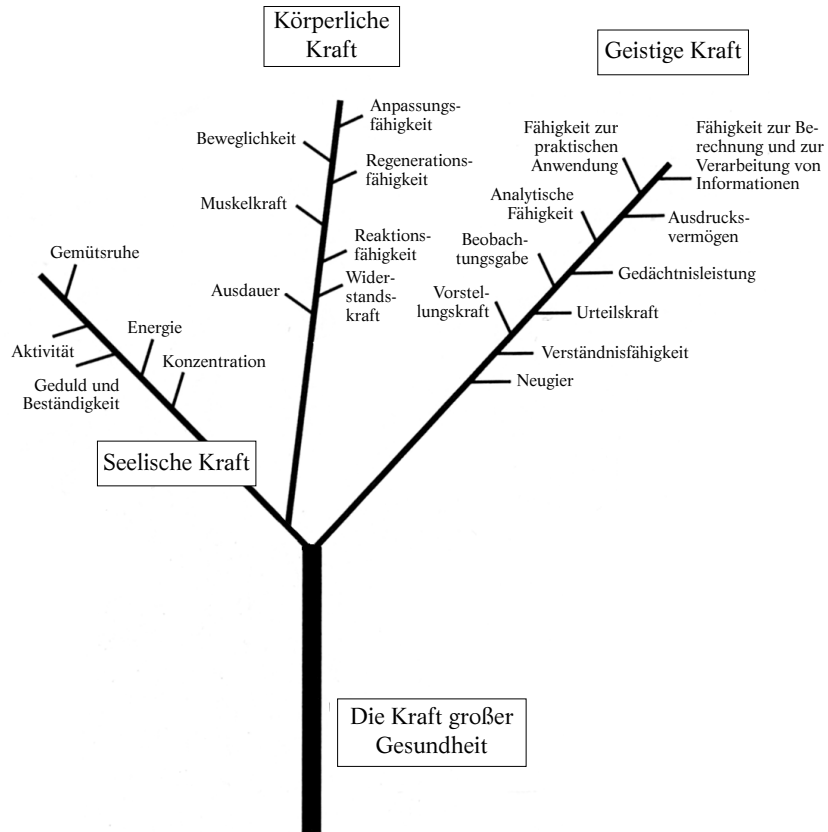
18 *Prolog: Ganz tief atmen*

Weil der menschliche Körper zu achtzig Prozent aus Wasser besteht, findet das Thema Wasser besonders große Beachtung. Dagegen wird zum Thema Sauerstoff kaum etwas publiziert. Im Rahmen des allgemeinen Gesundheitsbooms wird, angefangen von Nahrungsmitteln oder Getränken einschließlich Wasser bis hin zu den verschiedenen Arten von Hautpflegemitteln und Kosmetika, über so vieles geredet, dass mir die Ohren schmerzen. Umso weniger kann ich verstehen, warum über den Sauerstoff, die Quelle und Grundlage des Lebens, so wenig gesagt wird.

Heutzutage taucht eine neue Gesundheitsmethode nach der anderen auf wie Bambussprossen nach dem Frühlingsregen – nur um bald wieder zu verschwinden. Doch unter diesen vielen neuen Methoden gibt es kaum eine, bei der Sauerstoff eine Rolle spielt. So kann man behaupten, dass dies ein blinder Fleck in der medizinischen Welt einschließlich der alternativen Therapien und der Volksmedizin ist.

Ohne Nahrung kann der menschliche Körper eine Woche, ohne Wasser drei Tage leben. Wie aber ist es mit Sauerstoff? Wenn die Atmung fünf Minuten aussetzt, stirbt der Mensch, auch wenn sein Körper nicht über hundert Jahre alt ist wie bei mir. Sauerstoff ist die Grundlage, die das kleine Universum des aus sechzig Billionen Zellen zusammengesetzten menschlichen Körpers erhält.

Kein Leben ohne Sauerstoff 19



**Abb. 2: Der Fluss der Kraft großer Gesundheit**

*Der von dieser Kraft ausgehende Fluss ist der ursprüngliche Zustand des Menschen. Die Kraft großer Gesundheit ist die jedem Menschen inwohnende Kraft, die dafür sorgt, dass wir gesund und normal leben. Sie wirkt in den drei Bereichen der körperlichen, seelischen und geistigen Kraft. Sie weckt alle notwendigen und wohltätigen Kräfte des Lebens.*

20 *Prolog: Ganz tief atmen*

### *Unser Bewusstsein als atmende Wesen*

Vor über hundertdrei Jahren bin ich im Jahr 1902 als »runzlicher Klumpen aus Haut und Knochen« zur Welt gekommen. So jedenfalls sahen es die Leute. »Dieses Kind wird bestimmt nicht lange leben.« Davon war ein Verwandter meiner Eltern zweifelsfrei überzeugt, denn das waren seine aufmunternden Worte, die er noch vor seinen Glückwünschen an meine Eltern richtete, als sie mich zum ersten Mal präsentierten. Während der Schwangerschaft hatte meine Mutter nur Kakifrüchte gegessen. Ob die allmorgendliche starke Übelkeit, an der meine schwangere Mutter litt, einen Einfluss auf ihr Kind, nämlich mich, ausgeübt hatte? Die Tatsache, dass ich als schwächliches Kind geboren wurde, gehörte wohl zu meinem Schicksal.

Auf jeden Fall sollte der »runzlige Klumpen aus Haut und Knochen« anschließend ein halbes Leben lang ein Symbol für mich und meine physische Verfassung bleiben. In meiner Jugend, in der ich als »Supermarkt der Krankheiten« verspottet wurde, bin ich häufig dem Tod nahe gewesen. Von Lungentuberkulose bis zu eitriger Bauchfellentzündung und Darmlähmung hatte ich immer wieder unter allen möglichen schweren Erkrankungen zu leiden. Einmal war es sogar so schlimm, dass der Arzt seine Diagnose mit den Worten »Heute Nacht geht es mit ihm zu Ende!« verkündete.

Deshalb war bei mir der Wunsch, gesund zu werden, um ein Vielfaches stärker als bei anderen Menschen. In meinen

*Unser Bewusstsein als atmende Wesen 21*

jungen Jahren probierte ich alles aus, was als »gut für die Gesundheit« galt. Einer der Gründe, warum ich mich später entschloss, Medizin zu studieren und als praktischer Arzt zu arbeiten, ist sicher in diesen frühen Erfahrungen zu suchen. Ich wollte den Menschen, die wie ich unter Krankheiten zu leiden hatten, so gut wie möglich helfen.

Als Mittelschüler hatte ich im Alter von vierzehn Jahren die »Technik der Bauchatmung nach Niki« kennen gelernt. Dabei handelt es sich um eine Gesundheitsmethode, die von Professor Kenzô Niki (1873–1966), einem berühmten Mediziner an der Universität von Tokio und dem Entdecker der Darmtyphusbakterien, entwickelt worden war. Wenn der Mensch genügend Schlaf und Bewegung hat und außerdem für den Körper zuträgliche Nahrung zu sich nimmt, kann er ganz konkret spüren, dass sein Körper gesund wird. Es gibt aber anscheinend fast niemand, der gemerkt hat, dass sein Körper gesund wurde, indem er nur seine Atmung, die doch täglich ganz natürlich geschieht, lang und tief macht. Doch da ich wegen meiner körperlichen Schwäche besonders sensibel war, konnte ich die Wirkungen der Atemtechnik spüren, und stellte fest, dass es genügte, lang und tief zu atmen, um meinen Körper allmählich zu stärken.

Natürlich habe ich damals die Ursache dieser positiven Veränderungen nicht verstehen können. Tief zu atmen und den Körper ganz mit Sauerstoff zu füllen, schien einfach gut für die Gesundheit zu sein. Das war für mich die entscheidende Tatsache. Nachdem ich zunächst Erfahrungen mit je-

## 22 Prolog: Ganz tief atmen

ner »Technik der Bauchatmung nach Niki« gemacht hatte, probierte ich später alle möglichen Atemtechniken aus und machte meinen Körper zum Versuchskaninchen. Dabei ging ich nach der empirischen Methode von »Versuch und Irrtum« vor und begriff so, dass in der Bauchatmung ein wichtiger Hinweis verborgen sein müsse. Bauchatmung ist auch den traditionellen ostasiatischen Gesundheitsmethoden wie Yoga oder Taijiquan gemein. Diese Gemeinsamkeit war für mich von großer Bedeutung.

Meine langjährige Beschäftigung mit verschiedenen Atemtechniken führte schließlich dazu, dass ich vor über vierzig Jahren im Alter von sechzig meine eigene Atemtechnik, die »*Methode des rechten Denkens und Atmens*« (im Folgenden meist abgekürzt als »*die Methode*« bezeichnet) vollendete, die ich später genau erklären werde. Hier liegt auch der Grund, warum ich alle lebenden Wesen einschließlich des Menschen als »Atemwesen« bezeichnen möchte. Es gibt sicher Leute, die das als ziemlich eigenwillige Wortschöpfung kritisieren werden, doch beim Schreiben dieses Buches habe ich vielerlei Referenzliteratur studiert. Als ich dabei die folgende Information fand, war ich erstaunt, denn sie bestätigte mir, dass meine Ideen richtig waren. In der englischen Sprache lautet das Wort für Tier »animal«. Dessen Wurzel liegt in dem lateinischen Wort »*anima*«, und in diesem Begriff stecken die Bedeutungen »Atem« und »Leben«. Das heißt, Leben bedeutet Atmen. Als Mensch, der viele Male beinahe gestorben wäre, lebe ich heute sogar mit über



Nobuo Shioya

**Die Kraft strahlender Gesundheit**

Neue Vitalität für Millionen Körperzellen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

15 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21743-4

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2006

Der japanische Arzt Dr. Shioya hat an sich selbst bewiesen, dass er die ultimative Gesundheitsmethode gefunden hat. Dank seiner Vorsorge konnte er bis weit über 100 weder Krankheit noch Senilität, und mit einem völlig gesunden Körper lebte er bis in sein 106. Lebensjahr. Den Kern seiner Ausführungen bildet eine unaufwendige, einfach durchführbare Atemtechnik, die sehr wirksam das Element Sauerstoff im ganzen Körper anreichert und damit die Zellen energetisiert.