

YOSHINORI NAGUMO
Ein leerer Magen macht gesund



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Hunger muss heute in unseren Breiten niemand mehr leiden, und das ist sicherlich ein Segen. Nur ist der menschliche Körper eigentlich nicht darauf eingerichtet, in einem Dauerzustand der Sättigung zu gedeihen. Denn unser Körper verfügt über das lebenswichtige Gen Sirtuin, das nur aktiviert wird, wenn wir einen leeren Magen haben. Der japanische Arzt Yoshinori Nagumo erklärt, dass »eine Mahlzeit am Tag« die optimale Lebensweise für den Menschen ist. Allein durch Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag profitiert der Körper in vielerlei Hinsicht, kranke Körperteile werden regeneriert, gesundes Gewicht stellt sich ein, und die Haut wird verjüngt.

Autor

Yoshinori Nagumo wurde 1955 in eine Ärztesfamilie geboren. Sein Vater, sein Großvater und sein Urgroßvater waren Mediziner. Er selbst studierte ebenfalls Medizin, arbeitete als Chefarzt in einer medizinischen Ambulanz für Brustchirurgie, bevor er schließlich seine eigene Praxis aufmachte. Inzwischen ist er Direktor der sechs Nagumo-Kliniken in Tokio, Nagoya, Osaka, Fukuoka, Tokushima und Sapporo, die sich auf Brust(krebs)operationen spezialisiert haben. 2012 wurde er zum Ehrenpräsidenten der International Anti-Aging Medical Society ernannt.

Yoshinori Nagumo

Ein leerer Magen macht gesund

Wie wir ein machtvolles
Gen aktivieren

Aus dem Japanischen von
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Kûfuku ga hito wo kenkô ni suru«
(»Ein leerer Magen macht den Menschen gesund«)
bei Sunmark Publishing Inc., Tokio.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe, Februar 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe Yoshinori Nagumo
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagmotiv: FinePic® München
Lektorat: Ingrid Lenz-Aktas
WL · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22049-6
www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Prolog	
Das Gen, das bei leerem Magen aktiv wird	11
Kapitel 1	
Warum es gesund ist, nicht zu essen	19
»Gene der Lebenskraft« als Schlüssel zum Überleben der Menschheit	19
Warum Sie zunehmen, wenn Sie Wasser trinken	25
<i>Sirtuin</i> , das Gen der Zellregeneration	26
Überernährung macht krank	28
Der Körper des modernen Menschen kann sich nicht an einen vollen Magen anpassen	31
Diabetes als »Beweis« für die Evolution der Menschheit!?	33
Der wahre Grund für Gewichtsverlust bei Diabetes	36
Aktivierung der Gehirnzellen bei Gefahr	38

Inhaltsverzeichnis

Warum wir bei Kälte schlottern	41	
Mehr Depotfett als notwendig speichern	42	
Warum verkürzt das metabolische Syndrom die Lebensdauer?	44	
Eine Mahlzeit am Tag als optimale Gesundheitsmethode	46	
Kapitel 2		
Mit einer Mahlzeit am Tag leben	51	
Eine einfache Methode, um die Nahrungszufuhr zu reduzieren		51
Problemlose Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag	54	
Der richtige Zeitpunkt für die eine Mahlzeit am Tag ...	58	
Bei einer Mahlzeit am Tag alles essen	61	
Den knurrenden Magen genießen	65	
Auf leeren Magen weder Tee noch Kaffee trinken	67	
Warum eine Mahlzeit am Tag nicht zu Nährstoffmangel führt	72	
Dinge in ihrer Ganzheit essen, um alle Nährstoffe zu bekommen	74	
An Gemüse ist nichts zum Wegwerfen	77	
Weltweites Interesse an traditioneller japanischer Kost ..	78	
Gerade jetzt das Ganze essen	81	
Warum das Fett von blauen Fischarten so hervorragend ist	83	

Inhaltsverzeichnis

Muss man wirklich 30 verschiedene Nahrungsmittel pro Tag essen?	86
Vier Bedingungen zur Vermeidung des metabolischen Syndroms	88
Zu viel Zucker verkürzt das Leben	92
Warum Raubtiere ihre Beute nicht salzen	96
»Gesundes Salz« gibt es nicht	98
Kalzium im Gehen ergänzen	100
Wer nicht schön ist, ist nicht gesund	103

Kapitel 3

Wie sich Ihr Körper bei einer Mahlzeit am Tag verändert	107
---	-----

Tagesablauf mit einer Mahlzeit am Tag:

Der erste Tag mit einer Mahlzeit	107
--	-----

Die verborgenen Wirkungen eines knurrenden

Magens	111
------------------	-----

1. <i>Motilin – die erste Reaktion nach der Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag</i>	111
---	-----

2. <i>Ghrelin – das Hormon des hungrigen Magens</i>	112
---	-----

3. <i>Die Regeneration der Gene im Körper beginnt</i>	113
---	-----

4. <i>Das Superhormon sorgt für die Fettverbrennung</i>	114
---	-----

Nach Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag wird das

»Schlankheitshormon« sekretiert	115
---	-----

Weitere Wirkungen außer der schnellen Reduzierung

des Körpergewichts	117
------------------------------	-----

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4

Eine Mahlzeit am Tag zur Gewohnheit machen	121
Nach dem Essen sofort ins Bett	121
Die »goldene Zeit« für Verjüngung	123
Warum Bären nach dem Erwachen aus dem Winterschlaf sofort aufstehen können	124
Durch die Morgensonne lässt sich die innere Uhr zurücksetzen	126
Ein Trick, um ganz wach zu werden	129
Nach dem Aufstehen gleich Wasser zu trinken ist unnötig	132
Für die Gesundheit nicht Sport treiben	135
Waden- und Rückenmuskeln als »Blutpumpen«	138
10 000 Schritte in nur 3 Minuten	140
Die gute Nachricht für alle, die gern Alkohol trinken: Die Leber braucht keinen Ruhetag	142
Süßigkeiten und Alkohol: Nur Teures in geringer Dosis	145
Zu viel Wärme macht kälteempfindlich	147
Erhöhung der Körpertemperatur führt nicht zur Steigerung der Immunkraft!	149
Dünne Kleidung bei Fieber	152

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5	
Der inneren Stimme im Leben folgen	155
Vorliebe und Abneigung kombinieren	155
Mundatmung gegen Heuschnupfen	158
»AN« und »AUS« klar trennen	161
Eine magische Formel, um gleich einzuschlafen	162
Ein großartiges Leben nach festem Muster	164
Länger leben durch Kontakt mit Partnern oder Haustieren	166
Von den Lebewesen in der Natur lernen	168
Bescheiden und dankbar sein	171
Globale Folgen der Übersättigung	173
Was bedeutet Leben mit einer Mahlzeit am Tag für Japaner?	175
Soll Ihr Leben so enden?	177
Bis zuletzt gesund und aktiv bleiben	180
Epilog	
Jugendlichkeit und Schönheit als Ausdruck innerer Gesundheit	183
Über den Autor	187

PROLOG

Das Gen, das bei leerem Magen aktiv wird

In den letzten Jahren hat man erkannt, dass ein leerer Magen eine wichtige Funktion für den Menschen erfüllt.

»Was, ein leerer Magen soll gut für den Körper sein? Das ist doch Blödsinn ...«

»Für die Gesundheit ist es eigentlich doch schlecht, wenn der Magen leer ist«, so werden da fast alle Leute denken.

Jedoch kann ich sowohl als Arzt als auch aus eigener Erfahrung eine klare Antwort auf diese Frage geben: Zu glauben, man könne gesund werden, indem man ordentlich Nahrung zu sich nimmt, ist eine überholte Vorstellung. Im Gegenteil lässt sich sogar behaupten, dass es auf zellulärer Ebene eine Fülle positiver Wirkungen auf den Körper hat und verjüngend wirkt, wenn wir einen leeren knurrenden Magen haben.

Zu meiner jetzigen Lebensweise mit einer Mahlzeit am Tag bin ich vor ungefähr zehn Jahren mit Mitte vierzig gekommen. Dazu gab es einen bestimmten Anlass. Tatsächlich habe ich in meinen Dreißigern eine Zeit mit großer Todesangst erlebt.



Yoshinori Nagumo

Ein leerer Magen macht gesund

Wie wir ein machtvolles Gen aktivieren

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22049-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Ein revolutionärer Gesundheitsansatz

Hunger muss heute in unseren Breiten niemand mehr leiden, und das ist sicherlich ein Segen. Nur ist der menschliche Körper eigentlich nicht darauf eingerichtet, in einem Dauerzustand der Sättigung zu gedeihen. Denn unser Körper verfügt über das lebenswichtige Gen Sirtuin, das nur aktiviert wird, wenn wir einen leeren Magen haben. Der japanische Arzt Yoshinori Nagumo erklärt, dass „eine Mahlzeit am Tag“ die optimale Lebensweise für den Menschen ist. Allein durch Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag profitiert der Körper in vielerlei Hinsicht, kranke Körperteile werden regeneriert, gesundes Gewicht stellt sich ein und die Haut wird verjüngt.