

YOSHINORI NAGUMO
Ein leerer Magen macht gesund



GOLDMANN

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 bUrHG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage

Deutsche Erstausgabe, Februar 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2012 der Originalausgabe Yoshinori Nagumo
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagmotiv: FinePic® München
Lektorat: Ingrid Lenz-Aktaş
WL · Herstellung: cb
Satz: Satzwerk Huber, 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
---	----

Sirtuin, 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
---	----

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

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. Motilin – die erste Reaktion nach der Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag	111
---	-----

2. Ghrelin – das Hormon des hungrigen Magens	112
--	-----

3. Die Regeneration der Gene im Körper beginnt	113
--	-----

4. Das Superhormon sorgt für die Fettverbrennung	114
--	-----

Nach Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag wird das

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

Weitere Wirkungen außer der schnellen Reduzierung

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

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