



YOSHINORI  
NAGUMO



# Leseprobe

Yoshinori Nagumo

## Ein leerer Magen macht gesund

Wie wir ein machtvolles Gen aktivieren

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 20. Januar 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### 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.

### Autor

## Yoshinori Nagumo

---

Yoshinori Nagumo wurde 1955 in eine Ärztefamilie 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 fünf Nagumo-Kliniken in Tôkyô, Nagoya, Ôsaka, Fukuoka und Tokushima, 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



## *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  
»Kūfuku ga hito wo kenkō 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](http://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

## 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.

Weil mein Vater damals noch als Arzt in seiner eigenen Praxis tätig war, konnte ich es mir leisten, mich an der Universität der Erforschung und Behandlung von Brustkrebs zu widmen und im Vergleich zu heute ein ziemlich unbeschwertes Leben zu genießen. Als ich jedoch 35 war, erlitt mein damals 62-jähriger Vater einen Schlaganfall. Sein Leben konnte zwar mit knapper Not gerettet werden, aber anschließend war es ihm nicht mehr möglich, als Arzt zu arbeiten, und so musste er in den Ruhestand gehen. Für mich bedeutete das, meine akademischen Studien abzubrechen, nach Hause zurückzukehren und die Praxis meines Vaters zu übernehmen.

Im Unterschied zum sorglosen Forscherleben an der Hochschule war ich nun gezwungen, Personal zu beschäftigen und mir die Klagen von Patienten anzuhören; und plötzlich waren meine Tage voller Stress. Dieser Stress brachte es unweigerlich mit sich, dass ich schließlich im Übermaß zu trinken und zu essen anfang und so zusehends zunahm. Mein Gewicht stieg zuletzt auf 77 Kilo und lag damit um 15 Kilo über meinem heutigen Gewicht. Das war das Ergebnis übermäßiger Kalorienzufuhr.

Es führte zu großen Problemen, denn ich litt von früher her unter hartem Stuhlgang. Wenn ich auf der Toilette stark drücken musste, kam es bei mir zu unregelmäßigem Puls. Nun werden Sie sich vielleicht fragen, wie Stuhlgang und Herzrhythmusstörungen zusammenhängen, aber tatsächlich besteht da ein enger Zusammenhang. Wenn man bei Verstopfung stark drückt, steigt Blut in den Kopf. Daraufhin tritt der

