

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	

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
--------------------------	-----

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

Drucksensor der Halsschlagader in Funktion und bremst den Herzschlag, um den Blutdruck zu senken. Das wird in der Medizin als »Valsalva-Reflex« bezeichnet. So kam es, dass bei mir häufig Herzrhythmusstörungen auftraten. Wenn es besonders schlimm war, wollten die Herzrhythmusstörungen den ganzen Tag nicht mehr aufhören.

Außerdem führte das manchmal dazu, dass ich Brustschmerzen bekam, der Blutdruck sank und ich deshalb auf der Toilette beinahe das Bewusstsein verlor. Wenn sich die Durchblutung des Herzens durch solche Störungen verschlechtert, können dadurch Thrombosen, also Verklumpungen des Blutes, auftreten. Im Gehirn kann es zu Hirnthrombose, in der Lunge zu Lungenembolie kommen, und das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass man auf der Toilette das Leben verliert, ohne dass es von jemandem bemerkt wird. Deshalb hatte ich jeden Tag wirklich Angst davor, auf die Toilette zu gehen.

Diese Probleme veranlassten mich, in meiner Verzweiflung verschiedene Gesundheitsmethoden auszuprobieren. Unter anderem ging ich eine Zeitlang eifrig ins Fitnessstudio, besuchte das Schwimmbad und trainierte an verschiedenen Sportgeräten. Ich dachte nämlich, durch Sport könne man abnehmen. Es mag wie Ironie klingen, aber durch Sport nahmen im Gegenteil mein Appetit und damit auch mein Gewicht ständig zu. Auch Diäten waren mir lästig, das Kalorienzählen gab ich ebenfalls schnell wieder auf; kurz gesagt, ich kam nicht weiter.

Doch als ich mitten in dieser Zeit des »Trial and Error« meine Ernährung von Fleisch hauptsächlich auf Fisch umstellte, besserte sich der hartnäckige Stuhlgang im Nu. Trotzdem verspürte ich manchmal noch Lust auf Fleisch. Doch nachdem ich wieder Fleisch gegessen hatte, meldete sich der hartnäckige Stuhlgang am nächsten Morgen zurück. Weil ich mich dann aber auf der Toilette zwangsläufig an die früheren Qualen erinnerte, bekam ich es wieder mit der Angst zu tun, und ich hörte von da an auf, noch einmal Fleisch zu essen.

So seltsam es auch klingen mag, wenn ein Raucher eine Zeitlang mit dem Rauchen aufgehört hat, reagiert er äußerst empfindlich auf Tabakgeruch. Fleischesser machen ähnliche Erfahrungen: Wenn sie eine Weile auf Fleisch verzichtet haben, haben sie das Gefühl, auf Holzpapier zu kauen, selbst wenn sie ein Spitzensteak verspeisen, und spucken das Fleisch schließlich aus.

Nebenbei bemerkt verschwindet Körpergeruch, wenn man aufhört, Fleisch zu essen. Fleischliebhaber und Menschen mit metabolischem Syndrom haben einen erhöhten Fettanteil in der Haut. Wenn dieses Hautfett oxidiert und es so zu Lipidperoxidation kommt, entsteht ein besonderer Geruch, der sogenannte »Onkelgeruch«, der auf das ungesättigte Aldehyd 2-Nonenal zurückgeführt wird. Dieser verschwand bei mir nahezu vollständig.

Als ich zusätzlich zu meiner Ernährungsumstellung auf »eine Suppe, ein Gericht« (pro Mahlzeit) die Nahrungsmenge reduzierte, sank mein Gewicht exakt auf den idealen Wert,

und auch mein Befinden besserte sich rasch. Mag eine solche Mahlzeit noch so frugal, also bescheiden, erscheinen, auch unter dem Aspekt des Nährwerts merkte ich deutlich, wie mein Körper durch die Zufuhr der darin enthaltenen »perfekten Nährstoffe« belebt wurde.

Allerdings war es zunächst schwierig, mich auf »eine Suppe, ein Gericht« einzustellen. Oft kam es vor, dass ich morgens und mittags keinen Appetit hatte, dann aber am Abend in Gesellschaft essen sollte. Auch wenn eine Gewohnheit noch so gut sein mag, kann es schiefgehen, wenn man die Sache übertreibt. Nachdem ich alles Mögliche ausprobiert hatte, kam ich zu dem Ergebnis, dass »eine Mahlzeit am Tag« ausreicht. In den über zehn Jahren seither blieb mein Gesundheitszustand optimal und mein Gewicht konstant bei 62 Kilo. Vor allem verjüngte sich meine Haut, und beim gründlichen Gesundheits-Check-up zeigte sich, dass das biologische Alter meiner Blutgefäße dem eines 26-Jährigen entsprach.

In meinem Inneren hegte ich aber immer noch Zweifel, ob eine Mahlzeit am Tag wirklich gut für die Gesundheit ist und ob es in Ordnung ist, das auch anderen Menschen zu empfehlen. Diese Zweifel schwanden erst, als man in jüngster Zeit die »Gene des langen Lebens« entdeckte. Dabei wurde in sämtlichen Tierversuchen bewiesen, dass sich die Lebensdauer um 50 Prozent verlängerte, wenn man die Nahrungszufuhr um 40 Prozent reduzierte. Ferner zeigte sich, dass die Tiere, die weniger Futter bekamen, eine lebhaftere Mimik, ein schöneres Fell und ein jüngerer Aussehen hatten.

Jugendlichkeit und Schönheit sind ein Ausdruck innerer Gesundheit. Wenn die inneren Organe vital, aktiv und gut durchblutet sind, bekommt man eine strahlende Haut und eine schlanke Taille. Wenn man dagegen innerlich nicht gesund ist, zeigt sich auch keine wahre äußere Schönheit, auch wenn man noch so teure Kosmetika benutzt oder sich vom Schönheitschirurgen behandeln lässt.

Die »äußere Erscheinung« ist ein ganz leicht erkennbarer Indikator für den Gesundheitszustand. Auch wenn man sich selbst für gesund hält, so bedeutet das im Allgemeinen lediglich: »Ich habe noch keine ernste Krankheit« oder: »Die Untersuchungsergebnisse sind normal«. Nur wenige dürften sich einer guten Figur oder einer schönen Haut rühmen können.

Wenn die äußere Erscheinung alt wirkt, hat der Betreffende zu viel Depotfett (Organfett) und gehört zum Heer der Kandidaten für das metabolische Syndrom. Mit anderen Worten, wahre Gesundheit lässt sich nicht erreichen und auch wahre Jugendlichkeit wird sich nicht einstellen, wenn man dem metabolischen Syndrom nicht richtig vorbeugt. Die Haut jugendlich und schön, die Taille schlank: Das ist das Ziel, das wir mit einem Leben mit »einer Mahlzeit am Tag« erreichen wollen.

Nach der Entdeckung des Langlebigkeitsgens begann ich, mich ernsthaft mit »einer Mahlzeit am Tag« zu befassen. Die Zahl meiner Vorträge, Fernsehauftritte und Veröffentlichungen zum Thema Anti-Aging stieg, und ich wurde sogar zum Ehrenvorsitzenden der Internationalen Ärztesellschaft für Anti-Aging gewählt.

Dieses Buch ist das erste über das Thema »Eine Mahlzeit am Tag«. In ihm werde ich genau erklären, warum »eine Mahlzeit am Tag« eine für die Gesundheit notwendige Methode ist, und Ihnen zeigen, wie man in der Praxis mit einer Mahlzeit am Tag leben kann. Außerdem werde ich erläutern, wie der Körper und vor allem seine äußere Erscheinung sich durch »eine Mahlzeit am Tag« verändern werden. Weil ich davon ausgehe, dass dieses Buch Ihr bisheriges Allgemeinwissen über Gesundheit nach und nach über den Haufen werfen dürfte, empfehle ich Ihnen, es mit Vergnügen bis zum Ende zu lesen.



## KAPITEL 1

# Warum es gesund ist, nicht zu essen

»Gene der Lebenskraft« als Schlüssel  
zum Überleben der Menschheit

Drei Mahlzeiten am Tag zu essen ist für uns normal. Der größte Teil der Menschen, die heutzutage in Japan leben, dürfte daran keinen Zweifel hegen. Wenn man aber die lange Zeit von 170 000 Jahren betrachtet, die seit dem Erscheinen unserer ersten Vorfahren auf der Erde vergangen sind, ist es erst wenige Jahrzehnte her, seit die Menschen sich mit drei Mahlzeiten am Tag satt essen können. Wie lang man diesen Zeitraum auch kalkulieren mag, so kommt man doch auf keine hundert Jahre, und folglich betrifft dies lediglich die jüngste Vergangenheit.

In Japan gilt das für die Zeit nach dem rasanten Wirtschaftswachstum, als das Land aus den Trümmern des Zweiten Weltkriegs wiederauferstand. Zumindest für die Vorkriegs- und Kriegszeit und auch die vorhergehenden Jahrzehnte ist nicht davon auszugehen, dass die einfachen Leute sich satt essen