

# Hiromi Shinya

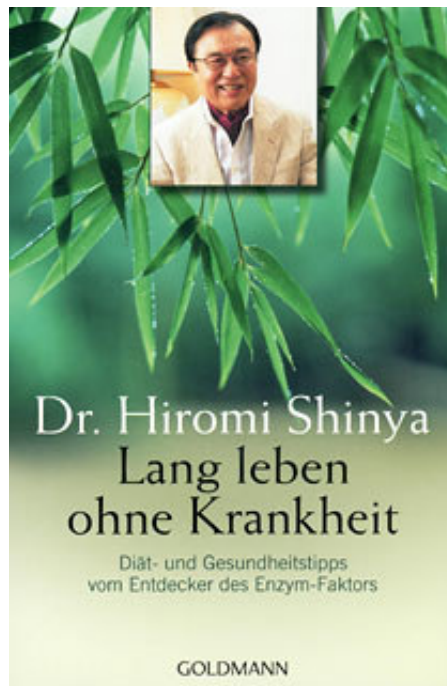
## Lang leben ohne Krankheit

Leseprobe

[Lang leben ohne Krankheit](#)

von [Hiromi Shinya](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b12680>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Einführung

### *Lang leben ohne Krankheit*

Seit ich vor 45 Jahren Arzt wurde, war ich kein einziges Mal krank. Zum ersten und letzten Mal wurde ich im Alter von 19 Jahren wegen einer Grippe ärztlich behandelt. Zurzeit bin ich mit über 70 Jahren immer noch im Gesundheitswesen Japans und der Vereinigten Staaten tätig, obwohl der Arztberuf sowohl körperlich als auch seelisch extrem belastend ist. Trotzdem ist es mir gelungen, meine Gesundheit zu bewahren, denn ich halte mich täglich an die von mir selbst entwickelte Gesundheitsmethode.

Nachdem ich diese Methode selbst praktiziert und ihre positiven Wirkungen am eigenen Leib erfahren hatte, empfahl ich sie auch meinen Patienten. Die Ergebnisse waren einfach wunderbar und übertrafen meine eigenen Erfolge bei Weitem. Seit ich meine Patienten dazu bringen konnte, diese Methode zu verstehen und anzuwenden, sank die Rückfallrate bei den von mir behandelten Krebskranken auf null!

Im Jahr 1969 gelang mir als erstem Arzt der Welt die erfolgreiche Entfernung von Darmpolypen mithilfe eines Koloskops. Das mag prahlerisch klingen, aber damals war das ein durchaus bedeutsames Ereignis, und zwar deshalb,

weil ich Polypen entfernen konnte, ohne die Bauchhöhle aufschneiden zu müssen, und auf diese Weise die möglichen Belastungen durch eine offene Operation vermieden wurden. Außerdem bin ich sicher, dass alle Leute am liebsten auf Operationen verzichten würden.

Da ich zu jener Zeit als einziger Arzt über diese spezielle Technik verfügte, war ich auf einmal sehr gefragt, gab es doch damals allein in den USA schätzungsweise über zehn Millionen Menschen, die eine Dickdarmuntersuchung benötigten. Das hatte zur Folge, dass immer mehr Patienten von überall her in meine Praxis strömten und nach dieser weniger invasiven Methode fragten.

So wurde ich in meinen frühen dreißiger Jahren Chefarzt für chirurgische Endoskopie an einer großen amerikanischen Klinik. Vormittags arbeitete ich dort und nachmittags in meiner Privatpraxis; dabei untersuchte ich Patienten von früh bis spät. Über die Jahre kam es dann so weit, dass ich als Gastroenterologe bei über 300000 Personen Dickdarm und Magen endoskopisch untersucht hatte, bevor ich mir über diese gewaltige Zahl Gedanken machte. Unter meinen Patienten waren auch bekannte Persönlichkeiten, wie zum Beispiel der Schauspieler Dustin Hoffman, der sich alle drei Jahre von mir untersuchen lässt. Als gesundheitsbewusster Mensch mit Vorliebe für Sushi scheint er sich regelmäßig an meine Methode zu halten. Zu meinen berühmten Patienten gehörten unter anderem der Musiker Sting sowie die Filmstars Vera Wang, Kevin Kline und Rock Hudson, um nur einige zu nennen. Während der Präsidentschaft von Ronald Reagan wirkte ich häufig als inoffizieller medizinischer Be-

rater für sein Ärzteteam. Für meine Ernährungsmethode habe ich in Japan von vielen Prominenten wie den früheren Premierministern Nakasone und Hata, dem Nobelpreisträger Leon Esaki und der Schauspielerin Keiko Takeshita große Anerkennung erhalten.

Diese bekannten Namen nenne ich hier nicht, um damit zu prahlen, sondern um das Interesse an der besonderen Gesundheitsmethode zu wecken, die ich in diesem Buch vorstellen möchte. Die umfassenden klinischen Daten, die ich aus der gastroenterologischen Diagnose von über 300000 Patienten gewonnen habe, belegen eindeutig, dass das Magen-Darm-System eines gesunden Menschen sauber ist, während das bei Kranken nicht der Fall ist. In Anlehnung an die fernöstliche Vorstellung, dass Menschen entweder gute oder schlechte *Gesichtszüge* haben (in denen sich ihr mentaler/emotionaler Zustand spiegelt), kann ich die Gesundheit einer Person beurteilen, indem ich die *Züge/Merkmale ihres Magens* und die *Züge/Merkmale ihres Darms* betrachte.

Ein Mensch mit guten Merkmalen des Magen-Darm-Trakts ist geistig und körperlich gesund; dagegen leiden Personen mit schlechten Merkmalen gewöhnlich unter irgendwelchen psychischen oder physischen Beschwerden. Ebenso gilt umgekehrt: Während eine gesunde Person gute Merkmale des Magen-Darm-Trakts zeigt, weist eine kränkliche Person schlechte Merkmale auf. Demzufolge steht die Bewahrung der Allgemeingesundheit in direktem Zusammenhang mit der Bewahrung guter Merkmale in Magen und Darm.

Den größten Einfluss auf die Merkmale unseres Magen-Darm-Trakts haben unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Deshalb müssen die Patienten bei mir zuerst einen Fragebogen zu ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ausfüllen. Die Auswertung dieser Fragebögen hat ergeben, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensweise und den Merkmalen des Magen-Darm-Trakts besteht.

Mit diesem Buch habe ich mir vorgenommen, Ihnen anhand der Erfahrungen meiner Patienten zu erklären, wie Sie ein langes und gesundes Leben führen können. Was aber müssen Sie dafür tun? Zusammenfassend lässt sich antworten, dass das vom Basisenzym in Ihrem Körper abhängt. Die meisten von Ihnen dürften diesen Ausdruck noch nie gehört haben, denn ich habe ihn selbst geprägt. Das Basisenzym ist - kurz gesagt - der Prototyp der über 5000 Arten von Enzymen, die im menschlichen Organismus vorkommen.

*Enzym* ist ein Allgemeinbegriff für Proteinkatalysatoren, die in den Zellen von Lebewesen gebildet werden; überall, wo es pflanzliches oder tierisches Leben gibt, gibt es auch Enzyme. Enzyme spielen eine entscheidende Rolle bei allen Lebens- und Stoffwechselfvorgängen, wie Synthese und Zersetzung, Transport, Ausscheidung, Entgiftung und Energieversorgung. Ohne Enzyme würde kein Lebewesen existieren können, und so versteht es sich von selbst, dass unser menschliches Leben ebenfalls von der Aktivität der Enzyme abhängt.

Es gibt so viele Arten von Enzymen, weil jedes Enzym

eine einmalige Funktion und besondere Eigenschaften hat. So reagiert zum Beispiel das Enzym Amylase, das im Speichel vorkommt, ausschließlich im Kontakt mit Kohlenhydraten. Auch Fette und Proteine werden jeweils von ihren zugeordneten spezifischen Enzymen verdaut. Unsere lebensnotwendigen Enzyme werden in den Zellen unseres Körpers produziert. Laut Forschung soll es über 5000 verschiedenartige Enzyme im menschlichen Körper geben, die alle aus Bestandteilen unserer täglichen Nahrung gebildet werden.

Obwohl in Abhängigkeit von den Bedürfnissen des Organismus so viele Arten von Enzymen gebildet werden, wissen wir noch nicht genau, wie die Enzyme in den Zellen entstehen. Das Basisenzym, von dem in diesem Buch die Rede ist, ist ein Enzymprototyp mit dem Potenzial, sich in Reaktion auf ein bestimmtes Bedürfnis in ein spezifisches Enzym umwandeln zu lassen.

Die Vorstellung von einem Enzymprototyp habe ich entwickelt, als ich folgende Beobachtung machte: Wenn ein bestimmter Körperbereich größere Mengen eines bestimmten Enzyms benötigt und entsprechend viel davon verbraucht, kann es in anderen Körperbereichen zu einem Mangel an den dort notwendigen Enzymen kommen. Wenn zum Beispiel große Mengen Alkohol konsumiert werden, wird eine überdurchschnittlich große Menge eines bestimmten Enzyms benötigt, um den Alkohol in der Leber abzubauen. Das würde dann zu einem Mangel bei den für Verdauung und Resorption notwendigen Enzymen im Magen-Darm-Trakt führen. Mit anderen Worten, es gibt keine festgesetz-

ten Mengen für jede der vielen Tausend vorhandenen Enzymarten; vielmehr wird zuerst der Enzymprototyp hergestellt, und dieser wird dann bei Bedarf in einen spezifischen Enzymtyp umgewandelt und an genau der Stelle verbraucht, wo er benötigt wird.

Gegenwärtig richtet sich weltweit große Aufmerksamkeit auf die Enzymforschung, denn Enzyme bilden den Schlüssel zur Kontrolle unserer Gesundheit. Aber obwohl die Forschung voranschreitet, gibt es viele Eigenschaften der Enzyme, die wir noch nicht verstehen. Dr. Edward Howell, der führende Enzymforscher in den Vereinigten Staaten, hat die interessante These aufgestellt, dass die Gesamtmenge der Enzyme, die ein Lebewesen im Verlauf seines Lebens herstellen kann, festgelegt ist. Dr. Howell hat diese fixe Menge an Körperenzymen als »Enzympotenzial« bezeichnet. Wenn das Enzympotenzial erschöpft ist, bedeutet das, dass das Leben des betreffenden Organismus zu Ende ist. Dr. Howells These vom Enzympotenzial kommt meiner Vorstellung vom Basisenzym sehr nahe, und je nachdem, in welche Richtung sich die Forschung entwickelt, bin ich sicher, dass die Existenz des Basisenzyms eines Tages nachgewiesen werden kann.

Wie dem auch sei, die Enzymforschung befindet sich zurzeit noch im Anfangsstadium, und so gesehen ist die Existenz eines Basisenzym gegenwärtig lediglich eine Hypothese. Aber sich so zu ernähren, dass der Vorrat an Basisenzym aufgefüllt wird, und seine Lebensweise so zu gestalten, dass sich das Basisenzym nicht erschöpft und die Merkmale des Magen-Darm-Trakts verbessert werden, sind Methoden, deren Effizienz ich klinisch nachweisen konnte.

Meine auf diesen Ergebnissen basierende Theorie ist wiederum die Grundlage der Gesundheitsmethode, die ich in diesem Buch vorstellen möchte. Es mag Sie überraschen, Empfehlungen vorzufinden, die dem gesunden Menschenverstand und dem Allgemeinwissen zu widersprechen scheinen. Doch alles, was ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, habe ich an mir selbst überprüft. Erst nachdem ich die Unbedenklichkeit dieser Methode verifiziert hatte, habe ich sie auch meinen Patienten empfohlen, in dem Bestreben, ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

In der aktuellen medizinischen Praxis sind immer weniger Ärzte in der Lage, den menschlichen Körper als Ganzheit zu untersuchen, weil die Spezialisierung der Ärzte überhandnimmt. Der Gastroenterologe untersucht ausschließlich Magen und Darm, der Augenarzt nur die Augen. Diese ausufernde Spezialisierung birgt die Gefahr, dass etwas Wichtiges übersehen werden könnte. Denn im menschlichen Organismus ist alles miteinander verbunden. Wenn zum Beispiel ein Zahn Karies entwickelt, wird das Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Ungenügend gekaute Nahrung wird Magen und Darm belasten, Verdauungsstörungen verursachen und die Resorption von Nährstoffen behindern, und das kann zu einer Fülle von Beschwerden im gesamten Körper führen. Ein kleines Gesundheitsproblem mag auf den ersten Blick unerheblich erscheinen, aber es kommt keineswegs selten vor, dass sich aus solchen kleinen Problemen zuletzt ernste Krankheiten entwickeln. Unsere Gesundheit hängt von vielen alltäglichen Tätigkeiten ab, wie Essen, Trinken, Bewegung, Ruhen, Schlafen und die

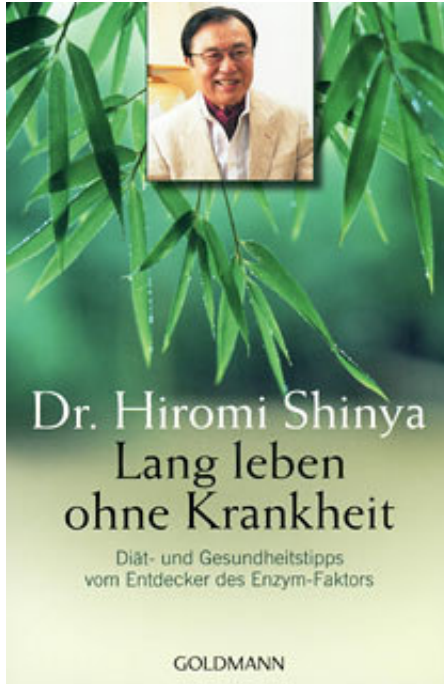


Pflege eines harmonischen Geisteszustandes. Wenn sich nur in einem dieser Bereiche ein Problem entwickelt, ist der ganze Körper davon betroffen. Angesichts der komplexen Vernetzung des menschlichen Körpers bin ich davon überzeugt, dass es die Funktion des Enzymfaktors ist, die für ein gesundes Leben notwendige Homöostase aufrechtzuerhalten.

In der modernen Gesellschaft werden wir jedoch mit einer Fülle von Faktoren konfrontiert, durch die unser kostbares Basisenzym aufgezehrt wird. Dazu gehören Genussmittel wie Tabak und Alkohol, Lebensmittelzusatzstoffe und Agrarchemikalien, ganz zu schweigen von Drogen und Stress, Umweltverschmutzung und Elektrosmog. Um unter diesen Lebensbedingungen seine Gesundheit zu bewahren, sollte man die Funktionen des eigenen Organismus verstehen und den festen Willen haben, sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern.

Das ist nicht besonders schwierig. Wenn die kausale Beziehung zwischen dem, was die Vorräte an Basisenzym erschöpft, und dem, was sie wieder auffüllt, richtig verstanden wird, wird es Ihnen mit geringer Mühe auf regelmäßiger Basis gelingen, Ihre natürliche Lebensspanne zu vollenden, ohne krank zu werden. Nach einer japanischen Redensart heißt es, dass man sein Leben entweder »kurz und dick« oder »lang und dünn« leben könne. Ich möchte Sie jedoch auffordern, dieses Buch zu lesen und dann ein »langes und dickes Leben« zu genießen. Auch den altbekannten (englischen) Spruch: »Iss, trink und sei fröhlich, denn morgen bist du tot«, möchte ich neu formulieren und Ihnen statt-

dessen vorschlagen: »Iss und trink mit Verstand und lebe fröhlich - heute und morgen.« Was Sie tun können, um nach dieser Maxime zu leben, werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen.

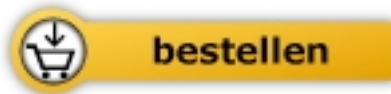


Hiromi Shinya

[Lang leben ohne Krankheit](#)

Diät und Gesundheitstipps vom  
Entdecker des Enzym-Faktors

256 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)