

HIROMI SHINYA
Jung und gesund durch ein vitales Immunsystem



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Den Trillionen von Bakterien und Mikroben, die überall im Körper existieren, dürfen wir nicht den Kampf ansagen. Vielmehr müssen wir die »richtigen« stärken, denn sie reinigen unsere Zellen und begünstigen die Darmflora. Der Gastroenterologe Dr. Shinya beschreibt, wie die körpereigenen Verjüngungsenzyme – die Newzymes – innerhalb der Zellen arbeiten und wie wir sie z.B. durch Bauchmassage, Früchte und mit einer Ernährung ohne Milchprodukte aktivieren. Auf diese Weise erreichen wir nicht nur unser Wunschgewicht, überwinden Allergien und Depressionen, sondern wir bleiben auch langfristig vital und gesund.

*Von Hiromi Shinya ist bei Goldmann außerdem erschienen:
Lang leben ohne Krankheit (21833)*

Hiromi Shinya

**Jung und gesund
durch ein
vitales Immunsystem**

*Wie Sie die entscheidenden Enzyme
und Bio-Faktoren Ihres Körpers stärken*

Aus dem Englischen
von Wolfgang Höhn

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»The Microbe Factor & Enzymes that Switch on Your Innate Immunity«
bei Millichap Books, einem Imprint von Council Oak Books,
San Francisco und Tulsa, USA



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *München Super* liefert
Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe, September 2012
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 der Originalausgabe Hiromi Shinya, MD
First published by Millichap Books, Tulsa, Oklahoma
All rights reserved
Translation rights arranged through Agence Schweiger,
France and Sylvia Hayse Literary Agency, USA
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagmotiv: Fine Pic®, München
Porträtfoto Dr. Shinya: Tohoku Color Agency
Lektorat: Annette Gillich-Beltz
WL · Herstellung: cb
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21947-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einführung –	
Die zukünftige Gesundheitsrevolution	7

Teil I

Die Wissenschaft von der natürlichen Immunität

Kapitel 1 – Eine neue Sicht des menschlichen Körpers.	13
Kapitel 2 – Der Krieg gegen die Mikroben	20
Kapitel 3 – Unser angeborenes Immunsystem	60
Kapitel 4 – Unser großes Ernährungs- und Gesundheitsexperiment.	93

Teil II

Die Shinya-Methode

Kapitel 5 – Verjüngung auf zellulärer Ebene	111
Kapitel 6 – Das Shinya-Kurzfasten	117
Kapitel 7 – Die vier Nährstoffgruppen der Shinya- Methode.	123
Kapitel 8 – Vitalität aus Pflanzenkraft.	153

Kapitel 9 – Ein gesunder Darm sorgt für gesunde Zellen	169
Kapitel 10 – Praktische Anleitung zur Stärkung der angeborenen Immunkraft	183
Kapitel 11 – Die Shinya-Schönheitskur und Ihr natürliches Gewicht	186
Kapitel 12 – Auf die Stimme Ihres Körpers hören . . .	209

Anhang

Dr. Shinyas sieben goldene Schlüssel zu guter Gesundheit	215
Über den Autor	221

Einführung

Die zukünftige Gesundheitsrevolution

Es wird zu einer Revolution im Gesundheitswesen kommen, in den Vereinigten Staaten und im Rest der Welt.

Damit meine ich nicht die Debatten, die in den letzten Jahren über die Krankenversicherung geführt wurden oder darüber, wer Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente bezahlt. Bei der Revolution im Gesundheitswesen wird es weniger darum gehen, wer im Krankheitsfall Ihre Behandlung bezahlt, sondern darum, wie man Sie von Medikamenten und Krankenhäusern fernhalten kann.

Als Arzt mit fast fünfzigjähriger Berufserfahrung in den Vereinigten Staaten bin ich der Meinung, dass unser gegenwärtiger Ansatz bei der Gesundheitsversorgung mit seinem kostspieligen Einsatz von Apparaten und Pharmaka dringend generalüberholt werden muss – je eher, desto besser. Wir müssen damit beginnen, bei unseren Diskussionen über das Gesundheitssystem von Gesundheit statt von Krankheit

auszugehen. Es ist an der Zeit zu fragen, was wir tun können, um die volle Spanne unseres Lebens gesund und voller Lebenskraft zu genießen.

Dieses Buch ist nichts anderes als mein Rezept für ein solches altersloses Leben. Auf Grundlage des allerneuesten (und zum Teil auch des ältesten) Wissens von unserem Körper und seinen Funktionen stelle ich hier die Shinya-Methode vor – eine neue Ernährungs- und Lebensweise, die Sie sowohl *gesund machen* als auch mit einem Minimum an pharmazeutischen und chirurgischen Maßnahmen *gesund halten* kann.

Heute erkennen wir allmählich, wie vergeblich letzten Endes der fortwährende Krieg gegen die Mikroben ist, und richten unsere Aufmerksamkeit darauf, wie man die »guten« Bakterien, die im menschlichen Körper stets präsent sind, optimieren kann. Vielleicht haben Sie vom fernöstlichen Konzept des *Qi* gehört, der Lebenskraft, die alle Lebewesen durchströmt. Ich werde Ihnen zeigen, worum es sich bei dieser Energie wirklich handelt und wie man »Pflanzenkraft« in Ihr zelluläres »Kraftwerk« bringen kann, um die Lebenskraft in Ihren Körperzellen zu steigern. Im Zusammenhang mit dem Leben auf zellulärer Ebene werde ich erklären, wie sich die Zellen reinigen und verjüngen. Dazu gehört eine Erläuterung der neuesten biologischen Forschungsergebnisse und ihrer Bedeutung für die natürlichen Verjüngungsprozesse im Körper. Sie werden erfahren, wie Sie – selbst in hohem Alter – junge Zellen haben können.

Die Gesundheitsrevolution beginnt mit dem neuen Wissen über unseren Körper und einer neuen Einstellung, die sich

gerade in der Welt entwickelt. Trotz all unserer fortschrittlichen Technologien sind wir Teil unserer Umgebung und können nicht ohne Bezug auf uns selbst und unseren Körper über »Ökologie« reden. Auf Basis der neuesten Forschungsergebnisse – Entdeckungen, für die in jüngster Zeit Nobelpreise verliehen wurden – und meiner eigenen klinischen Forschung während der letzten fünf Jahrzehnte habe ich eine Reihe von Empfehlungen für Ernährung und Lebensführung zusammengestellt, die es Ihnen ermöglichen, mit einem Minimum an Beschwerden Ihr Leben lang jugendlich und vital zu bleiben.

Mit den folgenden Informationen sollten Sie genauso verfahren, wie Sie mit Ihrer täglichen Nahrung umgehen sollten: Nehmen Sie sie langsam zu sich, und kauen Sie sie gründlich, um alles gut verdauen und aufnehmen zu können. Ich hoffe, dass Sie dieses Buch auf diese Weise lesen und nach der Lektüre die Shinya-Methode umsetzen. Ich möchte Ihren Kopf mit meinen Worten nähren, so wie gutes Essen und gutes Wasser Ihren Körper nähren.

Unabhängig von Ihrem gegenwärtigen Alter, Ihren aktuellen Lebensumständen, den Leistungen Ihrer Krankenversicherung oder Ihrem Gesundheitszustand werden Sie in diesem Buch etwas finden, das Sie praktisch umsetzen können, um Ihre Energie und Gesundheit zu verbessern. Machen Sie sich die Shinya-Methode zur Gewohnheit, und Sie haben gute Chancen, in den kommenden Jahren ohne teure Medikamente oder Behandlungen vital und gesund zu bleiben.

Teil I

**Die Wissenschaft
von der natürlichen
Immunität**

Kapitel 1

Eine neue Sicht des menschlichen Körpers

Ein neues Paradigma der menschlichen Gesundheit muss von einer neuen Sicht des Menschen und seinem Platz in der Natur ausgehen. Hier in den Vereinigten Staaten sorgen sich viele Leute um die Umwelt, und es werden zahlreiche Bücher über ökologisches Gleichgewicht und die Folgen des globalen Klimawandels für den Planeten geschrieben. Längst nicht so verbreitet ist die Tatsache, dass unser Körper ebenfalls ein ökologisches System und in jeder Beziehung ein Teil der Erde ist, auf der wir leben.

Bei der Debatte über das Gesundheitswesen in den Vereinigten Staaten fällt mir auf, dass bei dieser Diskussion ein entscheidender Aspekt fehlt. Bevor wir unseren Weg zu einer besseren Gesundheitsversorgung klären können, halte ich es für wichtig, unsere individuelle Beziehung zum größeren Ganzen zu verstehen und zu fühlen – besonders durch den Darm. Nun ja, ich bin Gastroenterologe, und nach einem

halben Jahrhundert medizinischer Praxis mit Spezialisierung auf das menschliche Verdauungssystem ist meine Sichtweise vielleicht verzerrt. Doch weiß ich, dass unser Darm nicht einfach ein langer, enger Schlauch ist. Er ist vielmehr unsere primäre Verbindung mit der Erde.

Unsere Welt verdankt ihr Leben den Mikroorganismen, den ursprünglichen Lebensformen, die überall vorkommen, von den Tiefseeschloten bis zu den polaren Eiskappen. Diese Organismen bilden eine lückenlose Schicht des Lebens auf jeder Fläche unseres Planeten. Unser Darm verbindet uns wiederum mit den Mikroorganismen. Die meisten von Ihnen werden bereits wissen, dass sowohl die guten als auch die schlechten Darmbakterien wichtig für die Gesundheit sind, aber mein Blick ist nicht auf dieses innere Universum beschränkt. Das Universum, über das ich sprechen will, ist viel gewaltiger. Der Boden, in dem das Gemüse wächst, das wir essen, ist erfüllt von mikrobiellen Aktivitäten. Die Qualität dieses Bodenmilieus hat direkte Auswirkungen auf die Qualität der Nahrung, die darauf gedeiht, und der Verzehr dieser Nahrung bestimmt den Zustand unseres Magen-Darm-Trakts und letztlich unserer Gesundheit.

Jeden Tag muss unsere Nahrung in Energie umgewandelt werden. Der Magen-Darm-Trakt erfüllt diese wichtige Aufgabe, indem die Nahrung, die wir essen, dort verdaut und von den Blutgefäßen resorbiert wird. Das Kollektiv dieser 40 bis 60 Billionen Zellen bildet einen Menschen – ein lebendes Wesen.

Der Magen-Darm-Trakt ist auch der Ort im Körper, an

dem Enzyme produziert werden. Diese Enzyme bewirken die Impulse für jeden einzelnen Vorgang in unseren Zellen. Voller Lebensenergie zu sein, bedeutet, dass die Zellen des ganzen Körpers aktiv sind und Energie liefern. »Du bist, was du isst.« – Vielleicht haben Sie dies schon so oft gehört, dass Sie nicht mehr darauf achten, aber deshalb ist es nicht weniger wahr. Was und wie man isst, betrifft sowohl den Körper als auch den Geist.

In der Praxis der modernen Medizin sind Medikation und Operation die wichtigsten Behandlungsformen. Dagegen kommt es nur selten vor, dass ein Arzt ein Ernährungsprogramm empfiehlt, das darauf ausgerichtet ist, wie wir die Lebensenergie aus der Nahrung im Körper aufnehmen und die Darmgesundheit verbessern können. Stattdessen scheinen Ärzte und Patienten gleichermaßen damit beschäftigt, jeweils die unmittelbaren Symptome ohne Verständnis für die Krankheitsursachen zu eliminieren. Mit seinen teuren Medikamenten und Apparaten hat das amerikanische System eine Form der Gesundheitsversorgung geschaffen, die sich nur die Reichen leisten können. Aber kümmert sich unser System selbst bei diesen hohen Kosten wirklich um unsere Gesundheit?

Meiner Ansicht nach sollte die Gesundheitsversorgung mit dem Verdauungssystem und unserer Nahrung beginnen. In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, dass der Magen-Darm-Trakt unsere Verbindung zur Energie des Universums ist und wie wir unsere Gesundheit durch Stärkung dieser Verbindung aufbauen und bewahren können.

In dem halben Jahrhundert meiner ärztlichen Praxis habe ich die Ernährungsgeschichten von Tausenden von Menschen aufgezeichnet, während ich ihre Ernährungsweise mit dem Zustand ihres Verdauungstrakts verglich. Auf diese Weise habe ich ein großes Wissen über die Beziehungen zwischen Ernährung, Darmgesundheit und der Gesamtgesundheit erworben. Ein ganzer Berg von klinischen Beweisen hat mich davon überzeugt, dass das, was der Blick durch mein endoskopisches Instrument mir zeigt – ein sauberer oder schmutziger, gesunder oder kranker Darm –, davon abhängt, was der Patient normalerweise isst. Der Zustand des Darms bestimmt seinerseits den Zustand des Bluts, das die lebenswichtigen Nährstoffe zu jeder Körperzelle transportiert. Ich glaube, dass Sie nur dann ein langes und gesundes Leben ohne schwere Krankheiten führen können, wenn Sie den Verdauungstrakt eines gesunden Essers haben.

Meine Gesundheitsmethode, die Shinya-Methode, ist vollgepackt mit Geheimnissen, die Ihnen enthüllen, wie Sie einen gesunden Verdauungstrakt, gesundes Blut und vitale Zellen bekommen können. Mit Blick auf die Darmfunktion werden Sie lernen, warum ein paar weithin akzeptierte Ernährungsempfehlungen in Wirklichkeit für viele Menschen schädlich sind. Noch wichtiger ist es zu lernen, was Sie essen sollten und warum. Ebenso werden Sie lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören und zu reagieren und die Sprache Ihres Verdauungstrakts zu verstehen. So werden Sie Ihre Gesundheit deutlich verbessern.

Bei meinen Forschungen standen die Enzyme, die in den

Zellen aktiv sind, im Mittelpunkt. In dem Bestreben, sie begrifflich zu erfassen, habe ich sie *Newzymes* genannt, weil es sich um Enzyme handelt, die ununterbrochen damit beschäftigt sind, den Körper zu erneuern. *Newzymes* sind Verjüngungsenzyme, sie wirken an der Wurzel unserer Lebenskraft. Wenn Sie die Zellaktivität mit Blick auf die *Newzymes* untersuchen, werden Sie erkennen, warum so viele von uns keine Energie mehr haben, warum ihre Motivation und kreative Vitalität nachgelassen haben. Sie werden verstehen, welche Probleme entstehen, wenn man diese natürliche Lebenskraft durch Stimulanzien wie Koffein, Zucker und weitere ungesunde Substanzen zu ersetzen versucht.

Auch mit unserer nationalen Besessenheit von der äußeren Erscheinung und »Schönheit« führen wir eine Art Krieg gegen die Natur. Wir verwenden alles Mögliche von Fatburnern bis zu Implantaten und Botox, um jünger und attraktiver auszusehen, als wir von Natur aus sind. Doch in Wahrheit ist Schönheit dasselbe wie natürliche Gesundheit. Überall im Tierreich ist Schönheit das äußere Anzeichen von Gesundheit und Vitalität. Pelztiere suchen sich einen Partner mit glänzendem Fell und klaren, strahlenden Augen – von diesen werden sie am stärksten angezogen. So fördert die Natur die Fortpflanzung der gesündesten Exemplare jeder Art.

Frieden mit der Natur zu machen bedeutet also, ein neues »Schönheitsideal« zu entwickeln, das auf gesunder Ernährung und Lebensführung basiert. Ein gesunder Lebensstil verbessert nicht nur das »innere Gesicht« – den Verdauungstrakt –, sondern macht auch das äußere Gesicht schöner. Ein

gesundes inneres Gesicht manifestiert sich auch im natürlichen Reichtum des Herzens, im Gefühl der Sicherheit und in einem stärkeren Selbstvertrauen.

Wenn Sie eine extreme Diät machen und Ihrer Darmgesundheit keine Beachtung schenken, haben Sie vielleicht Erfolg beim Abnehmen. Wenn Sie in einem Monat fünf Pfund verlieren, haben Sie vielleicht das Gefühl, etwas geleistet zu haben, und dies kann Ihr Vertrauen stärken. Wenn jedoch eine solche Diät keine Umstellung auf eine gesunde Lebensweise einschließt, werden Sie wohl kaum wirkliche Schönheit erreichen. Auch wenn Sie durch Ihren Erfolg an Selbstvertrauen gewonnen haben, wird es sich lediglich um einen vorübergehenden Erfolg handeln. Nach einer Weile kommt es beim Körpergewicht zu einer Gegenreaktion – Sie nehmen wieder zu –, und dann ist die nächste Diät fällig. Die meisten Methoden wirken vorübergehend, weil dabei versäumt wird, die Darmgesundheit, die Grundlage für die Gesundheit von Körper und Geist, zu verbessern. Wenn Sie eine wirklich schöne Frau oder ein attraktiver Mann sein wollen, müssen Sie zuallererst auf Ihren Magen-Darm-Trakt achten.

Ein besonders dicker Bauch ist häufig ein Symptom für das metabolische Syndrom, eine Kombination von Faktoren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen. In den USA ist jeder Fünfte davon betroffen, die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Einige Studien schätzen, dass sogar 25 Prozent der Bevölkerung am metabolischen Syndrom leiden. Neuere Forschungen haben ergeben, dass Dauerstress eine Ursache für das metabolische Syndrom

sein kann, weil dadurch die HPA-Achse (deutsch: *Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse*) aktiviert und das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet wird. Dabei sind auch eine reduzierte Kalorienaufnahme oder anstrengende, ungewohnte Übungen eine Belastung für den Körper und verursachen Stress. Das bedeutet, eine unnatürliche Diät stresst den Körper und führt zur Verschlechterung des Darmmilieus, was seinerseits Fettleibigkeit, Alterung der Haut und viele andere ungesunde körperliche Symptome zur Folge hat.

Unsere Lebensweise und unser Umgang mit der Gesundheit haben sich von der Natur entfernt. Wir stützen uns auf unsere Fähigkeit, Forschung und Technik gegen die Natur einzusetzen – gegen unsere eigene physische Natur und die natürliche Welt, in der wir leben. Doch wir können Forschung und Technik auch dazu einsetzen, mit der Natur zusammenzuarbeiten. Wir alle sind Teil der Natur, und echte Gesundheitsversorgung muss mit der Anerkennung und dem vollen Akzeptieren dieser Tatsache beginnen.

Solange Gesundheit für uns bedeutet, Krieg gegen die Natur zu führen, kämpfen wir gegen unser eigen Fleisch und Blut. Auf lange Sicht werden wir so zu Verlierern. Nirgends zeigt sich dies klarer als bei unserem Kampf gegen Krankheitserreger. Es ist Zeit, sich mit den Mikroben, die überall um uns herum und in uns leben, anzufreunden.

Kapitel 2

Der Krieg gegen die Mikroben

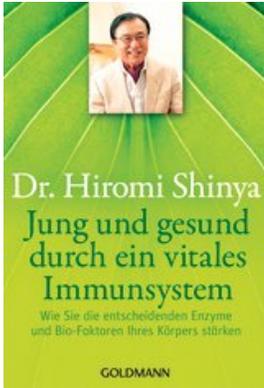
Während der letzten hundert Jahre befand sich das medizinische Establishment im Kriegszustand mit der Natur. Als ich Mitte der 1960er Jahre in New York als Chirurg und Gastroenterologe zu praktizieren begann, hatten wir das Gefühl, diesen Krieg zu gewinnen. Mithilfe der Antibiotika hatten wir eine ganze Schar von Infektionskrankheiten besiegt, welche die Menschen seit Ewigkeiten geplagt hatten. Durch Schutzimpfungen gehörten Pocken, Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung und andere gefürchtete Infektionen weitgehend der Vergangenheit an. Aufgrund verbesserter chirurgischer Techniken konnten Ärzte immer erfolgreicher kranke Organe reparieren oder entfernen – und sie sogar durch Transplantate und künstliche Ersatzteile ersetzen.

Durch das »Wunder der modernen Medizin« konnten wir scheinbar fast alle Krankheiten beseitigen, und die durchschnittliche Lebenserwartung für meine Generation stieg deutlich. Ein entscheidender Aspekt dieses »Wunders« be-

stand darin, dass sich das Modell »Bakterien als Krankheitserreger« weitgehend durchgesetzt hatte. Mikroben, gewöhnlich als Keime bezeichnet, wurden für die meisten Krankheiten verantwortlich gemacht. Falls es uns gelänge, die Keime zu töten oder uns die körpereigene Armee von Antikörpern zunutze zu machen, um sie zu töten, könnten wir frei von Krankheit leben. Außerdem hatten wir gelernt, gefürchteten Krankheiten wie Malaria und Beulenpest Einhalt zu gebieten, indem wir die Insekten und Parasiten, die sie verbreiten, vernichteten.

Die Taktik des medizinischen Establishments in diesem Kampf auf Leben und Tod war »Aufspüren und Vernichten«. Die Forscher waren damit beschäftigt, die mikrobiellen Ursachen von Krankheiten herauszufinden und Waffen zu ihrer Vernichtung zu entwickeln. Danach benutzten Ärzte und medizinisches Fachpersonal diese Waffen, um bei ihren Patienten die »schlechten Bazillen« abzutöten. Das ermöglichte es den Kranken, wieder gesund zu werden, und den Gesunden, Wohlauf zu bleiben.

Die Erfolge dieses Krieges der Menschheit gegen die Mikroben waren so spektakulär, dass die medizinische Wissenschaft nun damit beginnen konnte, ihre Aufmerksamkeit auf die Überwindung aller Krankheiten zu lenken. So erklärten wir dem Krebs, den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den Lungenkrankheiten den Krieg. Doch dann mussten wir feststellen, dass keine mikrobiellen Feinde zu finden waren, die sich vernichten ließen, um diese Krankheiten zu heilen. Stattdessen entdeckten wir, dass viele unserer tödlichsten Leiden



Hiromi Shinya

Jung und gesund durch ein vitales Immunsystem

Wie Sie die entscheidenden Enzyme und Bio-Faktoren Ihres Körpers stärken

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21947-6

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2012

Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem!

Den Trillionen von Bakterien und Mikroben, die überall im Körper existieren, dürfen wir nicht den Kampf ansagen. Vielmehr müssen wir die „richtigen“ stärken, denn sie reinigen unsere Zellen und begünstigen die Darmflora. Gastroenterologe Dr. Shinya beschreibt, wie die körpereigenen Verjüngungsenzyme innerhalb der Zellen arbeiten und wie wir sie z.B. durch Bauchmassage, Früchte und mit einer Ernährung ohne Milchprodukte aktivieren. Auf diese Weise erreichen wir nicht nur unser Wunschgewicht, überwinden Allergien und Depressionen, sondern bleiben langfristig vital und gesund.