

DR. HIROMI SHINYA  
Lang leben ohne Krankheit





Dr. Hiromi Shinya

# Lang leben ohne Krankheit

Diät und Gesundheitstipps  
vom Entdecker des Enzymfaktors

Aus dem Japanischen und Englischen  
von Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel »Byōki ni naranai ikikata« bei Sunmark Publishing, Inc., Tōkyō.

Vorwort, Abschnitt: »Sechs Gründe ...« (Kap. II) und Anhang aus:  
Shinya Hiromi: The Enzyme Factor, Council Oak Books,  
San Francisco & Tulsa, 2007.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

## 11. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2008

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2005 Hiromi Shinya

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tōkyō, Japan.

German translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.,

through Inter Rights, Inc., Tōkyō

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfotos: Pflanzenmotiv, getty-images;

Porträtfoto Dr. Shinya, Tohoku Color Agency

Redaktion: Andrea Löhndorf

SB · Herstellung: CZ

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-21833-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## Inhalt

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Vorwort zur amerikanischen Ausgabe 2007 ..... | 9  |
| Einführung: Lang leben ohne Krankheit .....   | 15 |

### Kapitel I

#### Mythen und Irrtümer in der Ernährung

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| In guter Gesundheit hundert werden .....                     | 27 |
| Warum die modernen Ernährungslehren sich irren ...           | 30 |
| Energiemangel trotz Fleischverzehr .....                     | 34 |
| Was Magen und Darm uns lehren .....                          | 37 |
| Der Darm als Spiegel der Ernährung .....                     | 41 |
| Höhere Häufigkeit von Magenkrebs in Japan .....              | 45 |
| Je mehr Magenmittel, desto schlechter<br>für den Magen ..... | 49 |
| Alle Medikamente sind Gift .....                             | 53 |
| Die Wahrheit des eigenen Körpers .....                       | 56 |
| Enzyme als Schlüssel zur Gesundheit .....                    | 59 |
| Alles hängt vom Basisenzym ab .....                          | 63 |
| Warum Krebsmedikamente nicht heilen .....                    | 66 |
| Gesunder Menschenverstand kann gefährlich sein ...           | 69 |
| Milch fördert Osteoporose .....                              | 72 |
| Zweifel am »Joghurtmärchen« .....                            | 75 |

## Kapitel II

### Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Was du isst, bestimmt, was du bist .....                                | 80  |
| Keine Rückfälle bei der Shinya-Methode .....                            | 83  |
| Enzymreiche Kost ist gesunde Kost .....                                 | 87  |
| »Rostige« Nahrung lässt uns rosten .....                                | 91  |
| Werfen Sie die Margarine fort! .....                                    | 93  |
| Warum Japaner kein Fett vertragen .....                                 | 96  |
| Quellen von essenziellen Fettsäuren .....                               | 98  |
| Handelsübliche Milch ist »rostiges Fett« .....                          | 100 |
| Kuhmilch ist für Kälber bestimmt .....                                  | 103 |
| Wenn man Fleisch im Übermaß verzehrt .....                              | 106 |
| Sechs Gründe, warum proteinreiche Kost<br>der Gesundheit schadet .....  | 110 |
| Essen Sie Fische frisch .....                                           | 113 |
| Die ideale Kost besteht zu 85 Prozent<br>aus pflanzlicher Nahrung ..... | 116 |
| Weißer Reis ist ein totes Nahrungsmittel .....                          | 118 |
| Warum hat der Mensch 32 Zähne? .....                                    | 121 |
| Schlank durch gutes Kauen .....                                         | 124 |
| Warum fressen Fleischfresser Pflanzenfresser? .....                     | 127 |
| Wer sich schlecht ernährt, bleibt nicht gesund .....                    | 130 |

## Kapitel III

### Gewohnheiten für Gesundheit und Vitalität

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Gewohnheiten als Ursache von Krankheiten ..... | 135 |
|------------------------------------------------|-----|

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gewohnheiten schreiben die Gene um .....                                | 136 |
| Alkohol und Tabak sind Enzymräuber .....                                | 139 |
| Eine einfache Methode bei Atemstillstand .....                          | 143 |
| Der richtige Zeitpunkt, um Wasser zu trinken .....                      | 146 |
| Wasser als Partner für das Basisenzym .....                             | 149 |
| Was ist »gutes Wasser«? .....                                           | 152 |
| Mit gutem Wasser abnehmen .....                                         | 155 |
| Enzyme regulieren das Gewicht .....                                     | 158 |
| Eine großartige Methode für eine<br>bessere Verdauung .....             | 161 |
| Gute Gewohnheiten verhindern Enzymmangel .....                          | 163 |
| Dr. Shinyas Tagesablauf .....                                           | 165 |
| <i>Power naps</i> – Energie durch Fünf-Minuten-Schlaf ....              | 169 |
| Übertriebener Sport bringt hundert Schäden,<br>aber keinen Nutzen ..... | 172 |
| Warum hat Chaplin mit 73 noch Kinder<br>bekommen? .....                 | 175 |

## Kapitel IV Dem Lebensskript folgen

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wir sind auf ein gesundes Leben programmiert .....                      | 181 |
| Spezialisierung verdirbt die Mediziner .....                            | 183 |
| Lieber »Gesundheit in zehn Jahren«<br>als »heute Abend ein Steak« ..... | 188 |
| Mensch und Mikroorganismen .....                                        | 190 |
| Ein günstiges Darmmilieu für gute Mikroben .....                        | 194 |
| Der Einfluss des Bodens auf die Gesundheit .....                        | 197 |

Lang leben ohne Krankheit

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Keine Lebensenergie in chemisch<br>behandelter Nahrung . . . . . | 200 |
| Liebe aktiviert die Immunkraft . . . . .                         | 203 |
| Alles steht in unserem Lebensskript . . . . .                    | 207 |
| Nachwort: Von Entropie zu Syntropie . . . . .                    | 211 |

## Anhang Die Shinya-Methode

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Empfohlene Essgewohnheiten . . . . .                                  | 217 |
| Heilnahrung . . . . .                                                 | 231 |
| Dr. Shinyas sieben goldene Schlüssel<br>zu guter Gesundheit . . . . . | 237 |
| Über den Autor . . . . .                                              | 243 |
| Register . . . . .                                                    | 245 |



## Vorwort zur amerikanischen Ausgabe 2007

Ich bin nach dem Zweiten Weltkrieg in Japan aufgewachsen, in einer Zeit, als amerikanische Technologien und Lebensgewohnheiten mein Heimatland zu verändern begannen. Da ich in den Vereinigten Staaten Medizin studieren wollte, ging ich nach dem Medizinstudium in Tōkyō und einer anschließenden chirurgischen Ausbildung 1963 mit meiner jungen Frau nach New York, um in der chirurgischen Abteilung des Beth Israel Medical Center zu arbeiten.

Mir war klar, dass ich mich als Ausländer ernsthaft bemühen und wirklich gute Arbeit leisten musste, um als Arzt in Amerika Erfolg zu haben. In meiner Kindheit und Jugend in Japan hatte ich Kampfkunst trainiert und dabei gelernt, beide Hände gleichermaßen geschickt zu gebrauchen. Diese Beidhändigkeit befähigte mich, mit ungewöhnlicher Effizienz zu operieren.

Während meiner Ausbildung arbeitete ich auch bei Dr. Leon Ginsburg, einem der Entdecker von Morbus Crohn. Als die beiden Ärzte, die Dr. Ginsburg gewöhnlich bei den Operationen assistierten, eines Tages verhindert waren, empfahl seine Operationsschwester, die mich bereits bei der Arbeit beobachtet hatte, stattdessen mich einzusetzen. Als Beidhänder hatte ich den Eingriff ziemlich schnell beendet. Zunächst wollte Dr. Ginsburg nicht glauben, dass ich die Operation in so kurzer Zeit einwandfrei durchgeführt hatte,

und schien verärgert. Als er jedoch merkte, wie gut die Heilung bei meinem Patienten verlief, ohne dass es zu den nach langwierigen Eingriffen üblichen Blutungen oder Schwellungen kam, war er beeindruckt, und ich durfte anschließend regelmäßig mit ihm zusammenarbeiten.

Leider ging es weder meiner Frau noch unserer kleinen Tochter in den USA gesundheitlich gut. Meine Frau war die meiste Zeit krank, und da sie nicht stillen konnte, gaben wir unserer Tochter ein Milchpräparat zu trinken. Im Allgemeinen pflegte ich den ganzen Tag im Krankenhaus zu arbeiten und kam erst abends nach Hause, um meiner Frau zu helfen, die zum zweiten Mal schwanger war. Ich wechselte die Windeln und gab dem Säugling das Fläschchen, aber unsere kleine Tochter weinte häufig, und als sich an ihrem ganzen Körper ein Hautausschlag entwickelte und sie unter starkem Juckreiz litt, befand sie sich in einem elenden Zustand.

Dann wurde unser Sohn geboren. Natürlich war das eine große Freude für uns, doch leider begann er bald unter rektalen Blutungen zu leiden. Da ich damals gerade das erste primitive Koloskop erworben hatte, konnte ich ihn untersuchen und stellte fest, dass er Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa) hatte.

Ich war am Boden zerstört. Da stand ich als Doktor der Medizin, unfähig, meine schöne junge Frau zu heilen oder die Beschwerden meiner Kinder zu lindern. In meinem Medizinstudium hatte ich nichts gelernt, was die Ursachen ihrer Beschwerden erklärte. Ich befragte die besten Ärzte, die ich kannte, aber keiner konnte mir wirklich helfen. Es genügte nicht, ein geschickter Chirurg zu sein oder Medikamente

gegen bestimmte Symptome zu verabreichen. Ich musste wissen, was ihre Krankheiten verursachte.

Da ich in Japan die Form von Neurodermitis, an der meine Tochter litt, niemals beobachtet hatte, begann ich nachzuforschen, wodurch diese Hautkrankheit in den USA verursacht werden könnte. Da Milchprodukte damals in Japan nur sehr selten auf dem Speiseplan standen, vermutete ich, dass ihre Beschwerden mit der Kuhmilch in ihrem Milchpräparat zusammenhängen könnten. Als wir darauf die Milch wegließen, ging es ihr tatsächlich schnell wieder besser, und daraus schloss ich, dass sie allergisch auf Kuhmilch reagierte. Sie konnte Kuhmilch nicht verdauen, und die unverdauten Partikel, die klein genug waren, um aus dem Darm in die Blutbahn zu gelangen, lösten heftige Abwehrreaktionen ihres Immunsystems aus. Dasselbe galt auch für unseren Sohn, denn als wir ihm ebenfalls keine Milch mehr gaben, verschwand seine Colitis.

Die Krankheit meiner Frau wurde schließlich als Lupus diagnostiziert. Ihre Blutwerte wurden immer schlechter, und sie wurde bleichsüchtig. So sehr wir auch um ihr Leben kämpften, so oft sie auch ins Krankenhaus kam, musste sie sterben, bevor ich genug wusste, um ihr helfen zu können.

Selbst heute kann ich noch nicht genau erklären, was bei ihr Lupus verursacht hatte, aber ich kann mit Gewissheit sagen, dass sie eine genetische Prädisposition zu übermäßigen Immunreaktionen hatte. In Japan hatte sie eine westliche Klosterschule besucht, wo man den Schülerinnen eine Menge Milch zu trinken gab. Zweifellos war sie gegen Milch allergisch gewesen, genauso wie später unsere beiden Kin-

der. Durch den ständigen Konsum eines Lebensmittels, das bei ihr allergische Reaktionen auslöste, musste ihr Immunsystem so sehr geschwächt worden sein, dass sie für eine Autoimmunkrankheit wie Lupus anfällig geworden war.

Diese Erfahrungen ließen mich begreifen, wie wichtig die Ernährung für unsere Gesundheit ist. Jene traurigen Ereignisse liegen nun über vierzig Jahre zurück, und seither habe ich bei mehr als 300 000 Patienten Magen und Darm untersucht und ihre Ernährungsgewohnheiten protokolliert.

In meinem Beruf als Arzt ging es mir vor allem darum, den menschlichen Körper, Gesundheit und Krankheit zu verstehen. Anfangs konzentrierte ich meine Bemühungen auf die Krankheit selbst – was sie verursacht und wie man sie heilen kann –, aber als ich besser zu begreifen begann, wie der Organismus als Ganzes funktioniert, änderte ich meine therapeutische Sichtweise. Denn ich erkannte, dass sowohl wir Mediziner als auch unsere Patienten mehr Zeit und Energie darauf verwenden sollten, Gesundheit zu verstehen, statt darauf, Krankheit zu bekämpfen.

Der Mensch wird mit dem Anrecht auf Gesundheit geboren: Es ist natürlich, gesund zu sein. Sobald ich zu verstehen begann, was Gesundheit bedeutet, war ich in der Lage, mit dem Körper zu arbeiten und ihm zu helfen, sich von Krankheit zu befreien. Denn nur der Körper selbst kann sich heilen. Als Arzt habe ich für die richtigen Bedingungen, unter denen Heilung stattfinden kann, zu sorgen. Und so führten mich meine Forschungen schließlich nach und nach an den Punkt, an dem meines Erachtens der Schlüssel zur Gesundheit liegt. Dieser Schlüssel ist das *Basisenzym*.

Im menschlichen Körper kennen wir über 5000 Enzyme, die an zahllosen Reaktionen beteiligt sind. Tatsache ist, dass jeder Vorgang in unserem Körper von Enzymen gesteuert wird, aber wir wissen noch ziemlich wenig darüber. Meiner Meinung nach bildet der Organismus die vielen verschiedenen Enzyme aus einem Basis- oder Grundenzym, dessen Menge mehr oder weniger begrenzt ist. Wenn wir unser Basisenzym aufbrauchen, reicht der Vorrat nicht mehr aus, um die Körperzellen ordentlich zu reparieren. Das kann dazu führen, dass im Lauf der Zeit Krebs und andere degenerative Krankheiten entstehen.

In diesem Zusammenhang spreche ich vom *Enzymfaktor*, den wir für unsere Gesundheit und die Heilung nutzen sollten.

Wenn ich Patienten, die an Dickdarmkrebs erkrankt sind, wieder zu guter Gesundheit verhelfen will, entferne ich zuerst den Krebs. Dann verordne ich ihnen eine strenge Diät von enzymreicher, nichttoxischer Nahrung und Wasser, damit ihnen wieder mehr Basisenzym zur Verfügung steht, um die Zellen zu reparieren. Ich halte nicht viel von der Verordnung starker Medikamente (wie Chemotherapeutika), die das Immunsystem schädigen, denn ich weiß, dass Krebs im Dickdarm kein zufälliges, isoliertes Ereignis ist. Dickdarmkrebs zeigt mir an, dass der Gesamtvorrat an Basisenzym erschöpft ist und nicht mehr zur Zellreparatur ausreicht.

Ausgehend von meiner festen Überzeugung, dass unserem Körper nur ein begrenzter Vorrat an Basisenzym zur Verfügung steht und wir ihn nicht durch schlechte Ernährung, Giftstoffe, ungenügende Verdauung und Stress aufbrauchen sollten, ist mir noch etwas anderes klar geworden, und aus

diesem Grund bezeichne ich dieses Basisenzym auch als »Wunderenzym«. Denn ich habe Spontanheilungen und Remissionen bei allen Arten von Krankheiten erlebt. Als ich diese Heilungen genauer untersuchte, begann ich allmählich zu begreifen, warum solche »Wunder« geschehen können.

Wir haben zwar die DNA entdeckt, wissen jedoch noch immer nicht genau, welch großes Potenzial in ihr schlummert. Meine Erfahrungen und Forschungen legen den Schluss nahe, dass eine Welle positiver emotionaler Energie, die durch positive Gefühle wie Liebe, Lachen und Freude ausgelöst sein kann, unsere DNA dazu anregt, eine wahre Kaskade von Basisenzym zu produzieren. Freude und Liebe vermögen in uns ein Potenzial zu wecken, das unser derzeitiges menschliches Wissen übersteigt.

In diesem Buch werde ich Ihnen erklären, was Sie jeden Tag tun und essen und welche Nahrungsergänzungsmittel und Enzyme Sie zusätzlich einnehmen sollten, um Ihr Basisenzym und Ihre Gesundheit zu fördern. Doch wenn Sie lange und gesund leben wollen, rate ich Ihnen vor allem, zu tun, was Sie glücklich macht, selbst wenn das bedeutet, dass Sie meinen Empfehlungen manchmal nicht folgen werden.

Machen Sie Musik. Lieben Sie. Amüsieren Sie sich. Genießen Sie einfache Freuden. Machen Sie sich klar, dass ein glückliches und erfülltes Leben der natürliche Weg zur Gesundheit ist. Fröhlicher Enthusiasmus, und nicht so sehr das stringente Festhalten an einer speziellen Ernährungsweise, ist der Schlüssel, der den Enzymfaktor für Sie arbeiten lässt.

*Dr. Hiromi Shinya, Juni 2007*

## 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 300 000 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 300 000 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 Stoffwechselvorgängen, 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 Basisenzyms 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.





*»Selbst wenn du erst jetzt anfängst,  
ist es nicht zu spät.«*

Dr. Shinya

## Kapitel I

### *Mythen und Irrtümer in der Ernährung*

Obwohl mehr als 40 Jahre vergangen sind, seit ich Gastroenterologe wurde, musste ich bis heute tatsächlich keinen einzigen Totenschein ausstellen. Für einen Facharzt, der jeden Tag schwere Krankheiten wie Darmkrebs behandelt oder Kolonpolypektomien bei Vor- oder Frühstufen von Darmkrebs durchführt, dürfte das wirklich selten sein. Der Grund dafür besteht darin, dass ich eng mit meinen Patienten zusammengearbeitet und ihnen beigebracht habe, wie sie ihre Gesundheit bewahren können. Als Mediziner bin ich fest davon überzeugt, dass ein Arzt, auch wenn er sich noch so sehr bemüht, die Gesundheit eines Patienten nicht in vollem Umfang wiederherstellen kann, wenn er lediglich seine Krankheit behandelt. Die tägliche Lebensführung zu verbessern, ist im Grunde wichtiger als Operation oder Medikation.