

Yoshinori Nagumo

Ein leerer Magen macht gesund

Wie wir ein machtvolles Gen aktivieren

Wilhelm Goldmann Verlag München 2014

ISBN 978-3-442-22049-6

188 Seiten, TB, 8,99 €

Der Autor ist ein japanischer Arzt und stellt hier eine Behauptung auf, die er bisher nicht nur an zahlreichen Patienten, sondern auch an sich selbst erfolgreich ausprobiert hat. Danach sei der menschliche Körper ursprünglich nicht darauf eingerichtet, in einem Dauerzustand der Sättigung und Wärme zu leben, wie es – zumindest in den „westlichen“ Ländern – heute der Fall ist. Seit 170.000 Jahren (ich bin allerdings der Meinung, dass die menschliche Art um einiges älter ist), seit der Mensch auf der Erde wandle, habe er immer unter Hunger, Entbehrungen und Kälte gelitten, weshalb sich der Körper zwangsläufig darauf eingestellt habe. Erst wenige Jahrzehnte sind es her, dass sich der Mensch drei Mahlzeiten am Tag genehmigen kann, und das sei unbedingt ein viel zu kurzer Zeitraum, dass sich der menschliche Körper umstellen könne. Parallel dazu würden die Menschen immer kränker, jeder kennt die sogenannten Zivilisationskrankheiten, die ausschließlich durch die falsche und übermäßige Nahrung hervorgerufen werden.

Deshalb: was tun? Zurück zur Natur, zurück zu der Ernährung, wie es die Menschen (zwangsläufig) Hunderttausende Jahre praktiziert hatten.

Nagumo führt ein „Langlebigkeits-Gen“ (Sirtuin) auf, das vom Körper ausgeschüttet wird – sobald er keine Überversorgung mehr hat. Dieses Gen scheint eine Art Wunder-Gen zu sein, denn es soll nicht nur Langlebigkeit, sondern auch Gesundheit, eine strahlende Haut, Gewichtsreduzierung auf ein normales Idealgewicht und den Abbau von Depotfett im Körper bewirken. Ganz nebenbei würde sich die Geburtenrate erhöhen, was exakt in den „Wohlstandsländern“ genau das Gegenteil der Fall sei. Die Hungerländer hingegen haben mit dem Problem der Bevölkerungsexplosion zu kämpfen.

Es ist jedoch nicht nur ein einzelnes Gen, sondern eine ganze Gruppe von Genen, die unser Körper produziert, u. a. das „Hunger-Gen“, das den Hunger besiegt, das „Lebensverlängerungs-Gen“, das bei Hunger das Überleben sichert, das „Fortpflanzungs-Gen“, das dafür sorgt, dass die Geburtenrate in Hungerzeiten steigt, um das Überleben der Art zu garantieren, das „Immunitäts-Gen“, das Infektionskrankheiten besiegt, das „Anti-Krebs-Gen“, das den Krebs bekämpft, das „Reparatur-Gen“, das den Alterungsprozess bremst und Krankheiten heilt.

Der Mensch besitzt eine besondere Eigenschaft. Um in Hungerzeiten, die den größten Teil der Menschheitsgeschichte ausmachen, zu überleben, entwickelte der Körper ein Gen, das es ermöglicht, aus wenig Nahrung möglichst viel Nährwert zu ziehen. Wenn unsere Vorfahren einmal etwas zu essen hatten, wussten sie nicht, wann sie das nächste Mal wieder etwas bekämen. Deshalb entwickelte der Organismus die Fähigkeit, diese sofort in Form von Fett zu speichern. Deshalb kann der Körper auch bei geringer Nahrungsaufnahme zunehmen.

Was bewirkt nun das Gen „Sirtuin“? Nach wissenschaftlichen Studien scannt dieses Gen bei leerem Magen sämtliche Gene in den 50 bis 60 Billionen Zellen des menschlichen Körpers und repariert die beschädigten Gene.

Um den Körper dazu zu bringen, diese Gene zu produzieren, empfiehlt Nagumo, seine Essgewohnheiten umzustellen auf nur eine Mahlzeit am Tag. Mit dieser Methode hat er es nach eigener Aussage innerhalb relativ kurzer Zeit geschafft, 15 Kilogramm abzunehmen sowie seine Jugendlichkeit und Gesundheit zu bewahren. Er propagiert dabei „eine Suppe, ein Gemüse“. Dabei sollte der Magen nur zu 60 % gefüllt werden, was völlig ausreichen würde. Als Nebeneffekt würden dicke Menschen garantiert abnehmen, andererseits können zu magere Menschen dabei zunehmen. Die Mahlzeit sollte abends eingenommen werden. Und wenn man tagsüber wirklich Hunger hat, dann könne man auch hier und dort ein Stück Obst zu sich nehmen. Allerdings sollte man seine Essgewohnheiten von Quantität auf Qualität umstellen. Bei Obst und Gemüse empfiehlt Nagumo, alles zu essen, also auch die Schalen. Das ist bei dem etwa im Supermarkt verkauften Angebot allerdings problematisch, weil Obst und Gemüse heute mit allen möglichen Pestiziden behandelt werden, vielleicht mit Ausnahme von Bio-Produkten (obwohl man auch hierin Rückstände fand).

Alles, was Nagumo in seinem Büchlein darlegt, klingt gut, logisch und nachvollziehbar. Trotzdem habe ich meine Zweifel. Wenn es diese Gene gibt, die nur in Hungerzeiten und Kälte aktiviert werden, warum sind unsere Vorfahren dann nicht steinalt geworden? Es ist doch unbestreitbar, dass die menschliche Lebensdauer (zumindest in den „westlichen“ Ländern) inzwischen zugenommen hat, trotz der falschen und giftigen Überfluss-Ernährung, trotz der „Zivilisationskrankheiten“. Heute sind Neunzigjährige keine Seltenheit mehr. Die durchschnittliche Lebensdauer in früheren Zeiten (etwa Mittelalter oder Steinzeit) lag, wie man heute weiß, nur zwischen dreißig und vierzig Jahren. Fünfzigjährige waren schon die Ausnahme und dürften so ausgesehen haben wie heute 80-Jährige. Und gesünder als Heutige waren diese Menschen aufgrund von Mangelernährung auch nicht. Nach Nagumos Aussagen müsste es jedoch umgekehrt gewesen sein. Andererseits kennt jeder das „Gesundfasten“, also eine gewisse Zeit sich nur von Wasser, Tee oder Saft zu ernähren, was für den Körper eine wahre Wohltat ist.

Ich empfehle jedem Interessierten, dieses Büchlein zu lesen und sich selbst seine Gedanken zu machen. Weniger zu essen ist in unserer Überfluggesellschaft bestimmt nicht der schlechteste Ratschlag.

(Gernot L. Geise)

