

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 schlöttern	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

Inhaltsverzeichnis

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. Motilin – die erste Reaktion nach der Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag	111
2. Ghrelin – das Hormon des hungrigen Magens	112
3. Die Regeneration der Gene im Körper beginnt	113
4. Das Superhormon sorgt für die Fettverbrennung	114
Nach Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag wird das Schlankeitshormon sekretiert	115
Weitere Wirkungen außer der schnellen Reduzierung des Körperegewichts	117

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4

Eine Mahlzeit am Tag zur Gewohnheit machen	121
Nach dem Esseñ 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
10000 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