

NOBUO SHIOYA

# Die Kraft strahlender Gesundheit

Neue Vitalität für  
Millionen Körperzellen

Aus dem Japanischen von  
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai



**GOLDMANN  
ARKANA**

# Inhalt

<b>Prolog: Ganz tief atmen</b> . . . . .	13
Strahlende Gesundheit und das Glück des Daseins . . . . .	13
Sechzig Billionen Zellen regenerieren . . . . .	15
Kein Leben ohne Sauerstoff . . . . .	17
Unser.Bewusstsein als atmende Wesen . . . . .	20
Die Unwissenschaftlichkeit der Wissenschaft . . . . .	23
Schulmedizin und <i>kampö</i> . . . . .	28
Gesundheit für alle . . . . .	30
<b>I. Dem modernen Menschen fehlt es •</b>	
<b>an Sauerstoff</b> . . . . .	33
Mit vierundsiebzig am Everest . . . . .	33
Sauerstoffmangel kann tödlich sein . . . . .	37
Wenn Gehirnzellen absterben . . . . .	39
Der Sauerstoffvorrat macht den Unterschied . . . . .	41
Krankheit und Sauerstoffmangel in den Zellen . . . . .	45
Lebensspanne, des Menschen und der Zellen . . . . .	49
Die Widerstandskraft normaler Zellen . . . . .	52
Revolution in den Zellen . . . . .	56

## 6 Die Kraft strahlender Gesundheit

Die Cholera Bakterien besiegen . . . . .	58
Modernes Leben und Stress.. . . . .	61
Dürre Gaul und tüchtiges Ross. . . . .	65
Sauerstoffmangel beschleunigt die Alterung . . . . .	69
Senilität vorbeugen. . . . .	73
Gehirnzellen arbeiten nur zu dreißig Prozent . . . . .	80
<b>II. Den Körper mit Sauerstoff versorgen . . . . .</b>	<b>83</b>
Rückkehr zur Jugend nach dem sechzigsten Lebensjahr. . . . .	83
Nummer 122. . . . .	86
Die Wirkungen des Handauflegens. . . . .	90
Selbstvertrauen als Arzt . . . . . "7. . . . .	95
Tuberkulose mit tiefer Atmung heilen . T. . . . .	98
Schwere Rückenschmerzen besiegt . . . . .	101
Prostatahypertrophie ohne Operation geheilt . . . . .	105
Keine Angst bei grauem Star. . . . .	107
»The^only one« . . . . .	108
<b>III. Der Arzt im Inneren . . . . .</b>	<b>113</b>
Brust- und Bauchatmung . . . . .	113
Säuglinge atmen mit dem Bauch . . . . .	114
Lungenspitzen als Kleinwagen, Lungenbasis	
• als Limousine . . . . . ; . . . . . i. . . . .	116
Die Rolle des Zwerchfells. . . . .	120
Die Kraft im <i>tanden</i> konzentrieren. . . . . ; . . . . .	122
• Bauchatmung dehnt den Darm . . . . . ; . . . . .	126

Aftermuskel und Energiezentren . . . . .	129
Atemtechnik und gute Haltung . . . . .	132
Die Methode des rechten Denkens und Atmens . . . . . ;'..'	135
Sonnenstrahlen mit der Lupe bündeln . . . . .	139
Imagination, Introspektion und Affirmation . . . . .	144
<b>IV. Positiv denken . . . . .</b>	<b>151</b>
Ich denke, also bin ich . . . . .	151
Sieben Mal mehr Sauerstoff fürs Gehirn .. i . . . . .	154
Gehirnzellen werden nicht erneuert . . . . .	158
Gehirnnahrung: Sauerstoff, Zucker, Proteine . . . . .	160
Zucker fürs Gehirn . . . . .	161
Zucker als Rohstoff für innere Sekrete . . . . .	165
Bauchatmung und innere Sekrete . . . . .	168
Positives Denken ist für das Gehirn natürlich . . . . .	170
Altern, ade! . . . . .	172
Sauerstoff verändert unser Leben . . . . .	175
Der Lebenssinn . . . . .	179
Ein sanfter Tod.. . . . .	182.
<b>V. Im menschlichen Körper gibt es nichts</b>	
<b>Überflüssiges . . . . .</b>	<b>187</b>
Dankbarkeit . . . . .	187
Jeder kann hundert werden . . . . .	188
Mundgerechte Nahrung . . . . .!	190
Lebendiger Naturreis als Hauptnahrung . . . . .	192

## 8 Die Kraft strahlender Gesundheit

Die Zähne stärken. . . . .	194
Gehirn und Zahnstellung. . . . .	197
Die positive Wirkung kalten, Wassers. . . . .	200
Rückenschmerzen von innen heilen. . . . .	202
Keine Angst vor schweren Krankheiten. . . . .	206
Die wahre Natur der Osteoporose. . . . .	209
Eltern und Kinder. . . . .	211
Sauerstoff als beste Entspannung. . . . .	216
<b>Anhang</b> . . . . .	219
Die Praxis der Methode. . . . .	219
Rechtes Denken. . . . .	220
Rechtes Atmen. . . . .	220
Imagination. . . . .	223
Introspektion. . . . .	227
Affirmation. . . . .	228
<b>Dank . . 7.</b> . . . . .	231