

Ronny Tekal

# **Sorry, das war ich nicht, das war mein Körper**

Eine Gebrauchsanweisung

**orell füssli** Verlag

# **Inhaltsverzeichnis**

**Dank 12**

**Einleitung – Wächst dann ein Baum im Bauch? 13**

Anmerkung: Stiefkind Gebrauchsanweisung 14 | Mensch Plus 15

**Lieferung und Verpackung 16**

Verpackungsmaterialien 16

**Erste Inbetriebnahme 21**

Umstellung auf kabellose Energieversorgung 21

**Fortbewegung 23**

Richtungen 23 | Gangarten 24

**Greifwerkzeug 27**

Like it: Der Daumen (lat.: pollex) 27 | Thumb-Generation 28

**Kommunikationstool Mimik 30**

Mikroausdrücke 31 | Mimische Gymnastik 31

Basics: Lächeln und der böse Blick 32 | Pokerface: Ausschalten der Mimik 33 | Lie to me! 33

**Zunge und Geschmack 35**

Eine ganze Reihe von Geschmacksrichtungen 35

Schärfe ist kein Geschmack 36 | Süß ist nicht gleich süß 37

Die Superschmecker 38 | Schmecken lernen oder was der Bauer nicht kennt ... 39 | Austricksen der Geschmackssinne 40

Pimp your Taste 41

## **Geruchssinn 42**

Auch Spermen haben ein Näschen 42 | Biologische Firewall 43 | Immer der Nase nach 44 | Geruch und Gefühl 45 | Duftforschung 45 | So trainiert man seinen Geruch 46 | Eigengeruch 47 | Selbsttest-Methoden 47  
Der Doktor mit der kalten Schnauze 48 | Gerüche neutralisieren 49 | Zusatzmodul Nase: Erkennung potenzieller Partner 50 | Weiteres Zusatzfeature Nase: Nasenbohren 52  
Nase – Reinigung 53

## **Sehsinn 55**

Faszination Auge 56 | Das dritte Auge 59  
Sehen mit dem Gehirn 60

## **3-D-tauglich 62**

Räumliches Sehen 62 | Stereo hören 63  
Dolby hören 63 | Lärmempfinden und gefühlte Lautstärke 64

## **Temperatursinn 66**

Heizkörper 66 | Messung der Innentemperatur 67  
Fieber messen ohne Thermometer 68  
Erhöhte Betriebstemperatur (Fieber) 69 | Interner Thermostat 69

## **Wetterstation 71**

Wetterfähigkeit und Wetterempfindlichkeit 71  
Biowetter 72 | Mit dem Wetter leben 72 | Der Körper als Wetterhäuschen 73 | Messung der Außentemperatur 73  
Gefühlte Temperatur 74

## **Funktion Messgerät 76**

Alte Längenmaße 76 | Längen, Größen und Winkel messen 77

## **Kompass-Funktion: Orientierung im Raum 81**

Räumliche Orientierung 81 | Eingebaute Landkarte im Gehirn 82 | Warum wir immer wieder im Kreis laufen 83

## **Chronometer-Funktion: Zeitmessung 85**

Der Körper als Chronometer 85 | Innere Uhr 86

Es war die Eule, nicht die Lerche! 87

Morgendlicher Wecker 88 | Internen Wecker stellen 89

Abschalten des inneren Weckers 90

## **Interne Waage 92**

Es geht auch ohne Waage 93 | Abschätzen von Gewichten 93

Die Last des Alters 94 | Der Jedi-Effekt 95

## **Rund ums Gewicht 97**

Schlank durch Sport? 97 | Bikinifigur 98

Anleitung zum Diätwahn 99

## **Akku-Energie 101**

Akku-Einheiten 101 | Aerob und anaerob 102

Carboloading: Beliebte Pastapartys 103

Energiegewinnung aus den Fettreserven 104

Zugriff auf die Eiweißreserven als Last-Exit-Strategie 105

Energiezufuhr von außen 106 | Sauerstoff von außen 107

Weitere Energieformen 108 | Alternative Energiequellen 109

## **Energetisches Tuning 110**

Meridiansystem 110 | Der kalte Knieguss – Training für die

Gefäßmuskulatur 111 | Quick-Loading – Das Nickerchen 112

## **Treibstoffe – Essen und Trinken 115**

Flüssigkeitszufuhr 115 | Kraftstoffzufuhr 116 | Kalorienzählen 117

Slow Food 118 | Appetithormon 119 | Verpönte Brennstoff

Fett 120 | Vegan ist das neue vegetarisch 121 | Fasten 122

Fasten im Schlaf 123 | Rostschäden im Körper 124

Lichtnahrung 125

## **Problemstoffe: Toilettengang 127**

Groß und Klein 127 | Darmfunktion und Blähbauch 127

Die Stuhlneurose 130 | Verstopfung 131 | Auspuff 132

Umstellen auf Umluft 133 | Toilettentraining im zweiten Bildungsweg (für Männer) 134 | Probleme beim Wasserlassen 135

### **Fortpflanzungssystem 137**

Geschlechtsorgane 137 | Small-Penis-Syndrom 137 | Wenn's nicht so klappt ... 138 | Female Sexual Dysfunction 140

### **Kommunikationssysteme im Körper 141**

Milz an Großhirn 141 | Nerven und Hormone 142  
Körperwahrnehmung 142 | Irrgeleitete Kommunikation 143  
Automatisierte Bewegungsabläufe 144 | Autonomes Nervensystem 145 | Du bist mir so parasympathisch! 145

### **Feineinstellung des Vegetativen Nervensystems 147**

Meditation 147 | Autogenes Training: Herzübung zur Herzruhistellung 148 | Biofeedback: Für Technik-freaks 148 | Lebensfeuer 149 | Gehirn vs. Computer 151  
Multitaskingfähig? 152

### **Instinkt-Modus 155**

Das nackte Überleben 155 | Schwarmintelligenz nutzen 156  
Gegen alle Vernunft: Über glühende Kohlen laufen 157

### **Stand-By-Modus: Schlaf 158**

Schlafdauer 158 | Träume 158 | Luzides Träumen 159  
Träume bewusst steuern 160 | Auf dem Weg zum Oneironauten 160  
Gehirn als Nachtarbeiter 163 | Schlafwandeln 165

### **Mitbewohner – Der Körper als Hotel 167**

Ökosystem Mensch 167 | Auf der Haut 168 | Im Darm 168  
Zwischen den großen Zehen 169

### **Schneller – grösser – stärker: Körperfakten 172**

Der längste Knochen 172 | Der kleinste Knochen 172  
Der längste Muskel 172 | Der kleinste Muskel 173  
Der größte Muskel 173 | Der fleißigste Muskel 173

Der stärkste Muskel 173 | Speicherkapazität Gehirn 174  
Speicherkapazität Leber 174

### **Geräuscentwicklung. Sorry, das war ich nicht ... 175**

Essgeräusche 175 | Rülpsen 175 | Magenmusik 176  
Darmgeräusche 177 | Atemgeräusche 178 | Schluckauf 178  
Schnarchen 180 | Zähneknirschen 181 | Ohrgeräusch –  
Tinnitus 182 | Ohrenknistern – Druckausgleich 183 | Knacken der  
Gelenke 184 | Herzklopfen 185 | Geräusche aus dem Inneren 185

### **Interne Apotheke (Öffnungszeiten Mo–So von 0–24 Uhr) 187**

Der interne Drugstore (exemplarisch angeführte Substanzen) 187

### **Ersatzteile 193**

Menschliche Ersatzteile 193 | Cyborg-Omi: Mechanische  
Ersatzteile 194

### **Hinweise zur richtigen Handhabung 195**

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung 195 | Lassen Sie Ihren Körper  
nicht aus großen Höhen herabstürzen 195 | Sorgen Sie für  
ausreichend Frischluftzufuhr 196 | Setzen Sie Ihre Haut nicht  
ungeschützt der Sonne aus 196 | Die alte Leier von Alkohol und  
Zigaretten 197 | Use it or lose it 198 | Vermeiden Sie Überfluss 199  
Trauen Sie Ihrem Körper was zu 199 | Keine übertriebene  
Hygiene 200

### **Reinigung und Pflege 202**

Außenreinigung 203 | Intimhygiene 204 | Der gepflegte Mann – die  
gepflegte Frau 205 | Innenreinigung 205

### **Restart the system – Wiederbelebung 207**

### **Ableben: Nach dem Gebrauch 209**

Exitus 209 | Entsorgung 209 | Was vom Menschen übrig  
bleibt 210 | Künstliche Teile 211 | Nachhaltig sterben 212

## **Serviceteil 214**

Zertifizierte Serviceeinrichtungen 214 | Nicht zertifizierte  
Serviceeinrichtungen 217

## **Zubehör 218**

### **Laufendes Upgrade 219**

Alle sieben Jahre ein neuer Mensch 219

### **Abschliessender Hinweis 220**

Ausleitung – Wächst dann ein Baum im Bauch? 221

## **Literatur 222**