

Aktive Ausdauerbewegung wirkt schmerzstillend.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ZVG

Lavendelöl regt die Melatoninausschüttung an.



Das Sättigungshormon GLP-1 entsteht auch durch eiweissreiches Essen.



Innere Apotheke: rund um die Uhr offen

Ob Schmerztabletten oder Schlafmittel – vieles, was wir an Medikamenten einnehmen, ist bereits im Körper angelegt. Welche **natürlichen Heilkräfte** in uns schlummern und wie man sie gezielt anzapft, weiss der Arzt Dr. Ronny Tekal. *Von Marie-Luce Le Febvre de Vivy*

Viele der Medikamente, die von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden, lagern in unserer inneren Apotheke. Unser Körper benutzt sie, ohne unser Wissen und ohne Rezept. «Man kann die heilenden Substanzen aber auch gezielt aus ihren Verstecken locken. Dabei handelt es sich durchwegs um ernst zu nehmende Mittel, für deren Besitz Sie mancherorts ins Gefängnis wandern würden», sagt Dr. Ronny Tekal (54, ronnytekal.com). Laut dem humorvollen Allgemeinmediziner und Medizinkabarettisten schlummern in uns starke Schmerzmittel, Schlaf- und Aufputschmittel sowie Antidepressiva. Wie man diese körpereigenen und hochwirksamen Substanzen gezielt aktiviert, beschreibt er in seinem neuesten Buch. «Es gibt zahlreiche kleine Kniffe, die dabei

helfen, dass der Körper sich selbst ein Rezept dafür ausstellt, in seine eigene Apotheke pilgert und das benötigte Mittel



«Die beste Medizin steckt in uns selbst.»

Dr. med. Ronny Tekal

abholt. Manche der dazu erforderlichen Massnahmen sind nicht die unangenehmsten: essen, schlafen, spielen, kuscheln, Sex und Sport sind Hebel, die die Tür zur körpereigenen Apotheke öffnen», so Tekal, der in Österreich auch als Radiodoktor bekannt ist.

Kostenlose Medizin

Vom «Wonne-Molekül» Anandamid, das ähnlich wirkt wie Cannabis, über den Appetitzügler Leptin bis zum muskelaufbauenden Wachstumshormon Somatropin, das auf der Dopingliste steht: Ronny Tekal stellt in seinem Ratgeber rund 30 körpereigene Substanzen und Wirkmechanismen vor, die ganz natürlich und ohne Chemie für mehr Gesundheit, Vitalität und psychisches Wohlbefinden sorgen. Die GlücksPost stellt hier drei dieser Mittel aus der Körperapothek kurz vor:

► **Statt Schmerzmittel.** Endorphine sind unsere Glückshormone. Wie der Name es schon sagt, handelt es sich dabei um Morphin, das vom Körper selbst produziert wird (sogenanntes endogenes Morphin). «Neben der Schmerzhemmung hat Endorphin auch die beliebte eupho-

risierende und berauschende Wirkung, die die Opiate in der Drogenszene so beliebt machen», erklärt der Allgemeinmediziner.

► **Statt Schlafmittel.** «Melatonin ist das hauseigene Schlafmittel. Besser als natürlicher Baldrian, synthetische Benzodiazepine und langweilige TV-Serien zusammen», weiss der ganzheitlich denkende Doktor.

► **Statt Abnehmspritze.** Glucagon-like peptide-1 (GLP-1) ist ein natürlich im Darm gebildetes Sättigungshormon. Da es den Appetit zügelt und die Magenentleerung verzögert, liegt die Idee nahe, auf diesen Diätbooster zu setzen. Dr. Tikal: «Eine Substanz, die genau an diesem Rezeptor andockt, ist Semaglutid. Das kostspielige Medikament ist mittlerweile in aller Munde bzw. in aller Bauchfalten, in die es gespritzt werden kann.» Die wöchentliche Spritze, die eigentlich für Menschen mit Diabetes gedacht ist, wird in Hollywood (und weltweit) als Wunderdroge zum Abnehmen zelebriert. Aufgrund von Lieferengpässen ist das Medikament schwer erhältlich.

«Kleine Kniffe helfen, die Körperapothek anzupfen»

► **Statt Abnehmspritze.** Glucagon-like peptide-1 (GLP-1) ist ein natürlich im Darm gebildetes Sättigungshormon. Da es den Appetit zügelt und die Magenentleerung verzögert, liegt die Idee nahe, auf diesen Diätbooster zu setzen. Dr. Tikal: «Eine Substanz, die genau an diesem Rezeptor andockt, ist Semaglutid. Das kostspielige Medikament ist mittlerweile in aller Munde bzw. in aller Bauchfalten, in die es gespritzt werden kann.» Die wöchentliche Spritze, die eigentlich für Menschen mit Diabetes gedacht ist, wird in Hollywood (und weltweit) als Wunderdroge zum Abnehmen zelebriert. Aufgrund von Lieferengpässen ist das Medikament schwer erhältlich.

► **Statt Schlafmittel.** «Melatonin ist das hauseigene Schlafmittel. Besser als natürlicher Baldrian, synthetische Benzodiazepine und langweilige TV-Serien zusammen», weiss der ganzheitlich denkende Doktor.

BUCHTIPP

Soeben erschienen und auf unterhaltsame Art lehrreich. Dr. med. Ronny Tekal: «Deine innere Apotheke. Die beste Medizin steckt in uns selbst: So aktivierst du deine Selbstheilungskräfte!», Goldegg Verlag, Fr. 28.30.



BEAUTY- UND WELLNESS-NEWS

Rückkehr einer Ikone

Das Pariser Haus Roger & Gallet legt das Wohlfühl-Duftwasser «Vétiver» (100 ml, Fr. 45.90) neu auf. Erstmals 1872 lanciert, war es für Herren gedacht. Doch auch elegante Frauen erfrischen sich an sonnigen Tagen an der französischen und italienischen Küste damit. Heute punktet der feine und subtile Duft mit einer edlen Note von Vetiver, einem aus dem tropischen Asien kommenden Süssgras, sowie knackigen Zitrusakkorden wie Bergamotte.



Intimbereich trimmen

Laut einer kleinen Online-Umfrage von Gillette rasieren sich hierzulande offenbar über 80% der Männer mindestens einmal im Monat den Intimbereich. Gründe seien Hygiene (45%) oder Sex (22%). Um dem Trend zu folgen, wurde die neue Produktreihe «Gillette Intimate» entwickelt. Herzstück ist der Trimmer mit drei verschiedenen Kammaufsätzen (Fr. 64.90). Dazu gibt es passende Pflegeprodukte.



Schamanische Hautpflege

Eine natürliche Gesichtscrème, die auf dem erprobten Wissen der indigenen Amazonas-Schamanen basiert und mit einem Schweizer Drogisten entwickelt wurde: Das ist das «Dragon Tree Elixir» (89 Franken) der Schweizerin Graciella Huber, einem ehemaligen Model. Eine Reise in den Amazonas führte sie zu einem Schamanen, der ihre Hautunreinheiten mit dem roten Harz des Drachenblutbaumes behandelte. Es gilt als eines der stärksten natürlichen Antioxidantien, welche die Zellenergie aktiv anregen, um das Hautbild zu verbessern. Es soll spirituell reinigend und stimmungsaufhellend wirken. Infos: soarea.ch



Köstliche Bio-Porridges

Ein warmer Haferbrei ist ein gesundes Herbstfrühstück. Und schmeckt besonders lecker in den limitierten Varianten «Porridge Vanillekipferl» mit kleinen Sternen aus Kakaobutter, Vanillezucker und Zimt, «Mandel Karamell Kirsch» mit Salted Caramel Crispies und «Porridge Pflaume Mohn Crisp». Alle bio, vegan, ballaststoffreich und ohne Palmöl. Je Fr. 9.95 für 400g über ch.mymuesli.com

