

MAX GOTZLER

BIOHACKING

OPTIMIERE DICH SELBST

- ▶ Besser schlafen
- ▶ Mehr leisten
- ▶ Ausgeglichener sein
- ▶ Länger leben

riva

Inhalt

In der Unterhose Ski fahren	6
Optimiert durch Rückbesinnung auf das Wesentliche	8
Die wissenschaftliche Kunst der Selbstoptimierung	10
1 Vom Leistungssportler zum Biohacker	12
Wie alles begann	14
Was ist Biohacking?	15
Der Flow-Zustand als Ziel des Biohackings	19
Mit Biohacking mehr Flow erreichen	22
<i>Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen</i>	22
2 Ernährung – essen wie ein technisierter Höhlenmensch ..	24
Höre auf, Trends zu folgen	26
Ernährungsrichtlinien eines Biohackers	28
Meide leistungsmindernde Stoffe	31
Wie Lebensmittel auf die Verdauung wirken	33
<i>Schnelltest für Nahrungsmittelunverträglichkeiten</i>	41
Iss mehr Fett und werde leistungsfähiger	42
Wir können auch ohne Zucker	43
<i>Ein Fahrplan zur gesunden Süße</i>	46
Fett als exzellenter Treibstoff	49
Zellerneuerung mit intermittierendem Fasten	53
Der Vorteil der Fettadaption	56
<i>Das Rezept für den Biohacker-Kaffee</i>	56
3 Bewegung – fit werden und schmerzfrei bleiben	58
Mein Wolverine-Selbstexperiment	60
Fitness und deine Hormone	61
Bewege dich auch ohne Sport	61
Mit Intensität zu weniger Fett	62
Die besten Übungen für ein Tabata-Workout	65
Das 7-minütige Biohacker-Tabata	75
Schmerzfrei bleiben	82

4	Erholung – im Schlaf und im Wachzustand regenerieren ..	86
	Wer gut schläft, lebt länger	88
	Im Schlaf die Zellen reinigen	90
	Wie viel Schlaf brauchen wir?	91
	<i>Besser schlafen auf Reisen</i>	99
	Was ist mit einem Mittagsschlaf?	100
	Fülle deinen Körper mit Sauerstoff	101
5	Balance – ein Geist wie ein Zen-Meister	104
	Beruhige deinen Geist mit Meditation	106
	Wie Meditation den Sex verbessert	110
	Trainiere deine Gehirnwellen mit Neurofeedback	112
	Atme im Quadrat zur Stressbewältigung	114
	Werde zufriedener mit Dankbarkeit	116
	<i>Eine einfache Dankbarkeitsübung</i>	118
6	Fokus – mehr erreichen in weniger Zeit	120
	Warum wir prokrastinieren	122
	Produktivität ist erlernbar	124
	Die effektivsten Biohacks für mehr Fokus und Flow	125
	Ein Fahrrad zur Gedächtnisoptimierung	134
7	Umfeld – den Lebensraum optimal gestalten	138
	Der Weg zurück in eine gesunde Umgebung	140
	Das richtige Licht bestimmt deinen Biorhythmus	140
	Frieren und Schwitzen für ein längeres Leben	144
	<i>Häufige Fragen zur Kälteanwendung</i>	147
	Die Sauna als Jungbrunnen	148
	Schütze dich vor elektromagnetischen Feldern	149
8	Der zweiwöchige Biohacking-Crashkurs	152
	Dein Biohacker-Fahrplan	154
	Anhang	152
	Das ist erst der Anfang!	160
	Dank	161
	Was ist Flowgrade?	162
	Literaturempfehlungen	164
	Quellenverzeichnis	165
	Register	170

In der Unterhose Skifahren

»Max, du solltest in der Unterhose runterfahren. Dann bekommst du die volle Ladung Sonnenlicht und die positiven Effekte der Kälte!« Als ich mit Dr. Jack Kruse, einem renommierten Neurochirurgen, Autor und Biohacker, über den Einfluss von Licht auf unsere Mitochondrien diskutierte, sprachen wir auch übers Skifahren. Ich war zum Zeitpunkt des Gesprächs gerade in Tirol auf einem Skitrip und berichtete Jack

von meinem Bergabenteuer, als er mich zu dieser Mutprobe herausforderte. Natürlich bin ich gleich am nächsten Tag auf über 1500 Meter und bei Minusgraden halb nackt den Berg hinuntergerast und habe das Ganze auch noch auf Video dokumentiert. Entschuldigung, Mama ...

Ich habe die Herausforderung unter anderem auch deshalb angenommen, weil ich mich ständig dabei ertappe, wie ich den Bezug zu meiner natürlichen Umwelt



und ihren Elementen wie Licht und Kälte verliere. Besonders im Winter bekommen wir die Sonne nur selten zu Gesicht und halten uns meist in temperierten Räumen auf. Über 1500 Meter Höhe, zum Beispiel während des Skifahrens, bekommen wir allerdings auch in mitteleuropäischen Breitengraden eine ordentliche Menge Sonnenlicht, gepaart mit winterlichen Temperaturen ab. Genau aus diesem Grund hat Jack mich herausgefordert, bei der Abfahrt auf so viele Klamotten wie möglich zu verzichten. In einer künstlich geschaffenen Welt brauchen wir wieder den direkten Kontakt zu unserer natürlichen Umwelt.

Unser Körper ist ein erstaunliches Instrument, das, wenn wir es richtig behandeln, enorm anpassungs- und widerstandsfähig sein kann. Wir sind dazu gemacht, uns auf unterschiedliche Licht-, Nahrungs- und Temperaturverhältnisse einzustellen, und dabei enorm flexibel. Genauso wie sich Reptilien häuten, Bäume die Blätter verlieren oder Pinguine eine besondere Fettschicht bilden können, haben wir von der Evolution Mechanismen mitbekommen, die es uns erlauben, uns zu verschiedenen Jahreszeiten auf diesem Planeten wohlfühlen. Gleichzeitig haben wir uns eine künstliche Umwelt geschaffen, die diese Mechanismen mehr und mehr unterdrückt. Über die letzten Jahre ist eine Bewegung von Do-it-yourself-Wissenschaftlern herangewachsen, die neue technologische Errungenschaften dazu einsetzt, um in einer technologiedominierten Welt die Werkzeuge der Natur in noch nie da gewesener Form nutzbar zu machen: Damit wir gesünder, glücklicher und leistungsfähiger

leben. Diese Wissenschaftler nennen sich selbst »Biohacker« und ihre Methoden werden als »Biohacks« bezeichnet.

Mit diesem Buch liefere ich dir die wirksamsten Tricks und Techniken, die ich in Sachen Biohacking kennengelernt habe. Die beschriebenen Methoden helfen dir dabei, wieder zurück zu einer natürlichen Balance zu finden, nachts wieder durchschlafen zu können, energievoll und motiviert in den Tag zu starten, produktiv und fokussiert zu arbeiten und vor allem lange gesund zu bleiben. Biohacking wird dabei als eine Art der Selbstoptimierung verstanden, die auf der Kombination von Technologie, evolutionären Konzepten und Systemdenken basiert. Indem du zum Beispiel verstehst, wie viel Schlaf du wirklich brauchst und wie dieser durch Ernährung, Licht und Stress beeinflusst wird, kannst du effektiv Einfluss darauf nehmen und ihn nach deinen Bedürfnissen optimieren. Das Besondere am Biohacking ist, dass es sich aus verschiedenen Disziplinen wie Ernährungswissenschaften, Psychologie, funktionalem Training und auch Quantenphysik bedient und daraus wirkungsvolle Methoden entwickelt werden.

Willkommen beim Biohacking, einer neuen, systematischen Art der ganzheitlichen Selbstoptimierung!

Dein Max