



# TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER  
**WELTKLASSE-PERFORMER,**  
IKONEN UND MILLIARDÄRE

# TIM FERRISS

*New York Times* -Bestsellerautor

manager  
magazin  
Bestseller

# **TOOLS DER TITANEN**





# TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER  
**WELTKLASSE-PERFORMER,**  
IKONEN UND MILLIARDÄRE

# TIM FERRISS

**free  
your  
mind**

**FBV**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

7. Auflage 2021

© 2017 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss  
Illustrations © 2017 by Remie Geoffroi  
All rights reserved

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, all under license. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Petra Pyka; Dr. Kimiko Leibnitz; Helmut Dierlamm; Dr. Stephanie Singh; Claudia Van Den Block  
Redaktion: Matthias Michel; Jordan Wegberg; Ulrike Kroneck  
Korrektur: Silvia Kinkel, Sonja Rose, Bärbel Knill  
Umschlaggestaltung: Marc Fischer  
Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))  
Druck: Livonia Print, Riga, Lettland  
Printed in Latvia

ISBN Print: 978-3-95972-046-5  
ISBN E-Book (PDF): 978-3-96092-032-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-96092-033-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

**VORWORT 10**

**AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN 12**

**BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT 14**

---

## TEIL 1: GESUNDHEIT

Amelia Boone **28**

Dr. Rhonda Perciavalle

Patrick **32**

Christopher Sommer **35**

Dominic D'Agostino **47**

Patrick Arnold **62**

Joe De Sena **65**

Wim »The Iceman« Hof **68**

Jason Nemer **74**

Dr. Peter Attia **88**

Dr. Justin Mager **101**

Charles Poliquin **103**

Pavel Tsatsouline **115**

Laird Hamilton, Gabby Reece

& Brian MacKenzie **122**

James Fadiman **130**

Martin Polanco &

Dan Engle **140**

Kelly Starrett **154**

Paul Levesque (Triple H) **160**

Jane McGonigal **164**

Adam Gazzaley **167**

### Themenkapitel

Stark wie ein Turner **40**

Rick Rubins Fass-Sauna **73**

AcroYoga – Thai und Fly **80**

Wie man Sportarten und Fertigkeiten durch Fragen  
dekonstruiert **86**

Spickzettel für die Slow-Carb-Diät® **111**

Mein mobiles Fitnessstudio **113**

Fünf Tools, um schneller ein- und besser durchzuschlafen **170**

Fünf Morgenrituale, die mich gut in den Tag bringen **175**

Grundlagen für das Gehirntraining **181**

Drei Tipps von einem Google-Pionier **186**

Coach Sommer – die eine Entscheidung **192**

---

## TEIL 2: REICHTUM

Chris Sacca	196	Phil Libin	349	Neil Strauss	382
Marc Andreessen	202	Chris Young	352	MIKE SHINODA	387
Arnold Schwarzenegger	208	Daymond John	358	Justin Boreta	391
Derek Sivers	216	Noah Kagan	360	Scott Belsky	394
Alexis Ohanian	226	Kaskade	364	Peter Diamandis	404
Matt Mullenweg	234	Luis von Ahn	366	Sophia Amoruso	411
Nicholas McCarthy	240	Kevin Rose	375	B. J. Novak	413
Tony Robbins	242				
Casey Neistat	249				
Morgan Spurlock	253				
Reid Hoffman	260				
Peter Thiel	264				
Seth Godin	269				
James Altucher	278				
Scott Adams	293				
Shaun White	303				
Chase Jarvis	312				
Dan Carlin	317				
Ramit Sethi	320				
Alex Blumberg	337				
Ed Catmull	343				
Tracy DiNunzio	347				

### Themenkapitel

»Produktivitätstricks« für Neurotiker, Manisch-Depressive und Verrückte (wie mich)	229
Wie mein Tagebuch aussieht	256
So kommen Sie an einen Real-World MBA	282
Machen Sie etwas Neues	308
1.000 echte Fans – noch einmal	326
Kickstarter hacken	333
Meine Podcast-Ausrüstung	340
Die Leinwandstrategie	369
Investieren aus dem Bauch heraus	378
Wie man sich Freiheit verdient	397
Nein sagen, wenn es darauf ankommt	420

---

## TEIL 3: WEISHEIT

BJ Miller	438	General Stanley McChrystal	CAROLINE PAUL	497
MARIA POPOVA	444	& Chris Fussell	KEVIN KELLY	509
Jocko Willink	450	SHAY CARL	Whitney Cummings	516
Sebastian Junger	458	Will MacAskill	Bryan Callen	522
Marc Goodman	462	KEVIN COSTNER	Alain de Botton	525
Samy Kamkar	465	SAM HARRIS	Cal Fussman	534

Joshua Skenes	539	Brené Brown	624	Bryan Johnson	649
Rick Rubin	541	Jason Silva	627	Brian Koppelman	653
Jack Dorsey	548	Jon Favreau	630	Robert Rodriguez	669
Paulo Coelho	550	Jamie Foxx	644	Sekou Andrews	684
Ed Cooke	556				

Amanda Palmer	559
Eric Weinstein	562
Seth Rogen & Evan Goldberg	570
Margaret Cho	577
Andrew Zimmern	579
Rainn Wilson	582
Naval Ravikant	585
Glenn Beck	592
Tara Brach	594
Sam Kass	597
Edward Norton	600
Richard Betts	602
Mike Birbiglia	605
Malcolm Gladwell	610
Stephen J. Dubner	612
Josh Waitzkin	615

### **Themenkapitel**

Die Tools eines Hackers	467
Der Dickens-Prozess – was ist der Preis Ihrer Überzeugungen?	486
Meine liebste Gedankenübung: Die Angst kontrollieren/definieren	501
Hatte ich davor solche Angst?	513
Faul: Ein Manifest	528
Der Soundtrack der Höchstleistung	546
Tipps für das Schreiben von Cheryl Strayed	554
Acht Taktiken für den Umgang mit Hatern	573
Das Wundervoll-Glas	609
Warum man im Leben eine »Entlastungsphase« braucht	621
Die Erprobung des »Unmöglichen«: 17 Fragen, die mein Leben veränderten	633
Ein paar praxisbezogene Gedanken über Selbstmord	656
»Gut«	682

---

**NACHWORT 685**

**DIE BESTEN 25 FOLGEN DER *TIM FERRISS SHOW* 688**

**MEINE SCHNELLFEUER-FRAGEN 690**

**DIE AM HÄUFIGSTEN VERSCHENKTEN UND EMPFOHLENE BÜCHER ALLER GESPRÄCHSPARTNER 692**

**DIE BELIEBTESTEN FILME UND SERIEN 707**

**DANKSAGUNG 714**

**REGISTER 717**



## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS DES VERLAGES**

Dieses Buch enthält ein breites Spektrum verschiedener Ansichten zu Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, darunter einige Ideen, Verfahren und Prozeduren, welche sich unter Umständen als gefährlich oder illegal entpuppen könnten, wenn sie ohne angemessene medizinische Aufsicht angewendet werden. Diese Ansichten reflektieren die Recherchen und die Ideen des Autors oder derjenigen, deren Ideen der Autor beschreibt, doch ersetzen sie nicht die Dienste eines ausgebildeten medizinischen Fachmannes. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Diät beginnen, Drogen konsumieren oder einen Trainingsplan ausarbeiten. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgen, direkt oder indirekt resultierend aus dem Inhalt dieses Buches.

## **TIMS HINWEIS**

Bitte tu nichts Dummes und bring dich nicht um. Das würde uns doch beide ziemlich unglücklich machen. Sprich mit einem Arzt, einem Anwalt und befrage deinen gesunden Menschenverstand, bevor du irgendetwas aus diesem Buch nachmachst.

## WIDMUNG

Zuerst danke ich all meinen »Weggefährten«, wie James Fadiman sagen würde.

Zweitens wird ein Teil des Autorenhonorars für folgende wichtige Zwecke gespendet:

- **After-School All-Stars (Afterschoolallstars.org)**, die umfassende Nachmittagsbetreuung für Kinder anbieten. Sie beschützen die Kinder und helfen ihnen, sowohl in der Schule als auch im ganzen Leben erfolgreich zu sein.
- **DonorsChoose.org** ermöglicht es jedem, bedürftigen Schulen zu helfen. So können wir zu einer Nation werden, in der alle Schüler die Mittel haben, die sie für eine großartige Ausbildung benötigen.
- Etwa solche für eine **Ausbildung in der wissenschaftlichen Forschung an Institutionen wie der Medizinischen Fakultät der Johns-Hopkins-Universität**. Hier wird die Anwendung von Entheogenen auf therapieresistente Depressionen, Angst vor dem Tod (bei austherapierten Krebspatienten) und andere psychische Leiden untersucht.

Drittens wünsche ich allen Suchenden, dass sie viel mehr finden, als sie suchen. Vielleicht hilft dieses Buch dabei.

# VORWORT

Ich bin kein Selfmademan.

Jedes Mal, wenn ich einen Vortrag auf einer Konferenz oder vor Collegestudenten halte oder Fragen auf Reddit beantworte, bezeichnet mich jemand so.

»Governor/Governator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (je nachdem, wo ich bin), was ist dein Geheimnis als Selfmademan?«

Stets sind sie schockiert, wenn ich mich für das Kompliment bedanke und ihnen sage: »Ich bin kein Selfmademan. Ich hatte viel Hilfe.«

Es stimmt, dass wir während meiner Kindheit in Österreich kein fließend Wasser hatten. Es ist richtig, dass ich als Maurer gearbeitet und in Immobilien investiert habe, ehe ich das Schwert im Film *Conan der Barbar* schwang.

Aber dass ich ein Selfmademan bin, stimmt nicht. Wie jeder andere stand ich auf den Schultern von Titanen, um an den Punkt zu gelangen, an dem ich jetzt bin.

Mein Leben baute auf einem Fundament aus Eltern, Trainern und Lehrern auf. Freundlich gesinnte Menschen ließen mich auf ihren Sofas oder in Hinterzimmern von Fitnessstudios übernachten. Mentoren erteilten mir weise Ratschläge. Meine Idole motivierten mich durch Zeitschriften (und später auch durch persönlichen Kontakt).

Ich hatte eine große Vision und einen starken Willen. Aber ohne Hilfe hätte ich es zu nichts gebracht. Meine Mutter half mir mit den Hausaufgaben und gab mir einen Klaps, wenn ich nicht lernen wollte. Mein Vater predigte mir, »nützlich« zu sein. Lehrer erklärten mir, wie man etwas verkauft, und Trainer brachten mir die Grundlagen des Gewichthebens bei.

Hätte ich nie Reg Park auf dem Titel einer Zeitschrift gesehen und von seiner Entwicklung von Mr. Universe bis zur Rolle des Herkules in einem Kinofilm erfahren, säße ich wahrscheinlich noch immer jodelnd in den österreichischen Alpen. Ich wusste, dass ich Österreich verlassen wollte und nach Amerika gehörte, aber es war Reg, der mich antrieb und mir eine Blaupause lieferte.

Joe Wieder brachte mich nach Amerika, nahm mich unter seine Fittiche, brachte meine Karriere im Bodybuilding voran und lehrte mich vieles über dieses Geschäft. Lucille Ball ging ein großes Risiko ein, indem sie mir eine Gastrolle in einem Special verschaffte. Das war mein Durchbruch in Hollywood. 2003 wäre ich ohne die Hilfe von 4.206.284 Kaliforniern niemals zum Gouverneur des großartigen Staats Kalifornien gewählt worden.

Wie also könnte ich mich als Selfmademan bezeichnen? Das bedeutete, jeden Menschen und jeden Ratschlag für nichtig zu erklären, der mich dorthin gebracht hat, wo ich heute stehe. Und es erweckte den falschen Eindruck, man könne es allein schaffen.

Ich konnte es nicht. Und Sie können es wahrscheinlich auch nicht.

Wir alle brauchen Antrieb. Ohne Hilfe, Rat und Inspiration von anderen droht uns geistiger Stillstand und wir kommen nicht vom Fleck.

Ich hatte das Glück, in jedem Abschnitt meines Lebens Mentoren und Vorbilder zu finden und sogar viele davon persönlich zu treffen – von Joe Weider über Nelson Mandela, Michael Gorbatschow, Muhammad Ali und Andy Warhol bis George H. W. Bush. Ich hatte stets den Mut, andere um Rat zu fragen, um diesen Antrieb für mein Leben zu finden.

Vielleicht haben Sie schon Tims Podcasts gehört. (Ich empfehle vor allem die Folge mit dem charmanten Bodybuilder mit dem österreichischen Akzent.) Er hat seine Plattform genutzt, um Ihnen die Weisheiten vieler Persönlichkeiten aus der Geschäftswelt, der Unterhaltungsindustrie und dem Sport nahezubringen. Ich wette, Sie haben daraus gelernt und manchmal etwas erfahren, mit dem Sie nicht gerechnet hätten.

Ob Morgenritual, Philosophie, Trainingstipps oder einfach Motivation, um durch den Tag zu kommen – es gibt niemanden auf diesem Planeten, dem etwas Hilfe von außen nicht nützen würde. Ich habe die Welt immer als Klassenzimmer betrachtet und Wissen und Geschichten aufgesogen, die mir Antrieb auf meinem Lebensweg gaben. Ich hoffe, Sie tun das Gleiche.

Das Schlimmste, was Sie tun können, ist zu glauben, Sie wüssten genug.

Hören Sie nie auf zu lernen. Niemals.

Deshalb haben Sie dieses Buch gekauft. Wir wissen, dass es in Ihrem Leben immer Momente geben wird, in denen Sie Motivation und Einsichten von außen brauchen. Es wird Zeiten geben, in denen Sie keine Antworten oder keinen Antrieb finden und gezwungen sind, andernorts zu suchen.

Sie können zugeben, dass Sie es nicht allein schaffen. Ich schaffe es gewiss nicht allein. Niemand schafft das.

Und jetzt blättern Sie um und lernen etwas.

Arnold Schwarzenegger

# AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN

Ich bin kein Experte. Ich führe die Experimente durch, ich schreibe und leite an.

Wenn Sie etwas Wunderbares in diesem Buch finden, dann dank der brillanten Köpfe, die sich hier als Lehrer, Quellen, Kritiker, Beitragende, Korrekturleser und Referenzen zur Verfügung stellen. Wenn Sie etwas Lächerliches in diesem Buch entdecken, liegt das nur daran, dass ich ihrem Rat nicht gefolgt bin oder einen Fehler gemacht habe.

Obgleich ich Hunderten Menschen Dank schulde, möchte ich hier den vielen Gästen danken, die in meinem Podcast aufgetreten sind und in diesem Buch zur Sprache kommen. Dies sind in alphabetischer Reihenfolge:

- Scott Adams (S. 293)  
 James Altucher (S. 278)  
 Sophia Amoruso (S. 411)  
 Marc Andreessen (S. 202)  
 Sekou Andrews (S. 684)  
 Patrick Arnold (S. 62)  
 Peter Attia (S. 88)  
 Glenn Beck (S. 592)  
 Scott Belsky (S. 394)  
 Richard Betts (S. 602)  
 Mike Birbiglia (S. 605)  
 Alex Blumberg (S. 337)  
 Amelia Boone (S. 28)  
 Justin Boretta (S. 391)  
 Tara Brach (S. 594)  
 Brené Brown (S. 624)  
 Bryan Callen (S. 522)  
 Shay Carl (S. 478)  
 Dan Carlin (S. 317)  
 Ed Catmull (S. 343)  
 Margaret Cho (S. 577)  
 Paulo Coelho (S. 550)  
 Ed Cooke (S. 556)  
 Kevin Costner (S. 489)  
 Whitney Cummings (S. 516)  
 Dominic D'Agostino (S. 47)  
 Alain de Botton (S. 525)  
 Joe De Sena (S. 65)  
 Mike Del Ponte (S. 333)  
 Peter Diamandis (S. 404)  
 Tracy DiNunzio (S. 347)  
 Jack Dorsey (S. 548)  
 Stephen J. Dubner (S. 612)  
 Dan Engle (S. 140)  
 James Fadiman (S. 130)  
 Jon Favreau (S. 630)  
 Jamie Foxx (S. 644)  
 Chris Fussell (S. 472)  
 Cal Fussman (S. 534)  
 Adam Gazzaley (S. 167)  
 Malcolm Gladwell (S. 610)  
 Seth Godin (S. 269)  
 Evan Goldberg (S. 570)  
 Marc Goodman (S. 462)  
 Laird Hamilton (S. 122)  
 Sam Harris (S. 492)  
 Wim Hof (S. 68)  
 Reid Hoffman (S. 260)  
 Ryan Holiday (S. 369)  
 Chase Jarvis (S. 312)  
 Daymond John (S. 358)  
 Bryan Johnson (S. 649)  
 Sebastian Junger (S. 458)  
 Noah Kagan (S. 360)  
 Samy Kamkar (S. 465)  
 Kaskade (S. 364)  
 Sam Kass (S. 597)  
 Kevin Kelly (S. 509)  
 Brian Koppelman (S. 653)  
 Tim Kreider (S. 528)  
 Paul Levesque (S. 160)  
 Phil Libin (S. 349)  
 Will MacAskill (S. 483)  
 Brian MacKenzie (S. 122)  
 Justin Mager (S. 101)  
 Nicholas McCarthy (S. 240)  
 Gen. Stan McChrystal (S. 472)  
 Jane McGonigal (S. 164)  
 BJ Miller (S. 438)  
 Matt Mullenweg (S. 234)  
 Casey Neistat (S. 249)  
 Jason Nemer (S. 74)  
 Edward Norton (S. 600)  
 B.J. Novak (S. 413)  
 Alexis Ohanian (S. 226)  
 Amanda Palmer (S. 559)  
 Rhonda Patrick (S. 32)  
 Caroline Paul (S. 497)  
 Martin Polanco (S. 140)  
 Charles Poliquin (S. 103)  
 Maria Popova (S. 444)  
 Rolf Potts (S. 397)  
 Naval Ravikant (S. 585)  
 Gabby Reece (S. 122)  
 Tony Robbins (S. 242)  
 Robert Rodriguez (S. 669)  
 Seth Rogen (S. 570)  
 Kevin Rose (S. 375)  
 Rick Rubin (S. 541)  
 Chris Sacca (S. 196)  
 Arnold Schwarzenegger (S. 208)  
 Ramit Sethi (S. 320)  
 Mike Shinoda (S. 387)  
 Jason Silva (S. 627)  
 Derek Sivers (S. 216)  
 Joshua Skenes (S. 539)  
 Christopher Sommer (S. 35)  
 Morgan Spurlock (S. 253)  
 Kelly Starrett (S. 154)  
 Neil Strauss (S. 382)  
 Cheryl Strayed (S. 554)  
 Chade-Meng Tan (S. 186)  
 Peter Thiel (S. 264)  
 Pavel Tsatsouline (S. 115)  
 Luis von Ahn (S. 366)  
 Josh Waitzkin (S. 615)  
 Eric Weinstein (S. 562)  
 Shaun White (S. 303)  
 Jocko Willink (S. 450)  
 Rainn Wilson (S. 582)  
 Chris Young (S. 352)  
 Andrew Zimmern (S. 579)

# BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT

»Vom Rand aus sieht man alle möglichen Dinge, die man von der Mitte aus nicht sieht. Große, nie erträumte Dinge – die Menschen am Rand sehen sie zuerst.«

– **Kurt Vonnegut**

»Bei einem intelligenten Menschen ist Routine ein Zeichen von Ehrgeiz.«

– **W. H. Auden**

Ich mache zwanghaft Notizen.

So habe ich seit meinem 18. Lebensjahr fast jedes Work-out dokumentiert. Die aneinandergereihten Notizbücher nehmen in meinem Regal ungefähr zweieinhalb Meter ein. Wohl gemerkt: Nur die Notizbücher für ein Thema. Es gibt Dutzende weitere Themen. Manche Menschen würden das als zwanghaftes Handeln bezeichnen, andere einfach für völlig verrückt halten. Für mich ist es ganz einfach: Ich sammle in den Büchern die Rezepte meines Lebens.

Mein Ziel ist es, Dinge einmal zu lernen und für immer anzuwenden.

Wenn ich beispielsweise auf ein Foto von mir stoße, das am 5. Juni 2007 aufgenommen wurde, und denke: »So würde ich wirklich gern wieder aussehen« – kein Problem. Ich öffne ein staubiges Notizbuch von 2007, gehe das acht Wochen umfassende Essens- und Trainingstagebuch durch, wiederhole es genauso und – voilà – sehe fast genauso aus wie mein jüngeres Ich (allerdings mit weniger Haaren). So einfach ist es nicht immer, aber oft.

Wie meine vorherigen Bücher ist auch dieses eine Sammlung von Rezepten für Höchstleistungen, die ich für den eigenen Gebrauch zusammengetragen habe. Es gibt allerdings einen großen Unterschied: Ich hatte nie vor, dies zu veröffentlichen.

---

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in einem Café in Paris mit Blick auf den Jardin du Luxembourg, gleich bei der Rue Saint-Jacques. Die Rue Saint-Jacques ist wahrscheinlich die älteste Straße in Paris und verfügt über eine reiche literarische Geschichte. Victor Hugo lebte nicht weit von dem Café, in dem ich gerade sitze. Gertrude Stein trank hier Kaffee, und F. Scott Fitzgerald traf sich nur einen Steinwurf von hier entfernt mit Freunden. Hemingway spazierte diesen Bürgersteig entlang und hatte dabei bestimmt Bücher im Kopf und Wein im Blut.

Ich kam nach Frankreich, um eine Auszeit von *allem* zu nehmen. Keine sozialen Medien, keine E-Mails, keine gesellschaftlichen Verpflichtungen, keine festen Pläne ... nur ein Projekt. Binnen eines Monats wollte ich alle Lehren Revue passieren lassen, die ich aus den Interviews mit den fast 200 Leistungsträgern für die *Tim Ferriss Show* gezogen hatte. Unter den Gästen des Podcasts, der jüngst 1 Million Downloads überschritt, waren Schachgenies, Filmstars, Vier-Sterne-Generäle, Profisportler und Hedgefondsmanager. Eine kunterbunte Truppe.

Einige von ihnen waren inzwischen zu Kollaborationspartnern in geschäftlichen oder kreativen Projekten geworden, die von Investitionen bis zu Indie-Filmen reichten. Aus diesem Grund profitierte ich von ihrem Wissen jenseits unserer Interviews – beim Work-out, beim weinseligen Musizieren, durch SMS, bei Abendessen oder nächtlichen Telefonaten. Jedes Mal lernte ich sie weit besser kennen, als das durch oberflächliche Medienberichte möglich wäre.

Durch die Lehren, an die ich mich erinnerte, hatte sich mein Leben schon in allen Bereichen verbessert. Doch das war nur die Spitze des Eisbergs. Die meisten Erkenntnisse waren noch in den Tausenden Seiten von Transkripten und handschriftlichen Notizen versteckt. Ich sehnte mich danach, aus all dem ein Buch zu machen.

So nahm ich mir einen ganzen Monat Zeit, um alles durchzusehen (wenn ich ehrlich bin auch, um *Pain au Chocolat* zu essen) und um mir das ultimative Handbuch zusammenzustellen. Ein Buch, in dem ich binnen Minuten Hilfe finden und das ich zugleich ein Leben lang lesen könnte.

So also lautete das hehre Ziel. Ob ich es erreichen würde, war keineswegs sicher.

Wenige Wochen, nachdem ich mit der Arbeit begonnen hatte, übertrafen meine Erfahrungen alle Erwartungen. In welcher Situation ich mich auch fand – etwas aus diesem Buch konnte mir helfen. Wenn ich heute einmal nicht vorankomme, verzweifelt, wütend, zerrissen oder mir schlicht über etwas im Unklaren bin, nehme ich zuallererst einen starken Kaffee und blättere diese Seiten durch. Bislang fand ich stets eine geeignete Medizin, spätestens



20 Minuten, nachdem ich meine alten Freunde besucht hatte, die nun auch Ihre Freunde werden. Brauchen Sie jemanden, der Ihnen beruhigend auf die Schulter klopft? Hier gibt es jemanden. Brauchen Sie einen Schlag ins Gesicht? Auch dafür gibt es hier genug Experten. Soll Ihnen jemand erklären, warum Ihre Ängste unbegründet oder Ihre Ausreden absoluter Mist sind? Kein Problem.

Das Buch enthält viele aussagekräftige Zitate, aber es ist viel mehr als eine Aphorismensammlung. Es ist eine Toolbox, mit der Sie Ihr Leben ändern können.

Es gibt viele Interviewbücher. Dieses ist anders, weil ich mich selbst nicht als Interviewer begreife, sondern als jemand, der Experimente durchführt. Wenn ich etwas nicht testen oder die Testergebnisse im Alltagssumpf wiederholen kann, interessiert es mich nicht. Alles in diesem Buch wurde geprüft, hinterfragt und in irgendeiner Weise auf mein eigenes Leben angewendet. Ich habe Dutzende dieser Taktiken und Philosophien in wichtigen Verhandlungen, risikoreichen Kontexten oder wichtigen Geschäftsbeziehungen angewendet. Die Lehren in diesem Buch haben mir Millionen von Dollar gebracht und Jahre vergeblicher Mühen und Frustrationen erspart. Sie funktionieren dann, wenn Sie sie am meisten brauchen.

Manche Anwendungen sind offensichtlich; andere sind so subtil, dass Ihnen vielleicht erst Wochen später, beim Tagträumen unter der Dusche oder beim Einschlafen, ein Licht aufgeht.

Manche Einzeiler enthalten so viel Weisheit wie viele dicke Bände zusammen. Mancher Satz umfasst Exzellenz in einem ganzen Wissensgebiet. Das Schachgenie Josh Waitzkin (Seite 615), das den Film *Searching for Bobby Fischer* inspirierte, hätte vielleicht gesagt, mit diesen Einzeilern »lern[e] man das Makro vom Mikro«. Es war sehr aufschlussreich, die einzelnen Weisheiten zusammenzufügen. Falls ich zuvor geglaubt hatte, »die Matrix« bereits zu kennen, wurde mir nun klar, dass ich mich getäuscht oder nur 10 Prozent davon gesehen hatte. Doch selbst diese 10 Prozent – »Inseln« aus Notizen oder einzelnen Mentoren – hatten mein Leben bereits verändert und mir geholfen, meine Ergebnisse zu verzehnfachen. Als ich aber die Gedanken von über 100 Menschen als Teil eines großen Ganzen Revue passieren ließ, geschah etwas Hochinteressantes. Für die Filmfans unter Ihnen: Es war wie am Ende von *The Sixth Sense* oder *Die üblichen Verdächtigen*: »Der rote Türgriff! Die verdammte Kobayashi-Kaffeetasse! Wie konnte ich das übersehen? Ich hatte es doch die ganze Zeit vor der Nase!«

Um auch Ihnen diese Entdeckung zu ermöglichen, habe ich mein Bestes gegeben, um das Buch nach Mustern zusammenzustellen – gemeinsame Gewohnheiten, Überzeugungen oder Empfehlungen meiner Gäste.

Das gesamte Puzzle ist weit größer als die Summe seiner Teile.

# WAS UNTERSCHIEDET DIESE MENSCHEN VON ANDEREN?

»Beurteile einen Menschen nach seinen Fragen, nicht nach seinen Antworten.«

– Voltaire

Diese Leistungsträger haben keine Superkräfte.

Es mag zwar so wirken, weil sie mit ihren *selbst erschaffenen* Regeln die Wirklichkeit dermaßen stark verbiegen können. Aber sie haben gelernt, das zu tun. Und Sie können das auch. Die »Regeln« bestehen oft in besonderen Gewohnheiten oder darin, größere Fragen zu stellen.

In erstaunlich vielen Fällen liegt die Kraft im Absurden. Je absurder, je »unmöglich« die Frage, umso tiefgründiger die Antwort. Beispielhaft ist die Frage, die der mehrfache Milliardär Peter Thiel sich selbst und anderen gerne stellt:

**»Wenn Sie bestimmte Ziele innerhalb eines Zehn-Jahres-Plans erreichen wollen, sollten Sie sich fragen, warum Sie diese nicht in sechs Monaten erreichen können.«**

Der Anschaulichkeit halber formuliere ich das so um:

**»Was könnten Sie tun, um Ihre Zehn-Jahres-Ziele binnen der nächsten sechs Monate zu erreichen, wenn man Ihnen eine Pistole an den Kopf hielte?«**

Halten wir inne. Erwarte ich von Ihnen, 10 Sekunden darüber nachzudenken und dann wie von Zauberhand die Träume von zehn Jahren in ein paar Monaten umzusetzen? Nein. Aber ich erwarte, dass diese Frage Ihr normales Denken durchbricht. Wie ein Schmetterling, der mit neuen Fähigkeiten aus einer Chrysalis hervorbricht. Ihre »normalen« Systeme, die gesellschaftlichen Regeln, die Sie sich auferlegen, und die üblichen Rahmenbedingungen funktionieren nicht, wenn man eine Frage wie diese beantworten will. Stattdessen ist man gezwungen, künstliche Zwänge abzulegen – so als häute man sich. Dann merken Sie, dass Sie schon die ganze Zeit die Fähigkeit hatten, Ihre Wirklichkeit zu verändern. Sie brauchen dazu nur etwas Übung.

Ich schlage vor, Sie nehmen sich für jene Fragen in diesem Buch Zeit, die Ihnen am lächerlichsten erscheinen. Schreiben Sie einfach 30 Minuten lang auf, was Ihnen durch den Kopf geht (Seite 257). Das könnte Ihr Leben verändern.

Außerdem: Die Welt ist eine Goldmine. Aber um die Schätze zu finden, muss man in den Köpfen anderer Leute graben. Fragen sind dabei Ihre Spitzhacken und Ihr Wettbewerbsvorteil. Dieses Buch gibt Ihnen eine Auswahl an die Hand.

## KLEINIGKEITEN SIND ENTSCHEIDEND

Als ich das Material für mich selbst strukturierte, wollte ich kein umständliches Programm in 37 Schritten.

Ich wollte niedrig hängende Früchte und sofortige Ergebnisse. Die kurzen Regeln auf diesen Seiten sind Kleinigkeiten, die Ihre Leistung verbessern und mit denen Sie auf jedem Trainingsgebiet (unterschiedliche berufliche Karrieren, persönliche Vorlieben, besondere Verantwortung etc.) vorankommen werden.

Zum Glück ist für eine Verzehnfachung des Ergebnisses nicht immer die zehnfache Anstrengung nötig. Große Veränderungen können ein unscheinbares Gewand haben. Um Ihr Leben dramatisch zu verändern, müssen Sie weder einen Ultramarathon laufen, einen Doktorgrad erwerben noch sich selbst völlig neu erfinden. Konsequenz in kleinen Dingen führt zu großen Dingen (z. B. einmal im Vierteljahr »Red teaming«, Tara Brachs gelenkte Meditationen, strategisches Fasten oder exogene Ketone).

Der Begriff »Tools« ist in diesem Buch breit definiert. Er umfasst Routinen, Bücher, Selbstansprache, Nahrungsergänzungsmittel, Lieblingsfragen und vieles mehr.

## WAS HABEN SIE GEMEINSAM?

In diesem Buch werden Sie ganz selbstverständlich nach Gewohnheiten und Empfehlungen suchen, die allen Gesprächspartnern gemeinsam sind. Hier sind einige – mehr oder weniger seltsame – Muster:

- Über 80 Prozent der Interviewten praktizieren täglich eine Form von Achtsamkeitsübung oder Meditation.
- Überraschend viele Männer (nicht Frauen) über 45 frühstücken nie oder extrem wenig (z. B. Laird Hamilton, Seite 122, Malcolm Gladwell, Seite 610 oder General Stanley McChrystal, Seite 472).

- Viele nutzen das ChiliPad, um ihr Bett beim Schlafen zu kühlen.
- Sie sind u.a. begeistert von den Büchern *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack*, *Influence* und *Man's Search for Meaning*.
- Die Angewohnheit, zum Zweck der Konzentration bestimmte Songs in Endlosschleife zu hören. (Seite 546)
- Fast jeder von ihnen hat bereits Projekte selbst finanziert und durchgeführt und sie erst danach potenziellen Käufern vorgestellt.
- Der Glaube an den Grundsatz: »Scheitern dauert nicht ewig« (vgl. Robert Rodriguez, Seite 669) und dessen Varianten.
- Fast jedem meiner Gäste gelang es, offensichtliche »Schwächen« in große Wettbewerbsvorteile umzuwandeln (vgl. Arnold Schwarzenegger, Seite 208).

Natürlich werde ich Ihnen helfen, diese Gemeinsamkeiten zu finden, aber das ist nicht einmal der halbe Wert dieses Buchs. Einige der motivierendsten Tricks sind allerdings die am wenigsten offensichtlichen. Ich möchte, dass Sie nach den schwarzen Schafen suchen, die zu Ihren eigenen Widersprüchen passen. Halten Sie Ausschau nach ungewöhnlichen Wegen, etwa Shay Carls Entwicklung vom Arbeiter zum YouTube-Star und Mitgründer eines Start-ups, das für fast 1 Milliarde Dollar verkauft wurde (Seite 478). Das Beständige liegt gerade in der Abweichung. Oder, in den Worten eines Programmierers: »Das ist kein Fehler, sondern ein Feature!«

Bedienen Sie sich großzügig, kombinieren Sie einzigartig und erschaffen Sie Ihre eigene Blaupause.

## DIESES BUCH IST EIN BUFFET! SO NUTZEN SIE ES AM BESTEN:

### **REGEL NR. 1: VIEL ÜBERSPRINGEN**

Ich möchte, dass Sie alles überspringen, was Sie nicht anspricht. Die Lektüre dieses Buchs sollte Spaß machen. Es ist ein Buffet, an dem Sie sich bedienen können. Quälen Sie sich nicht. Wenn Sie keine Shrimps mögen, dann essen Sie bitte keine. Ich habe dieses Buch als eine Art Reiseführer durch Ihr ganz persönliches Abenteuer geschrieben. Jeder Leser dieses

Buchs soll 50 Prozent des Inhalts mögen, 25 Prozent lieben und 10 Prozent nie wieder vergessen. Warum? *Jeder* der Millionen Hörer meines Podcasts und der Dutzenden Korrekturleser dieses Buchs hat *völlig* unterschiedliche 50/25/10-Highlights. Ich konnte es kaum glauben.

Auch viele meiner Gesprächspartner – also Menschen, die in ihrem jeweiligen Bereich die Besten sind – lasen dieses Buch und antworteten auf die Frage: »Welche 10 Prozent würden Sie auf jeden Fall behalten, und welche 10 Prozent würden Sie unbedingt streichen?« Oft erscheint dem einen *exakt* das als »absolutes Muss«, was der andere sofort streichen würde. Dieses Buch liefert kein Universalrezept. Ich erwarte von Ihnen, dass Sie vieles überspringen. Lesen Sie, was Ihnen Freude macht.

## **REGEL NR. 2: INTELLIGENT ÜBERSPRINGEN**

Merken Sie sich dennoch kurz, was Sie überspringen. Machen Sie vielleicht einen kleinen Punkt oben auf die Seite oder markieren Sie die Überschrift.

Vielleicht hat genau das Überspringen dieser Themen oder Fragen zu blinden Flecken oder ungelösten Problemen in Ihrem Leben geführt? Auf mich traf das jedenfalls zu.

Wenn Sie etwas auslassen, machen Sie eine Notiz, damit Sie später an diese Stelle zurückkehren und sich fragen können: »Warum habe ich das übersprungen?« Hat es Sie geärgert? Erschien es Ihnen lächerlich? Zu schwierig? Und kamen Sie durch Nachdenken zu diesem Schluss oder als Folge anerzogener Vorurteile? Oft sind »unsere« Überzeugungen nicht wirklich unsere eigenen.

Mit dieser Praxis *erschaffen* Sie sich selbst, statt zu versuchen, sich zu *entdecken*. Letzteres hat einen gewissen Wert, bezieht sich aber hauptsächlich auf die Vergangenheit. Wie ein Rückspiegel. Sie aber müssen durch die Windschutzscheibe blicken, um voranzukommen.

## **MERKEN SIE SICH ZWEI GRUNDREGELN**

Kürzlich befand ich mich auf der Place Louis Aragon, einem schattigen Plätzchen an der Seine. Ich picknickte dort mit Studenten der Paris American Academy. Eine Frau nahm mich beiseite und fragte, welche Kernbotschaft ich mit diesem Buch eigentlich vermitteln wolle. Doch wenige Sekunden später erreichte uns die Gruppe wieder, und alle erzählten von den gewundenen Pfaden, die sie jeweils nach Paris geführt hatten. Fast jeder hatte schon seit langem – manchmal seit 30 oder 40 Jahren – nach Paris kommen wollen und es für unmöglich gehalten.

Während ich ihnen zuhörte, kitzelte ich die Antwort auf die Frage der Frau auf einen Zettel. Die Kernbotschaften dieses Buchs sind:

- 1 **Erfolg, wie auch immer man ihn definiert, gelingt mit den richtigen, in der Praxis getesteten Überzeugungen und Angewohnheiten.** Irgendjemand hat Ihre Version des »Erfolgs« bereits erprobt. Oft haben sogar schon *vielen* etwas Ähnliches getan. Sie fragen jetzt vielleicht: »Aber was ist mit Pioniertaten, etwa der Besiedelung des Mars?« Auch dafür gibt es Rezepte. Auch andere haben schon Neuartiges aufgebaut. Sehen Sie sich die großen Entscheidungen im Leben von Robert Moses an (und lesen Sie *The Power Broker*), oder finden Sie einfach jemanden, der etwas Großes geleistet hat, das andere damals für unmöglich hielten (z. B. Walt Disney). Von deren gemeinsamer DNA können Sie zehren.
- 2 **Fast alle, die Sie für Superhelden halten (Idole, Ikonen, Titanen, Milliardäre etc.) sind Menschen voller Fehler, die eine oder zwei Stärken maximal kultiviert haben.** Menschen sind Mangelwesen. Man hat nicht etwa »Erfolg«, weil man keine Schwächen hat, sondern weil man seine einzigartigen Stärken erkennt und seine Gewohnheiten um diese herum aufbaut. Um das glasklar zu verdeutlichen, habe ich in dieses Buch zwei Passagen (Seite 229 und 656) aufgenommen, nach deren Lektüre Sie denken werden: »Tim Ferriss ist ein richtiger Chaot. Wie kriegt der überhaupt etwas auf die Reihe?« Jeder Mensch kämpft einen Kampf, von dem alle anderen nichts wissen. Den Helden in diesem Buch geht es nicht anders. Jeder kämpft. Möge Sie das trösten.

## WICHTIGE BEMERKUNGEN ZU STRUKTUR UND FORMATIERUNG

### STRUKTUR

Dieses Buch besteht aus drei Teilen mit den Titeln Gesundheit, Reichtum und Weisheit. Natürlich überschneiden sich diese Bereiche stark, da sie miteinander zusammenhängen. Man könnte sie auch als die drei Säulen beschreiben, auf denen das Leben aufbaut. Für dauerhaften Erfolg oder Glück sind alle drei wichtig. »Wohlhabend« bezieht sich in diesem Buch auf weit mehr als nur Geld, nämlich auf eine Fülle an Zeit, Beziehungen und mehr.

Ursprünglich wollte ich mit *Die 4-Stunden-Woche*, *Der 4-Stunden-Körper* und *Der 4-Stunden-Küchenchef* eine Trilogie schaffen, die an Ben Franklins berühmtes Zitat angelehnt ist: »Früh zu Bett und früh aufstehen, macht gesund, wohlhabend und klug.«

Ständig werde ich gefragt: »Was würden Sie in *Die 4-Stunden-Woche* aufnehmen, wenn Sie es noch einmal schreiben würden? Wie würden Sie es aktualisieren?« Die gleichen Fragen kamen in Bezug auf die beiden anderen Bücher. *Tools der Titanen* enthält fast alle Antworten auf diese Fragen.

### AUSFÜHRLICHE ZITATE

Ehe ich dieses Buch schrieb, rief ich Mason Curry an. Er beschreibt in *Daily Rituals* die täglichen Rituale von 161 kreativen Menschen wie Franz Kafka oder Pablo Picasso. Ich fragte ihn, was in Bezug auf das Buch seine besten Entscheidungen gewesen seien. Er antwortete: »[Ich] ließ meine Protagonisten so viel wie möglich zu Wort kommen und ich glaube, das habe ich ›richtig‹ gemacht. Oft waren nicht die Einzelheiten ihrer Routinen und Gewohnheiten interessant, sondern die Art, wie sie darüber sprachen.«

Das ist eine wichtige Beobachtung und der Grund, weshalb die meisten »Aphorismenbücher« wirkungslos bleiben.

Ein Einzeiler wie »Was liegt jenseits der Angst? Nichts«, von Jamie Foxx. Es ist interessant, und vielleicht erraten Sie die tieferliegende Bedeutung. Trotzdem wette ich, Sie haben es binnen einer Woche vergessen. Wie wäre es, wenn ich diesem Zitat unendlich mehr Kraft verliehe, indem ich Jamies Erklärung hinzufügte, wie er seinen Kindern mithilfe dieser Maxime Selbstvertrauen beibringt? Kontext und originale Ausdrucksweise lehren Sie, wie ein Leistungsträger zu DENKEN, statt nur Zitate wiederzukäuen. Und auf diese zentrale Meta-Fähigkeit haben wir es abgesehen. Deshalb finden Sie in diesem Buch viele ausführliche Zitate und Geschichten.

Manchmal habe ich Passagen innerhalb von Zitaten **fett gedruckt**. Diese Hervorhebungen stammen von mir, nicht von den Interviewpartnern.

### Wie man Zitate liest – die Mikroebene

... Auslassung

[Worte in eckigen Klammern] Zusätzliche Informationen, die nicht aus dem Interview stammen, aber für das Verständnis nötig sind, sowie Informationen oder Hinweise vom Autor.

### **Wie man Zitate liest – die Makroebene**

Einer meiner Podcast-Gäste und einer der intelligentesten Menschen, die ich kenne, war schockiert, als ich ihm das Transkript unseres Interviews zeigte. »Wow«, sagte er. »Ich halte mich normalerweise für einen einigermaßen intelligenten Menschen, aber benutze Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als handele es sich um ein- und dasselbe. Ich klinge wie ein Vollidiot.«

Transkripte verzeihen nichts. Ich habe meine eigenen gelesen und weiß deshalb, wie schlimm sie sein können.

Im Eifer des Gefechts verabschiedet sich die Grammatik; falsche Satzanfänge und Ellipsen schleichen sich ein. Jeder beginnt unfassbar viele Sätze mit »und« oder »also«. Wie Millionen andere sage auch ich »und ich so«, statt »und dann sagte ich«. Viele von uns verwechseln Singular und Plural. In einem Gespräch funktioniert das, aber in der Schriftsprache klingt es holprig.

Um der Klarheit willen und als Erleichterung für meine Gesprächspartner und Leser habe ich die Zitate deshalb manchmal bearbeitet. Ich habe versucht, den jeweiligen Geist und Kern der Zitate zu bewahren und sie gleichzeitig so klug und gut leserlich wie möglich zu machen. Manchmal behalte ich den schnellen und lockeren Charakter der gesprochenen Sprache bei, um die kinetische Energie und die Emotionen des jeweiligen Moments zu erhalten. In anderen Fällen glätte ich den Text – auch mein eigenes Gestottere.

Sollte etwas dumm oder falsch klingen, dürfen Sie diesen Fehler mir zuschreiben. Jeder in diesem Buch ist großartig, und ich habe mein Bestes gegeben, um dies sichtbar zu machen.

### **MUSTER**

Wenn Gesprächspartner Empfehlungen aussprechen oder ihre Philosophie erklären, erwähne ich das in Parenthese. Wenn jemand zum Beispiel eine Geschichte über das Erproben höherer Preise erzählt, könnte ich hinzufügen: »(vgl. Marc Andreessen, Seite 202)«. Denn seine Antwort auf die Frage »Wenn du irgendwo eine Anzeigetafel aufstellen könntest, was stünde darauf?« war »Erhöht die Preise« – was er ausführlich erläuterte.

### **HUMOR!**

Dieses Buch enthält reichlich Lustiges. Erstens: Wenn wir die ganze Zeit ernst bleiben, sind wir erschöpft, ehe wir uns mit dem wirklich Ernstesten auseinandergesetzt haben. Zweitens: Wäre dieses Buch stets ernst und behandelte die Dinge nie mit einem Augenzwinkern, wäre



es nur produktiv und nie degressiv, so würden Sie sich nur an wenige Dinge erinnern. Ich stimme mit Tony Robbins (Seite 242) überein, dass Informationen ohne Emotionen sich nicht einprägen.

Recherchieren Sie den »Von-Restorff-Effekt« sowie den »Primäreffekt« und »Rezenzeffekt«, wenn Sie mehr wissenschaftlichen Hintergrund benötigen. Dieses Buch ist so angelegt, dass Sie sich möglichst viel einprägen werden. Das führt uns zu dem Phänomen der ...

### **KRAFTTIERE**

Ja, Krafttiere. In diesem Buch war kein Platz für Fotos, aber ich wollte Illustrationen, damit es unterhaltsam bleibt. Das Vorhaben schien vergeblich, doch nach einem Glas Wein – es mögen auch vier gewesen sein – fiel mir ein, dass einer meiner Gäste, Alexis Ohanian (Seite 226), Bewerber gerne fragt: »Was ist dein Krafttier?« Heureka! Deshalb sind bei jedem Gesprächspartner, der mitmachen wollte, Krafttiere abgebildet. Das Beste ist, dass *Dutzende* Menschen diese Frage *sehr* ernst genommen haben. Lange Erläuterungen, emotionale Last-minute-Änderungen und Venn-Diagramme zeugen davon. Fragen prasselten auf mich ein: »Sind mythologische Wesen erlaubt?«, »Darf ich stattdessen eine Pflanze sein?« Leider konnte ich bis zur Drucklegung nicht alle Interviewten erreichen, weshalb die Zeichnungen willkürlich verstreut wirken mögen. In einem auf Praktikabilität angelegten Buch sind sie wie kleine Absurditätsfeuerwerke. Die Betreffenden hatten dabei viel Spaß.

### **KLEINE TEXTE UND TIM-FERRISS-KAPITEL**

In allen Teilen des Buchs gibt es kleine Texte von Gesprächspartnern sowie von mir selbst. Diese bieten weitere Informationen zu Schlüsselprinzipien und Tools, die von mehreren Interviewten erwähnt wurden.

### **URLS, WEBSITES UND SOZIALE MEDIEN**

Die meisten URLs habe ich weggelassen, weil sie für alle Beteiligten frustrierend sind. In fast allen Fällen verwende ich Formulierungen, die leicht auf Google oder Amazon zu finden sind.

**Alle Podcast-Episoden bekommt man in voller Länge auf [fourhourworkweek.com/podcast](https://www.fourhourworkweek.com/podcast).** Suchen Sie einfach den Namen des Gasts, schon finden Sie die Audiodatei in voller Länge sowie alle Shownotes, Links und Quellen.

Für fast alle Gäste habe ich angegeben, wie man mit ihnen am besten über die sozialen Medien in Kontakt treten kann: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat und LI = LinkedIn.

# ZU GUTER LETZT: DIE DREI TOOLS, DIE ALLES MÖGLICH MACHEN

*Siddhartha* von Hermann Hesse wird von vielen meiner Gesprächspartner empfohlen. Bei unseren langen Spaziergängen hat Naval Ravikant (Seite 585) eine bestimmte Szene mehrfach erwähnt. Der Protagonist Siddhartha, ein Mönch, der wie ein Bettler aussieht, kommt in die Stadt und verliebt sich in die berühmte Kurtisane Kamala. Als er ihr den Hof macht, fragt sie ihn, was er habe. Ein bekannter Kaufmann fragt ihn später, was er gelernt habe und weitergeben könne. Siddharthas Antwort ist in beiden Fällen gleich; hier gebe ich die zweite Begebenheit wieder. Am Ende erreicht Siddhartha übrigens alles, was er will.

KAUFMANN: »Aber erlaube: wenn du besitzlos bist, was willst du da geben?«

SIDDHARTHA: »Jeder gibt, was er hat. Der Krieger gibt Kraft, der Kaufmann gibt Ware, der Lehrer Lehre, der Bauer Reis, der Fischer Fische.«

KAUFMANN: »Sehr wohl. Und was ist es nun, was du zu geben hast? Was ist es, das du gelernt hast, das du kannst?«

SIDDHARTHA: »**Ich kann denken. Ich kann warten. Ich kann fasten.**«

KAUFMANN: »Das ist alles?«

SIDDHARTHA: »Ich glaube, es ist alles!«

KAUFMANN: »Und wozu nützt es? Zum Beispiel das Fasten – wozu ist es gut?«

SIDDHARTHA: »Es ist sehr gut, Herr. Wenn ein Mensch nichts zu essen hat, so ist Fasten das Allerklügste, was er tun kann. Wenn, zum Beispiel, Siddhartha nicht fasten gelernt hätte, so müsste er heute noch irgendeinen Dienst annehmen, sei es bei dir oder wo immer, denn der Hunger würde ihn dazu zwingen. So aber kann Siddhartha ruhig warten, er kennt keine Ungeduld, er kennt keine Notlage, lange kann er sich vom Hunger belagern lassen und kann dazu lachen.«

---

Über Siddharthas Antworten denke ich oft nach, und zwar ungefähr so:

»**Ich kann denken**« → Gute Regeln der Entscheidungsfindung und gute Fragen, die man sich selbst und anderen stellen kann.

»**Ich kann warten**« → Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, seine Kräfte nicht zu verschwenden.

»**Ich kann fasten**« → Die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Katastrophen zu überstehen. Sich ungewöhnlich hohe Resilienz und Schmerzunempfindlichkeit antrainieren.

## 26 Die Strategien der Erfolgreichen

Dieses Buch wird Ihnen helfen, alle drei Fähigkeiten zu entwickeln.

Ich habe *Tools der Titanen* geschrieben, weil es genau das Buch ist, das ich mein Leben lang haben wollte. Ich hoffe, die Lektüre macht Ihnen genauso viel Spaß wie mir das Schreiben.

Pura vida,

Tim Ferriss

*Paris, Frankreich*

# 1

# GESUNDHEIT

---

»Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.«

– *Laotse*

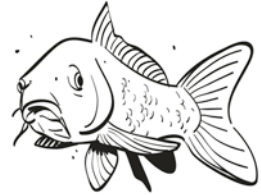
»Es ist kein Maß für Gesundheit, an eine zutiefst kranke Gesellschaft gut angepasst zu sein.«

– *J. Krishnamurti*

»Am Ende gewinnt der, der besser schläft.«

– *Jodie Foster*

***»Ich bin nicht die Stärkste.  
Ich bin nicht die Schnellste.  
Aber ich kann am meisten aushalten.«***



---

# AMELIA BOONE

Amelia Boone (TW: @ameliaboone, ameliaboone.com) wurde bereits als »Michael Jordan des Extrem-Hindernislaufs« bezeichnet und gilt gemeinhin als die Hindernisläuferin mit den meisten Auszeichnungen weltweit. Seit sie mit der Sportart begann, hat sie über 30 Siege und 50 Podiumsplätze errungen. 2012 belegte sie im World's Toughest Mudder, einem über 24 Stunden dauernden Wettbewerb (sie legte dabei eine Strecke von 145 km zurück und überwand ~300 Hindernisse), bei über 1.000 Startern, von denen 80 Prozent Männer waren, in der GESAMTWERTUNG den zweiten Platz. Die Person, die sie letztlich schlug, lief nur acht Minuten vor ihr ins Ziel ein. Zu ihren größten Erfolgen zählen die Spartan-Race-Weltmeisterschaft und die Spartan Race Elite Point Series, und sie ist die einzige dreimalige Siegerin des World's Toughest Mudder (2012, 2014 und 2015). Sie gewann die Meisterschaft 2014 nur acht Wochen nach einer Knieoperation. Amelia hat außerdem den Death Race dreimal absolviert, ist hauptberuflich als Anwältin für Apple tätig und widmet sich in ihrer restlichen Freizeit Ultraläufen (sie hat sich für die Western States 100 qualifiziert).

***Krafttier: Karpfen***

\* **Was würdest du auf eine Plakatwand schreiben?**

»Niemand schuldet dir etwas.«

\* **Amelias beste Investition für 100 Dollar oder weniger?**

Wundaufgaben mit Manuka-Honig. Amelias Schultern und Rücken sind mit Narben übersät, die sie sich beim Überwinden von Stacheldraht zugezogen hat.

\* **Buch, das Amelia am häufigsten verschenkt oder empfohlen hat**

*Das Haus – House of Leaves* von Mark Danielewski: »Dieses Buch muss man in den Händen halten, weil man es teilweise auf den Kopf stellen muss, um weiterlesen zu können. Es gibt manche Seiten, die liest man, und der Text ist kreisförmig angeordnet ... Das ist ein Buch, das man mit allen Sinnen erfährt.«

## AMELIAS TIPPS UND TAKTIKEN

- **Hydrolysierte Gelatine + Rote-Bete-Pulver:** Ich habe schon früher Gelatine benutzt, um mein angegriffenes Bindegewebe zu stärken. Allerdings habe ich mich nie zu einer langfristigen Einnahme durchringen können, weil Gelatine die Konsistenz von Möwendreck hat, wenn man sie in kaltes Wasser einrührt. Amelia hat meinem Gaumen und meinen Gelenken einen großen Freundschaftsdienst erwiesen, als sie mir das Collagen-Hydrolysat von Great Lakes (grüne Packung) empfahl, das sich leicht und klumpenfrei mischen lässt. Wenn man noch einen Esslöffel Rote-Bete-Pulver wie BeetElite dazugibt, um jedes weniger schmackhafte Aroma von Hufen und Kuhstall zu überdecken, sieht die Sache schon ganz anders aus. Amelia benutzt BeetElite vor den Läufen und vor dem Training, um ihre Ausdauer zu verbessern, aber ich bin aus einem viel härteren Holz geschnitzt: Ich verwende es für die Herstellung saurer, kohlenhydrat-ärmerer Gummibärchen, wenn mein dickes Ich wieder mal mit mir durchgeht.
- **RumbleRoller:** Kann man sich als Kreuzung aus Hartschaumrolle und Monstertruck-Reifen vorstellen. Mit Hartschaumrollen konnte ich noch nie viel anfangen, aber dieses Folterinstrument half mir sofort bei der Regeneration. (Wenn man es vor dem Zubettgehen benutzt, wirkt es zudem schlaffördernd.) Vorsicht: Fangen Sie langsam an. Ich habe versucht, Amelia nachzuahmen, und gleich mit 20 Minuten

und mehr angefangen. Am nächsten Tag hatte ich das Gefühl, jemand hätte mich in einen Schlafsack gepackt und mehrere Stunden lang gegen einen Baum geschlagen.

- **Den Fuß auf einem Golfball rollen**, der auf dem Boden liegt, um die Mobilität der ischiocruralen Muskulatur zu erhöhen. Das bringt deutlich mehr als ein Lacrosse-Ball. Legen Sie aber ein Handtuch unter den Golfball, damit Sie nicht abrutschen und Ihrem Hund ein Auge ausschießen!
- **Concept 2 SkiErg** als Trainingsmittel, wenn man gerade eine Unterkörperverletzung hat. Nach der Knieoperation benutzte Amelia diese gelenkschonende Maschine, um ihre kardiovaskuläre Ausdauer zu erhalten und sich auf den World's Toughest Mudder 2014 vorzubereiten, den sie nur acht Wochen nach der Operation gewann. Kelly Starrett (Seite 154) ist ebenfalls ein großer Fan dieses Geräts.
- **Dry Needling**: Ich kam erst über Amelia damit in Berührung. »[In der Akupunktur] ist es das Ziel, die Nadel überhaupt nicht zu spüren. Beim Dry Needling sticht man die Nadel in den Muskelbauch und versucht, ihn zum Zucken zu bringen, und diese Zuckungsreaktion bewirkt eine Entspannung.« Es wird bei extrem verspannten, überkontrahierten Muskeln eingesetzt, und die Nadeln bleiben nicht eingesetzt. Sofern Sie nicht masochistisch veranlagt sind, sollten Sie die Waden aussparen.
- **Sauna für die Ausdauer**: Amelia hat festgestellt, dass ein Saunabesuch ihre Ausdauer verbessert, ein Konzept, das seither von vielen anderen Athleten bestätigt wurde, unter anderem von Radrennfahrer David Zabriskie, seines Zeichens siebenmaliger Gewinner der US-Meisterschaft im Zeitfahren. Er betrachtet Saunatraining als praktischeren Ersatz für Höhenzelte. 2005 gewann Dave die erste Etappe der Tour de France und wurde so der erste US-Amerikaner, der in allen drei großen Rundfahrten Etappensiege errang. Zabriskie schlug Lance Armstrong um Sekunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 54,676 km/h (!). Ich gehe jetzt mindestens viermal pro Woche in die Sauna. Ich wollte die besten Tipps zum Saunieren kennenlernen und fragte Rhonda Patrick, einen anderen Podcast-Gast, um Rat. Ihre Antwort findet sich auf Seite 33.

**\* An wen denkst du bei dem Wort »erfolgreich«?**

»Triple H ist ein Musterbeispiel [für jemanden, dem der Sprung vom Profisportler zum Geschäftsmann bestens gelungen ist]. Also Paul Levesque.« (Siehe Seite 160.)

## DIES UND DAS

- Es gehört zu Amelias festen Ritualen, am Wettkampftag Pop-Tarts zu frühstücken.
- Ihr Rekord für doppelte Seilsprünge beträgt 423 Wiederholungen, womit sie in der Lage ist, jeden CrossFitter in Ehrfurcht zu versetzen. Die wissen aber nicht, dass sie in der dritten Klasse die Landesmeisterschaft im Seilspringen gewann. Sie wissen auch nicht, dass sie bei 423 nur deshalb aufhören musste, weil ihr Harndrang so groß wurde, dass sie sich einnässte.
- Amelia absolviert ihre Trainingsläufe gerne bei Regen und Kälte, weil sie weiß, dass ihre Konkurrenten vermutlich gerade auf der faulen Haut liegen. Das ist ein Beispiel für das »Einüben des Worst-Case-Szenarios«, um sich abzuhärten (siehe Seite 513).
- Sie ist eine talentierte A-cappella-Sängerin und war an der Washington University in St. Louis Mitglied einer Gruppe namens Greenleafs.





---

# DR. RHONDA PERCIAVALLE PATRICK

Dr. Rhonda Perciavalle Patrick (TW/FB/IG: @foundmyfitness, foundmyfitness.com) arbeitete bereits mit Koryphäen wie Dr. Bruce Ames zusammen, dem Erfinder des Ames-Mutagenitätstests, der in der Liste der am häufigsten zitierten Wissenschaftler in *allen* Forschungsbereichen zwischen 1973 und 1984 Platz 23 belegt. Dr. Patrick führt auch klinische Studien durch, betrieb am Salk Institute for Biological Studies Alterungsforschung und forschte im Rahmen eines Graduiertenprogramms am St. Jude Children's Research Hospital über Krebs, den Mitochondrienstoffwechsel und Apoptose. In letzter Zeit hat Dr. Patrick Abhandlungen über einen Mechanismus veröffentlicht, durch den Vitamin D die Serotoninproduktion im Gehirn reguliert, und die verschiedenen Implikationen, die dies für einen frühkindlichen Vitamin-D-Mangel und seine Bedeutung für neuropsychiatrische Störungen haben kann.

*Krafttier: Coywolf*

## **DIE ZAHNFEE KÖNNTE IHR LEBEN RETTEN (ODER DAS IHRER KINDER)**

Dr. Patrick zeigte mir, dass es möglich ist, seine Zähne in einer Stammzellenbank einlagern zu lassen. Wenn Ihnen die Weisheitszähne gezogen werden oder Ihre Kinder gerade ihre Milchzähne verlieren (die besonders viele Zahnpulpa-Stammzellen enthalten), sollten Sie es in Erwägung ziehen, die Dienste eines Unternehmens wie StemSave oder National Dental Pulp Laboratory in Anspruch zu nehmen, um sie für eine spätere Nutzung zu erhalten. Diese Firmen senden Ihrem Zahnarzt ein Set zu und frieren das Biomaterial mit flüssigem Stickstoff ein. Die Kosten variieren je nach Anbieter, aber sie belaufen sich auf ungefähr 625 Dollar für die Vorbereitung und weitere 125 Dollar jährlich für die Aufbewahrung und Instandhaltung.

Aus der Zahnpulpa können später mesenchymale Stammzellen gewonnen werden, um nützliche (Knochen, Knorpel, Muskel, Blutgefäße), lebensverändernde (Motoneuronen für die Reparatur beschädigten Rückenmarks) oder potenziell lebensrettende Behandlungen (Gehirntraumata) zu ermöglichen, in denen Ihre eigenen biologischen Rohstoffe zum Einsatz kommen.

## **HEISS IST DAS NEUE SCHWARZ**

»Hyperthermische Konditionierung« (kalkulierte Hitzeexposition) kann dabei helfen, Ihren Wachstumshormonspiegel zu erhöhen und Ihre Ausdauer erheblich zu verbessern. Ich gehe jetzt mindestens viermal pro Woche nach dem Work-out oder Stretching für ~20 Minuten in die Sauna, die normalerweise auf eine Temperatur zwischen 71 und 77 Grad Celsius aufgeheizt ist. Das scheint die typischen Schmerzen eines Muskelkaters drastisch zu verringern.

Dr. Patrick hat einige Beobachtungen gemacht, die sich auf den Zusammenhang zwischen Ausdauer und Wachstumshormon beziehen:

- »Eine Studie hat gezeigt, dass ein 30-minütiger Saunabesuch, zweimal wöchentlich nach dem Training, über einen Zeitraum von drei Wochen die Laufdauer der Studienteilnehmer bis zum Eintreten der Erschöpfung im Vergleich zum Ausgangswert um 32 Prozent erhöhte. Die 32-prozentige Steigerung der Laufausdauer, die in dieser spezifischen Studie ermittelt wurde, ging mit einer Erhöhung des Plasmavolumens um 7,1 Prozent und einer Zunahme der roten Blutkörperchen um 3,5 Prozent einher.«
- »Zwei 20-minütige Saunabesuche bei 80 Grad Celsius, zwischen denen eine 30-minütige Abkühlphase lag, ließen den Wachstumshormonspiegel auf das Doppelte des Ausgangswerts ansteigen. Zwei Sessions mit jeweils 15 Minuten bei einer trockenen Hitze von 100 Grad Celsius, zwischen denen jeweils eine 30-minütige Abkühlphase

## 34 Die Strategien der Erfolgreichen

lag, führten jedoch dazu, dass das Wachstumshormon um den fünffachen Wert anstieg ... Die Wirkungen des Wachstumshormons halten normalerweise mehrere Stunden nach dem Saunabesuch an.«

**TF:** Auch heiße Bäder können das Wachstumshormon deutlich über den Ausgangswert steigen lassen, und es hat sich gezeigt, dass Saunagänge und heiße Bäder zu einer massiven Ausschüttung von Prolaktin führen, das für die Wundheilung eine wichtige Rolle spielt. Ich bleibe etwa 20 Minuten in der heißen Badewanne oder Sauna, und das reicht völlig aus, um meine Herzfrequenz deutlich ansteigen zu lassen. Ich bleibe ein paar Minuten länger, bis mein Körper Dynorphine ausgeschüttet hat; normalerweise fühle ich mich dann dysphorisch und will nur noch raus (ich fühle mich aber *nicht* schwindlig oder benommen). Normalerweise höre ich in der Sauna ein Audiobuch wie *Das Graveyard-Buch* von Neil Gaiman, kühle mich dann fünf bis zehn Minuten lang in einem Eisbad ab (ich fülle etwa 18 kg Eis in eine große Badewanne, um sie auf eine Temperatur von etwa 7 Grad Celsius zu bringen, mehr Details auf Seite 70) und/oder indem ich Eiswasser trinke. Ich wiederhole diesen Ablauf zwei- bis viermal.

### **\* Drei Menschen, von denen Dr. Patrick im letzten Jahr viel gelernt oder deren Arbeit sie genau verfolgt hat**

Dr. Bruce Ames, Dr. Satchin Panda (Professor am Salk Institute in San Diego, Kalifornien), Dr. Jennifer Doudna (Professor für Biochemie und Molekularbiologie an der UC Berkeley).

*»Wenn sich die Besten der Welt den Arsch aufreißen, um stark zu werden, warum tun Sie's dann nicht?«*



---

# CHRISTOPHER SOMMER

Christopher Sommer (IG/FB: @gymnasticbodies, gymnasticbodies.com) ist ein ehemaliger Nationaltrainer des US-Turnkaders und Gründer von GymnasticBodies, einem Trainingssystem, das ich in den letzten acht Monaten ausgiebig getestet habe (ohne damit in Verbindung zu stehen). Als weltweit geschätzter Trainer ist Sommer dafür bekannt, seine Zöglinge zu den stärksten, explosivsten Athleten der Welt zu machen. In seiner mittlerweile 40-jährigen Laufbahn hat Coach Sommer seine Trainingstechniken genau festgehalten – seine Erfolge und Misserfolge –, um die besten Elemente in ein überragendes Trainingssystem zu übertragen, das sich für fortgeschrittene Athleten und Anfänger gleichermaßen eignet. Vier Jahrzehnte genauen Beobachtens führten zur Entwicklung seines Konzepts Gymnastics Strength Training (GST).

*Krafttier: Falke*

## HINTERGRUND

Die Kombination aus GST und AcroYoga (Seite 80) hat meinen Körper im Laufe des letzten Jahres grundlegend verändert. Ich bin mit 39 Jahren beweglicher und mobiler als mit 20 Jahren. Ich erspare Ihnen eine ausführliche Erklärung (z. B. Schwalbe, vom Grätschsitz in den Handstand), die man am besten mit einem Video oder einer Bilderfolge lernt, obwohl ich die wichtigsten (ab Seite 81) beschreiben werde. Google ist schon eine feine Sache.

## ZUR ARBEIT AN DEN EIGENEN SCHWÄCHEN

»Wenn du später ein Held sein willst, musst du jetzt in den sauren Apfel beißen.«

Ich hörte Coach Sommer diesen Spruch zum ersten Mal sagen, als ich mich darüber beklagte, dass ich bei der Schulterextension nur langsam Fortschritte machte (dabei verschränkt man die Hände hinter dem Rücken und hebt die gestreckten Arme, ohne den Rumpf nach vorne zu beugen). **Im Zweifelsfall arbeitet man an den Defiziten, die man für besonders peinlich hält.** Meine größten Schwächen sind die Schulterextension und die Brücke mit gebeugter Brustwirbelsäule (statt gebeugter Lendenwirbelsäule). Nachdem ich sie in drei bis vier Wochen um zehn Prozent verbessern konnte – ich steigerte mich immerhin von »Coach kotzt gleich« bis zu »Coach lacht« –, verschwanden eine Reihe körperlicher Beschwerden, die mich schon seit Jahren geplagt hatten. Um Ihre größten Schwächen zu beurteilen, suchen Sie am besten einen Spezialisten auf, der ein Functional Movement Screen (FMS) an Ihnen durchführt. Was Sommer angeblich gesagt haben soll: »Du kannst nichts für die Karten, die dir das Leben ausgeteilt hat. Du bist aber dafür verantwortlich, dein Blatt optimal zu spielen.«

## »BEWEGLICHKEIT« VS. »MOBILITÄT«

Sommers Unterscheidung von Beweglichkeit und Mobilität ist die konkreteste Erklärung, die ich jemals gehört habe. **»Beweglichkeit« kann passiv sein, »Mobilität« hingegen erfordert die Fähigkeit, seine Kraft über den gesamten Bewegungsumfang einsetzen zu können, also auch im oberen bzw. unteren Endbereich.** Siehe den J-Curl und die Pike-Pulse-Übungen auf den Seiten 41 und 44 als Beispiele für Mobilität, die man auch als »aktive Beweglichkeit« verstehen kann. Der Pike Pulse (Beinheben im Winkelstütz) ist ein besonders anschauliches Beispiel, da die »Druckkraft« in einem Bereich auf die Probe gestellt wird, den die meisten Menschen nie nutzen.

## **BESTÄNDIGKEIT VOR INTENSITÄT**

»Mach mal langsam. Wir sind doch nicht auf der Flucht.« Das ist der Spruch, mit dem Coach Sommer mich daran erinnert, dass sich bestimmte Anpassungen erst nach Wochen oder Monaten beständiger Stimuli einstellen (siehe Seite 192).

Wenn man sich hetzt, wird man mit Verletzungen »belohnt«. Im GST treten nach langen Phasen ohne Fortschritte plötzliche Leistungssprünge auf. Nach etwa sechs Monaten beharrlichen Übens seiner »Hamstring Series« mit – wenn überhaupt – nur geringfügigen Verbesserungen stellte ich eines Tages fest, dass sich mein maximaler Bewegungsumfang über Nacht scheinbar verdoppelt hatte. Für Sommer war das überhaupt keine Überraschung.

---

»Ich sagte meinen Athleten früher, dass es dumme Turner gibt und alte Turner. Aber es gibt keine dummen alten Turner, weil die alle tot sind.«

---

## **»ERNÄHRUNG UND SPORT« → »ESSEN UND TRAINIEREN«**

Coach Sommer hält nicht viel von der Fitnessfixierung auf »Ernährung und Sport«. Er findet es wesentlich produktiver, sich aufs »Essen und Trainieren« zu konzentrieren. Das eine ist ästhetisch, das andere funktional ausgerichtet. Ersteres muss kein klar umrissenes Ziel haben, letzteres hingegen schon.

## **SIE HABEN IM WARM-UP VERSAGT!**

Coach Sommer beschreibt sein allererstes Seminar für erwachsene Nicht-Turner, das er um 2007 abhielt:

»Wir hatten diese muskelbepackten Riesentypen [fortgeschrittene Kraftsportler] da, und sie sind stark. Ich versuchte, meine plyometrischen Übungen für Anfänger und etwas Bodentraining mit ihnen zu machen. Je stärker der Athlet war, umso schneller brach er ein: Knie, unterer Rücken, Fußgelenke ... und das von Kinderkram. Wir reden nicht über schwere Sachen. Wir reden darüber, einen aufrechten Stand einzunehmen, die Knie zu strecken und sich in dieser Körperhaltung nur unter Einsatz der Waden mit kleinen Prellsprüngen fortzubewegen.

Keine Chance. Ihr Bindegewebe war der Belastung nicht gewachsen. Sie hatten so etwas noch nie getan. [Um zu veranschaulichen,] wie schlecht es um ihre Mobilität stand, hatten

wir in unserem Programm 15 Minuten fürs Dehnen eingeplant. Nichts Kompliziertes oder Intensives – nur eine leichte, einfache Dehnung, um sie für den Tag aufzulockern. Es dauerte an-dert-halb Stunden, bis sie die Dehnung hinbekamen. Überall lagen Leiber herum. Es war, als wäre ich in Vietnam und würde dort einen Kriegsfilm drehen! Ich sah meine Mitarbeiter an und sagte: »Was zum Teufel soll ich jetzt bloß machen? Sie haben im Warm-up versagt. Sie haben im *Warm-up* versagt.«

## WARUM OLYMPISCHE TURNER EINEN GEWALTIGEN BIZEPS HABEN

Männliche Turner haben ihren dicken Bizeps nicht, weil sie Armcurls machen. Der stammt überwiegend von der Haltearbeit, die sie mit geraden Armen ausführen, was man besonders bei der Schwalbe an den Ringen sieht.

Aber wie um alles in der Welt kann man als Anfänger eine Schwalbe trainieren? Ich benutze ein Flaschenzugsystem, um mein Körpergewicht zu halbieren, ähnlich wie das Ring Thing (Power Monkey Fitness) oder die generische »Dream Machine«, die Jason Nemer (Seite 74) gerne benutzt. Ich kombiniere dieses Gerät mit »Power Levers«, Metallbügeln, die sich leicht anbringen lassen und die es mir erlauben, die Ringseile an meinen Unterarmen, das heißt zwischen Ellbogen und Faust, zu befestigen. So kann ich den Widerstand progressiv steigern; ich fange in der Nähe des Ellbogens an und arbeite mich bis zur Hand vor. Die besten Modelle sind zurzeit nur in Europa erhältlich, aber sie sind vergleichbar mit den »Kreuzhang-Trainern«, die man in den USA bekommt.

## DREI BEWEGUNGEN, DIE JEDER ÜBEN SOLLTE

- **J-Curl** (Seite 41)
- **Schulterextension:** Heben Sie (im Stehen) einen Stab mit gestreckten Armen über den Kopf hinter den Rücken, oder setzen Sie sich auf den Boden und bewegen Sie die Hände hinter den Hüften immer weiter vom Körper weg.
- **BWS-Brücke:** Heben Sie die Füße hoch genug, bis Sie die Dehnung überwiegend im oberen Rücken und den Schultern spüren, nicht im unteren Rücken. Die Füße können etwa einen Meter über dem Boden abgelegt sein. Achten Sie darauf, die Arme *zu strecken* (und möglichst auch die Beine), halten Sie die Position, und atmen Sie weiter.

## **GUTE ZIELE FÜR ERWACHSENE NICHT-TURNER**

Die folgenden Ziele beziehen viele Aspekte der Kraft und Mobilität in einzelne Bewegungen ein:

**Anfänger:** J-Curl

**Geübter:** Vom Grätschstand in den Handstand [TF: Ich arbeite noch daran.]

**Fortgeschrittener:** Vom Grätschsitz in den Handstand

## **MANCHMAL BRAUCHT MAN EINFACH NUR EINEN VIBRATOR**

Coach Sommer stellte mich einem russischen Masseur vor, der mir empfahl, die Kabelvariante des Hitachi Magic Wand auf hohe Stufe zu stellen. Die Ekstase war unbeschreiblich. Herzlichen Dank auch, Wladimir!

Nein, im Ernst. In diesem Fall dient der Massagestab der Entspannung hypertoner Muskeln (Muskeln, die sehr verspannt sind, obwohl sie es nicht sein sollten). Legen Sie den Stab 20 bis 30 Sekunden auf den Muskelbauch (nicht auf Ursprung oder Ansatz), meist reicht das, sofern die Hertzzahl stimmt. Haben Sie Verspannungskopfschmerzen oder einen steifen Nacken? Der Stab eignet sich hervorragend, um die Muskeln am Schädelansatz zu entspannen. Vorsicht: Einen Hitachi Magic Wand zu Hause herumliegen zu lassen, könnte Ärger geben – oder Freude bereiten. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Ihnen niemand Ihre »hypertonen Muskeln« abkaufen wird. Oder wie ein Freund mir mal sagte: »Ich glaube, meine Frau hat das auch ...«



# STARK WIE EIN TURNER

*Ungewöhnliche und effektive Körpergewichtsübungen*

In weniger als acht Wochen Training nach Coach Sommers Methode stellte ich fest, dass ich unglaubliche Fortschritte in Bereichen erzielen konnte, die ich längst abgeschrieben hatte.

Probieren Sie einige meiner Lieblingsübungen aus, und Sie werden schnell erkennen, dass Turner Muskeln nutzen, deren Existenz Ihnen zuvor gänzlich unbekannt war.

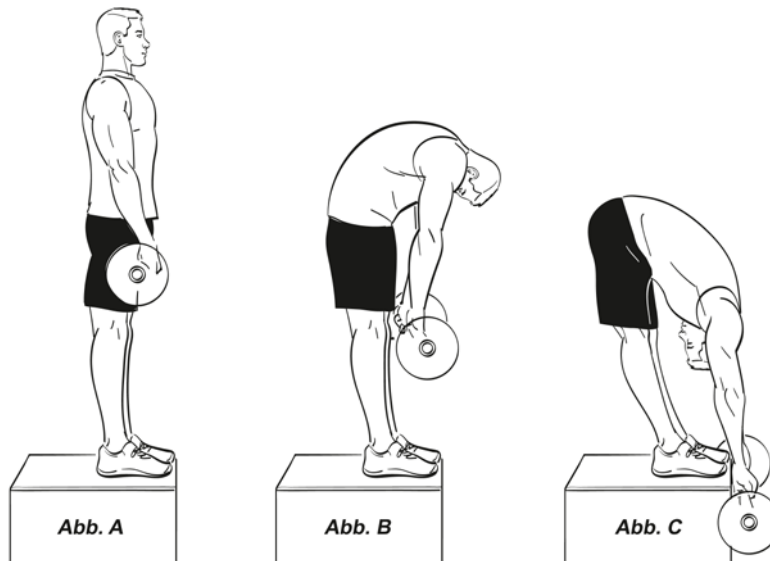
## **QL Walk – ein ungewöhnliches Warm-up**

---

Coach Sommer borgte sich diese Übung vom Kraftdreikämpfer Donnie Thompson, der sie als »Arsch-Marsch« bezeichnet. Donnie »Super D« Thompson ist der erste Mensch, der im Kraftdreikampf insgesamt über 1.360 kg stemmte (Bankdrücken (Bench Press) + Kreuzheben (Deadlift) + Kniebeuge (Squat)). Der QL Walk soll Ihr Gesäß und Ihren quadratischen Lendenmuskel (QL) aktivieren, den Donnie auch gerne als »wütenden Troll im Rücken« bezeichnet:

- 1.** Setzen Sie sich auf eine Matte (oder auf Kies, wenn Sie Ihr Gesäß zu Hackfleisch verarbeiten wollen). Die Beine sind gerade nach vorne gestreckt, die Fußgelenke können sich berühren oder leicht gespreizt sein, und Ihr Rücken sollte gerade sein. Ich halte die Beine zusammen. Das ist die sogenannte »Pike«-Position, auf die ich mich in diesem Buch immer wieder beziehe.
- 2.** Heben Sie eine Kettlebell oder Kurzhantel auf Höhe der Schlüsselbeine (wie bei einem Front Squat). Ich wiege 77 kg und benutze ein Zusatzgewicht von 13 bis 27 kg. Ich packe die Kettlebell an ihren »Hörnern«, aber Donnie zieht es vor, die Kugel unten zu fassen.
- 3.** Halten Sie die Beine gerade (beugen Sie die Knie also nicht) und bewegen Sie sich mit den Pobacken – links, rechts, links, rechts – über den Boden. Ich lege in der Regel eine Strecke von drei bis fünf Metern zurück.
- 4.** Kehren Sie um und legen Sie die Strecke ein zweites Mal zurück. Das war's.

## Jefferson Curl (J-Curl)



Es handelt sich hierbei um einen kontrollierten Deadlift mit gestreckten Beinen, bei dem der Rücken langsam eingerollt wird. Sommer sagt: »Haben Sie Geduld und lassen Sie sich Zeit. Hetzen Sie sich nicht. Bei dieser Art von Mobilitätsarbeit mit Zusatzgewicht dürfen Sie sich niemals überanstrengen, zu viele Wiederholungen machen oder den Bewegungsumfang erzwingen. Richten Sie Ihren Schwerpunkt auf geschmeidige, kontrollierte Bewegungen.« Das ultimative Ziel ist eine Hantel, die so viel wiegt wie Sie, aber fangen Sie mit 7 kg an. Ich benutze zurzeit nur 22 bis 27 kg. Doch die reichen bereits aus, um die Mobilität der Brustwirbelsäule bzw. der mittleren Rückenpartie enorm zu verbessern, während man gleichzeitig etwas für die ischiocrurale Muskulatur in der Pike-Position tut. Als ich Coach Sommer fragte, wie oft ich diese Übung machen soll, antwortete er »Für uns ist das wie Atmen.« Mit anderen Worten: J-Curls werden am Anfang jedes Haupttrainings absolviert.

1. Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein, die Beine sind durchgestreckt, und halten Sie eine Langhantel mit geraden nach unten hängenden Armen in einem schulterbreiten Griff. **(Abb. A)** Diese Position gleicht der oberen Endposition beim Deadlift.
2. Ziehen Sie das Kinn leicht an (daran sollte sich während des gesamten Bewegungsablaufs nichts ändern), beugen Sie sich langsam nach vorne und fangen Sie an, vom Nacken ausgehend einen Wirbel nach dem anderen einzurollen. **(Abb. B)** Halten Sie

die Arme gerade und die Hantel nah an den Beinen. Senken Sie sich ab, bis Sie nicht weiter dehnen können. Mit zunehmender Beweglichkeit können Sie sich auf einen Kasten stellen (ich verwende eine Plyo Box von Rogue) und versuchen, die Handgelenke so weit abzusenken, dass sie tiefer als die Zehen sind. Halten Sie die Beine möglichst lotrecht zum Boden, und versuchen Sie die Hüften erst nach hinten zu schieben, wenn Ihr Kopf unterhalb der Taille ist.

3. Richten Sie sich langsam auf und rollen Sie einen Wirbel nach dem anderen auf. Ihr Kinn sollte ganz zum Schluss nach oben kommen. (Abb. C) Das ist eine Wiederholung. Absolvieren Sie insgesamt 5 bis 10 Wiederholungen.

## Dips mit ausgedrehten Ringen

---

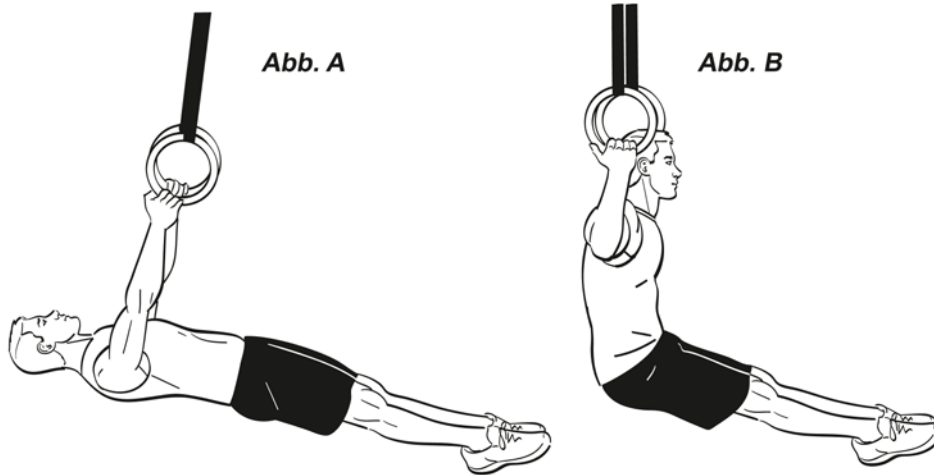
Sie schaffen also 10 bis 20 normale Dips? Glückwunsch. Ich fordere Sie nun dazu auf, 5 langsame Dips an Ringen zu machen, und zwar mit einer korrekten Handhaltung in der oberen Endposition (»Stützposition«). Stellen Sie sich vor, dass die Fingerknöchel am höchsten Punkt in der Zehn- bzw. Zwei-Uhr-Position stehen. Achten Sie darauf, in dieser Körperhaltung nicht in der Hüfte einzuknicken oder den Rumpf nach vorne zu lehnen. Dafür muss der Brachialis (Oberarmmuskel) oben wie ein Tier schuften und unten eine gute Schulterextension vorliegen – meine Schwachstelle. Verfluchen Sie mich – und danken Sie mir in acht Wochen. Wenn Sie keine 15 normalen Dips schaffen, sollten Sie in Erwägung ziehen, **Liegestütze mit ausgedrehten Ringen** zu üben, die mir Kelly Starrett (Seite 154) gezeigt hat. Bei den Liegestützen müssen Sie auf eine korrekte Schiffchenposition und protrahierte Schultern achten, die in den Wall Walks (Handstand-Wandlauf) auf Seite 45 beschrieben werden.



## Hinge Rows

---

Dies ist eine hervorragende, relativ risikoarme Übung, um Ihren mittleren Trapezius und den äußeren Anteil der Rotatorenmanschette zum Glühen zu bringen, die für den Handstand und so ziemlich alle Bewegungen im Turnen benutzt werden. Stellen Sie sich vor, Sie richten sich wie Graf Dracula im Sarg auf und zeigen gleich darauf den Doppelbizeps. Der Haken an der Sache: Ihre Hände halten die Ringe dabei durchgehend. Sobald Sie 20 Hinge Rows am Stück schaffen, sollten Sie »Lat Flys« googeln und damit weitermachen.



1. Stellen Sie die Ringe so ein, dass sie sich etwa 30 cm über Ihrem Kopf befinden, wenn Sie auf dem Boden sitzen.
2. Fassen Sie die Ringe im Sitzen. Halten Sie die Fersen am Boden, lehnen Sie den Oberkörper zurück und heben Sie das Becken – mit geraden Armen – vom Boden. Ihr Körper sollte von Kopf bis Fuß pfeilgerade sein. (**Abb. A**)
3. Richten Sie den Oberkörper auf, bis Ihr Kopf zwischen den Ringen steht und Sie in der Doppelbizeps-Pose sind. Hüften und Ellbogen sollten jeweils ungefähr im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. (**Abb. B**)
4. Senken Sie sich langsam wieder ab. Absolvieren Sie 5 bis 15 Wiederholungen.

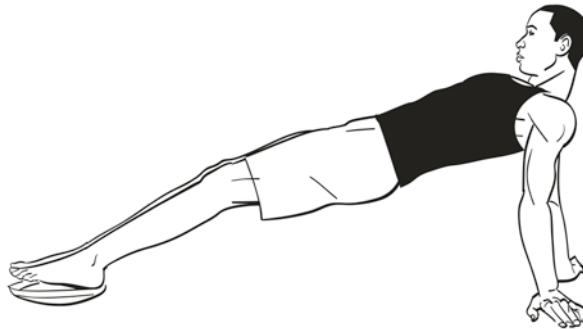
## Ag Walks im Rückenstütz

---

Das ist für die meisten Menschen ein enorm produktiver, aber auch ernüchternder Weckruf. 99 Prozent von Ihnen werden feststellen, dass Sie in dieser wichtigen Körperhaltung keine Schulterbeweglichkeit oder -kraft besitzen.

1. Legen Sie sich Möbelgleiter/-slider zu (ca. 5 bis 15 Euro). Diese sehen aus wie Filzuntersetzer und werden benutzt, um Möbel zu bewegen, ohne den Boden zu zerkratzen.
2. Setzen Sie sich in der Pike-Position auf den Boden und legen Sie Ihre Fersen auf die Möbelgleiter (die ich jetzt immer auf Reisen mitnehme).

3. Legen Sie die Hände neben den Hüften ab und heben Sie das Becken – die Arme sind gerade – vom Boden. Sie befinden sich nun im Rückenstütz. Versuchen Sie, wie bei den Hinge Rows von den Schultern bis zur Ferse eine gerade Linie zu bilden.
4. Ist das leicht? Bewegen Sie sich nun mit den Händen vorwärts und schieben Sie die Füße über den Boden. Das geht sowohl vor- als auch rückwärts. Versuchen Sie, fünf Minuten ohne Pause in Bewegung zu bleiben, aber Sie können auch mit 60 Sekunden anfangen (Sie werden schon sehen). Profi-Tipp: Wenn man diese Übung um zwei Uhr nachts im Hotelflur macht, kann man damit prima Leute erschrecken.



## Pike Pulses

---

Wenn einer meiner Muckibuden-Freunde mich und meine GST-Übungen auslacht, fordere ich ihn zu der folgenden Übung auf. Das endet normalerweise mit einem Kopfschütteln und einem verblüfften »Krasse Scheiße!«.

1. Setzen Sie sich mitten auf dem Boden in die Pike-Position. Strecken Sie die Zehen und halten Sie die Knie gestreckt.
2. Bewegen Sie die Hände am Boden entlang möglichst weit in Richtung Füße (oder darüber hinaus).
3. Versuchen Sie nun, die Fersen 2 bis 10 cm vom Boden zu heben; das ist eine Wiederholung oder ein »Puls«. 99 Prozent von Ihnen werden das nicht schaffen, und Sie werden das Gefühl haben, zu Eis erstarrt zu sein. Bringen Sie die Hände wieder zum Körper und legen Sie sie zwischen Hüfte und Knie ab. Versuchen Sie die Übung erneut und bewegen Sie die Hände wieder so weit nach vorne, dass Sie 15 bis 20 Pulsbewegungen schaffen.



Wenn Sie das wirklich gut hinbekommen haben, wiederholen Sie das Ganze, doch diesmal lehnen Sie sich mit dem unteren Rücken an eine Wand. Was ist jetzt los?! Ich sage es ja nicht gerne, aber Sie haben keine Puls-, sondern eher Schaukelbewegungen gemacht. Machen Sie die Übung an eine Wand gelehnt, um nicht zu mogeln.

## Cast Wall Walk (Handstand-Wandlauf)

Wenn Sie keine Erfahrungen als Turner haben, wird das jetzt lustig/schlimm. Ich stelle Handstand-Wandläufe ans Ende meines Work-outs und rate auch Ihnen dazu, weil Sie danach zu nichts mehr zu gebrauchen sind. Aber zuerst möchte ich die Körperposition erklären, die Sie einnehmen und halten müssen.

**Rumpf in der »Schiffchenposition«:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der Rücken ist gerade und die Hände sind auf den Knien abgelegt. Versuchen Sie nun, das Sternum (Brustbein) zum Bauchnabel zu bringen; »verkürzen« Sie Ihren Rumpf um 6 bis 10 cm, indem Sie die Bauchmuskeln anspannen und einziehen. Diese Position müssen Sie während der gesamten Übung beibehalten. Sie dürfen mit dem unteren Rücken weder ins Hohlkreuz fallen noch einen Buckel machen.

**»Protraktion« der Schultern:** Halten Sie den Rumpf wie eben beschrieben in der »Schiffchenposition«. Stellen Sie sich nun vor, Sie umarmen eine Straßenlaterne. Ihre Schultern sollten sich deutlich vor der Brust befinden, das Sternum ist stark zurückgezogen. Strecken Sie die Arme, aber behalten Sie diese Position bei. Heben Sie nun, **ohne die eben eingenommene Körperhaltung zu verändern**, die Arme möglichst weit nach oben. Gut so. Jetzt können wir loslegen.

1. Gehen Sie vor einer Wand in den Handstand, das Gesicht zeigt zur Wand. (Abb. A)
2. Halten Sie den Körper von Kopf bis Fuß gerade und wandern Sie mit den Händen nach vorne, während Sie gleichzeitig die Füße an der Wand entlang nach unten bewegen. (Abb. B) Halten Sie die Knie durchgehend gestreckt und arbeiten Sie vor allem mit den Fußgelenken. Die Schritte sollten klein sein.
3. In der unteren Endposition erreichen die Füße den Boden, und Ihr Körper befindet sich in einer Liegestützposition. (Abb. C)

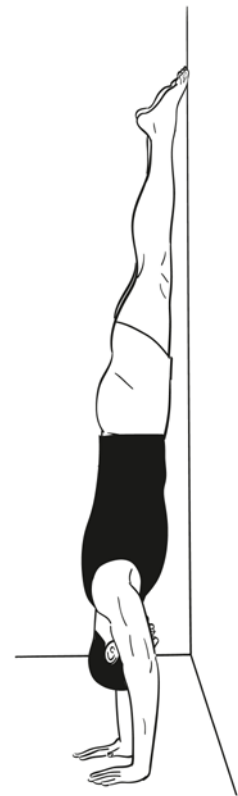
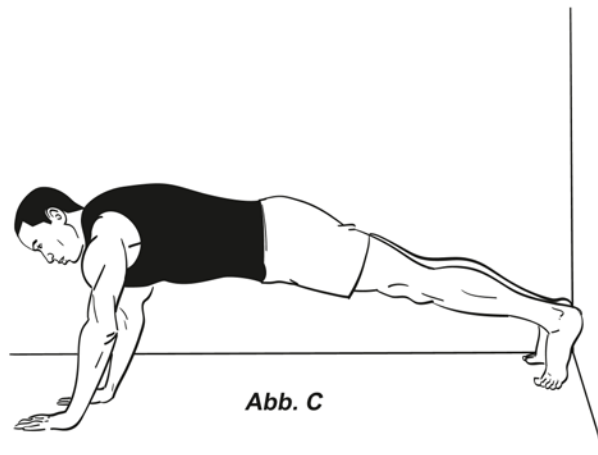
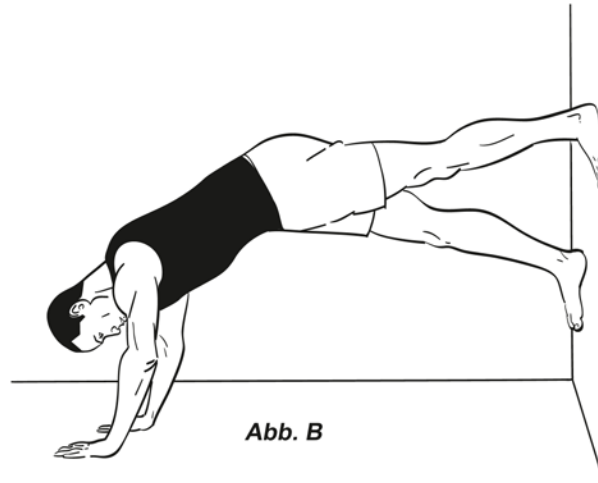


Abb. A

## 46 Stark wie ein Turner

Korrigieren Sie bei Bedarf Ihre Haltung, das heißt, achten Sie auf eine maximale Schiffchenposition und protrahierte Schultern.



4. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge und kehren Sie in den Handstand zurück. Das ist eine Wiederholung, mein Freund.

Das Ziel sind 10 Wiederholungen, aber Sie sollten rechtzeitig aufhören und einige Wiederholungen Reserve haben, bevor die Muskeln ihren Dienst versagen. Sonst können Sie sich darauf gefasst machen, dass die Schwerkraft ihren Tribut fordert und Sie mit dem Gesicht voran zu Boden stürzen.



---

# DOMINIC D'AGOSTINO

Dr. Dominic »Dom« D'Agostino (TW: @DominicDAgostiz, ketonutrition.org) ist außerordentlicher Professor am Institut für molekulare Pharmakologie und Physiologie am Morsani College of Medicine der University of South Florida und Forscher am Institute for Human and Machine Cognition (IHMC). Er hat außerdem 10 Wiederholungen Kreuzheben mit einer 227 kg schweren Hantel geschafft, und zwar nach sieben Tagen Fasten.

Er ist ein Tier und – was nicht weiter verwunderlich ist – mit Dr. Peter Attia gut befreundet, der Arzt meines Vertrauens (Seite 88), der im Streben nach optimaler sportlicher Leistung auch schon mal »Kerosin« trinkt. In Doms Labor werden hauptsächlich Stoffwechseltherapien entwickelt und erprobt, unter anderem ketogene Ernährungsformen, Ketoester und Ketonsupplemente, die eine ernährungsbedingte/therapeutische Ketose auslösen, und niedrig toxische Medikamente, die sich natürliche Stoffwechselforgänge zunutze machen. Ein Großteil seiner Arbeit widmet sich Stoffwechseltherapien und Ernährungsstrategien für Spitzenleistungen und Resilienz unter extremen Bedingungen. Seine Forschung wird durch das Office of Naval Research (eine Forschungseinrichtung der US Navy), das Verteidigungsministerium, private Organisationen und Stiftungen unterstützt.

*Krafttier: Biber*



## WENIG BEKANNTES

- Um 1995 schenkte Dom seinen trainingsbegeisterten Mitstudenten das Audioset *Personal Power* von Tony Robbins (Seite 242). Jahre später meldeten sich zwei ehemalige Kommilitonen bei ihm, um ihm dafür zu danken, damit ihr Leben verändert zu haben.
- Nach meinem ersten Podcast mit Dom dauerte es nicht lange, bis alle Sardinenkonserven der Marke Wild Planet in der Biosupermarktkette Whole Foods Market ausverkauft waren.

## EINLEITUNG

Dieses Profil ist eines von mehreren, das Ihr Leben retten könnte – meins hat es auf jeden Fall verändert. Weil es eher eine Art Einführung in das Thema Ketose ist, weicht es vom üblichen Format ab. Es wird hier viel über Ernährung geredet, aber die Supplemente und das Fasten können als separate Tools betrachtet werden – für die man weder Speck noch Schlag-sahne braucht. Damit sich die Lektüre einfacher gestaltet, werden hier einige Konzepte für Laien in leicht vereinfachter Form dargestellt. Mein aktuelles persönliches Programm wird ebenfalls vorgestellt.

## ZUERST EINIGE GRUNDLAGEN

- **Die ketogene Ernährung**, oft mit »Keto« abgekürzt, ist eine fettreiche Ernährungsform, die die Physiologie des Fastens nachahmt. Weil kein Blutzucker (Glukose) zur Verfügung steht, fangen Gehirn und Körper an, Ketone als Energiequelle zu nutzen (welche aus gespeichertem oder konsumiertem Fett stammen) – ein Zustand, der als Ketose bezeichnet wird. Diese Ernährungsform wurde ursprünglich entwickelt, um epileptische Kinder zu behandeln, aber es gibt viele Varianten, unter anderem die Atkins-Diät. Sie können durch Fasten, eine gezielte Speisenwahl, exogene Ketone oder eine Kombination dieser Faktoren in Ketose geraten.
- **Woher weiß man, ob man in Ketose ist?** Am zuverlässigsten findet man das mithilfe eines Geräts namens Precision Xtra der Firma Abbott heraus. Es misst sowohl den Gehalt von Glukose als auch von Beta-Hydroxybutyrat (BHB) im Blut. Sobald man 0,5 mmol – Millimol, eine Mengenangabe – erreicht, ist man in leichter Ketose. Ich neige dazu, mich geistig frisch und wach zu fühlen, wenn ich bei  $\leq 1$  mmol liege.

- **Die wichtigste Quelle für mehr Details:** Dom empfiehlt [ketogenic-diet-resource.com](http://ketogenic-diet-resource.com) für ausführliche Informationen über die ketogene Ernährung, inklusive FAQs, Mahlzeitenplänen und vieles mehr.

»Für die Erhaltung der Gesundheit und ein langes Leben empfehle ich eine leichte bis moderate Ketose, die zwischen 1 und 3 mmol liegt.«

TF: Diese Werte tragen unter anderem dazu bei, die DNA vor Schäden zu bewahren.

## WARUM SOLLTE MAN KETOSE ODER KETONSUPPLEMENTE IN BETRACHT ZIEHEN?

- **Verringerung des Körperfettanteils und Veränderung der Körperkomposition**
- **Starke Antikrebswirkung**
- **Bessere Sauerstoffverwertung:** Dom kann seine Luft doppelt so lange anhalten wie üblich, wenn er sich in tiefer Ketose befindet (von zwei auf vier Minuten). Ich stellte dasselbe fest. Man kann mit dem Ketonstoffwechsel aus jedem Sauerstoffmolekül mehr Energie gewinnen. Diese Sauerstoffverwertung ist der Grund, warum manche Spitzenradfahrer mit Keto experimentieren. Sie trägt auch dazu dabei, die Höhenleistung zu verbessern, wenn man zum Beispiel aus Meereshöhe ins Gebirge geht.
- **Krafterhalt oder -zunahme:** In einer Studie mit zwölf Probanden zeigte Dom, dass selbst erfahrene Gewichtheber ihre Kraft, Leistungsabgabe und Hypertrophie nach zwei Wochen Anpassung an eine Keto-Diät verbessern konnten, wobei sie 75 bis 80 Prozent der zugeführten Kalorien in Form von Fett konsumierten (über eine Supplementierung mit MCT, mittelkettigen Triglyceriden, und Kokosöl) und ihre Kohlenhydratzufuhr auf 22 bis 25 Gramm pro Tag einschränkten. Ketone haben eine antikatabole, proteinsparende und entzündungshemmende Wirkung.
- **Lyme-Borreliose:** (Achtung: Es handelt sich hierbei um eine persönliche Erfahrung, keine Doppelblindstudie.) Nachdem alle anderen Behandlungsversuche erfolglos geblieben waren, entschied ich mich dazu, durch Fasten in tiefe Ketose (für mich 3 bis 6 mmol) zu geraten und anschließend eine Woche lang eine kalorienreduzierte ketogene Kost zu mir zu nehmen – wodurch alle Symptome einer Lyme-Borreliose

verschwanden. Das war die einzige Maßnahme, die mir nach meiner ersten Behandlung mit Antibiotika wirklich half. Es war ein Unterschied wie Tag und Nacht: meine geistige Leistungsfähigkeit und Klarheit verzehnfachten sich. Ich vermute, das hat etwas damit zu tun, dass die Mitochondrien auf »Entziehungskur« sind und die Ketone eine entzündungshemmende Wirkung haben. Über ein Jahr ist vergangen, und die Symptome sind nicht zurückgekehrt, obwohl ich mich zu 90 Prozent an die *nicht*-ketogene Slow-Carb-Ernährung halte (siehe Seite 111).

## WARUM SOLLTE MAN FASTEN?

Dom hat mit seinem Kollegen Dr. Thomas Seyfried vom Boston College den Gedanken besprochen, Fasten als Therapie zu betrachten, die den Körper gewissermaßen von innen heraus »reinigt«. Dom sagt: **»Wenn man nicht krebskrank ist und ein- bis dreimal im Jahr therapeutisch fastet, könnte man jede präkanzeröse Zelle reinigen, die im Körper leben könnte.«**

Wenn man über 40 Jahre alt ist, ist Krebs eine von vier Erkrankungen (siehe Dr. Peter Attia auf Seite 88), die Sie mit 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit töten wird, und deshalb scheint Fasten eine kluge Lebensversicherung zu sein.

Es gibt auch Beweise, die nahelegen – ohne zu sehr ins Detail zu gehen –, dass eine Fastendauer von drei Tagen oder länger das Immunsystem »zurücksetzen« kann, indem die Stammzellen regeneriert werden. **Dom schlägt vor, zwei- bis dreimal im Jahr jeweils fünf Fastentage einzulegen.**

Als Dom an der University of South Florida tätig war, hat er auch schon eine ganze Woche gefastet. Am siebten und letzten Tag hielt er seinen Unterricht mit einem Blutzucker zwischen 35 und 45 mg/dL und Ketonen im Bereich von ca. 5 mmol. Bevor er das Fasten brach, ging er in den Krafraum und absolvierte 10 Deadlifts mit einer 227 kg schweren Hantel, gefolgt von einer Wiederholung mit 265 kg. Dom wurde zu seiner ersten Fastenwoche durch George Cahill inspiriert, einem Forscher an der Harvard Medical School, der 1970 eine faszinierende Studie über ein 40-tägiges Fastenexperiment veröffentlichte.\*

Fasten muss Sie nicht übellaunig machen und körperlich schwächen. Ich habe sogar ziemlich genau das Gegenteil erlebt. Aber fangen wir zunächst damit an, wie es *nicht* geht ...

---

\* Cahill, George F. »Starvation in Man.« *New England Journal of Medicine* 282 (1970): 668–675.

## ÜBER MEINE MOTIVATION

Ich ließ mich zu meinem ersten ausgedehnten Fastenversuch hinreißen, weil ich keinen anderen Ausweg mehr sah. Die Lyme-Borreliose hatte mich stark beeinträchtigt und etwa neun Monate lang dafür gesorgt, dass ich ein Schatten meiner selbst war. Meine Gelenke taten so weh, dass ich fünf bis zehn Minuten brauchte, um das Bett zu verlassen, und mein Kurzzeitgedächtnis hatte sich so verschlechtert, dass ich anfangs, die Namen meiner besten Freunde zu vergessen. Medikamente, Infusionen usw. schienen nicht zu helfen, und so beschloss ich, auf jede von außen zugeführte Substanz zu verzichten, auch auf Essen. Ich machte meine Hausaufgaben, recherchierte die am besten bewerteten Fastenkliniken der USA und fuhr los.

Meine erste Fastenwoche war die Hölle auf Erden. Ich stand in einer Klinik, in der wir auch untergebracht waren, unter medizinischer Aufsicht. Die Patienten durften nichts zu sich nehmen außer destilliertem Wasser. Von Leitungswasser, Zahnpasta und selbst Vollbädern wurde abgeraten. Aus Haftungsgründen durfte man keinen Sport treiben oder die Einrichtung verlassen. Am dritten und vierten Tag hatte ich so starke Schmerzen im unteren Rücken, dass ich zusammengekauert im Bett blieb. Die Ärzte sagten mir, dass das »Toxine« seien, die nun freigesetzt werden würden, was ich so nicht hinnehmen wollte. Ich bestand auf einem Bluttest, und die Erklärung für die Rückenschmerzen war einfach: Meine Nieren liefen wegen der extrem hohen Harnsäurewerte auf Hochtouren und waren heillos überfordert. Ich durfte keinen Sport treiben (nicht einmal zügig gehen), und deshalb dauerte es eine gefühlte Ewigkeit, bis ich in Ketose kam. Mein Körper zersetzte Muskelgewebe, damit die Leber es in Glukose umwandeln konnte, und dabei wurde als Stoffwechselabfallprodukt Harnsäure gebildet. Praktisch alle Fastenpatienten (etwa 40 Personen) litten an Schlafstörungen, weil sie aufgrund des destillierten Wassers keine Elektrolyte mehr im Körper hatten und demzufolge cholinergische Reaktionen zeigten (erhöhter Herzschlag beim Versuch zu schlafen). Aber ich stellte trotzdem einige positive Entwicklungen fest: Nach einigen Tagen verschwand ein hartnäckiger Hautausschlag, ebenso auch chronische Gelenkschmerzen.

Am Morgen des siebten Tages wachte ich auf und stellte fest, dass Blut aus meiner Beißschiene floss. Ich hatte von Erdbeertörtchen geträumt (kein Witz) und so fest zugebissen, dass ich das Teil gespalten und mir den Gaumen verletzt hatte. *Schluss damit.*

Ich brach mein Fasten – gegen den Rat der Ärzte – mit einem saftigen Schweinegulasch und beschloss zweierlei: Fasten ist zwar sehr interessant, aber so würde ich es nicht noch einmal machen.

## MOMENT ... UND WIE FASTEST DU JETZT?

In den letzten zwei Jahren habe ich viele Fastenexperimente gemacht und mich dabei auf harte Fakten konzentriert statt auf Ammenmärchen und Volksweisheiten (wie: Du musst dein Fasten mit geraspeltem Kohl und roter Bete brechen). **Ich peile nun einmal im Monat drei Fastentage an und einmal im Quartal fünf bis sieben Fastentage.** Ich würde gerne einmal im Jahr 14 bis 30 Tage am Stück fasten, aber eine so lange Dauer lässt sich logistisch nur schlecht umsetzen.

Meine längste Fastendauer betrug bisher zehn Tage. In dieser Zeit erhielt ich dreimal pro Woche Vitamin-C-Infusionen und eine hyperbare Sauerstoffbehandlung (2,4 ATA × 60 Minuten). Außerdem ließ ich im Abstand von zwei bis drei Tagen DEXA-Scans vornehmen, um die Veränderung meiner Körperkomposition zu verfolgen, und konsumierte ca. 1,5 Gramm BCAAs (verzweigtkettige Aminosäuren) gleich nach dem Aufstehen und ca. 3 g BCAAs während meiner Work-outs. Nach 10 Tagen Fasten hatte ich *null* Muskelmasse verloren. Im Gegensatz dazu hatte ich bei meinem ersten siebentägigen Fasten in der Klinik beinahe 5 kg Muskelmasse abgebaut.

Was war anders?

Erstens konsumierte ich während des »Fastens« kleine Mengen BCAAs und 300 bis 500 Kalorien reines Fett täglich.

Zweitens versuchte ich, möglichst schnell in Ketose zu kommen, um Muskelschwund zu vermeiden. Ich brauche dafür jetzt weniger als 24 Stunden statt drei bis vier Tage. Je öfter man in Ketose gerät, umso schneller schaltet der Körper in diesen Modus. Es scheint ein biologisches »Muskelgedächtnis« zu geben, das mit Monocarboxylat-Transportern und anderen Dingen in Zusammenhang steht, die meinen Horizont allerdings weit übersteigen. Fasten spielt eine entscheidende Rolle, um bestimmte Stoffwechselprozesse auszulösen, und deshalb beginnt die Umstellung auf eine Keto-Diät, die im Johns Hopkins Hospital bei Kindern mit medikamentenresistenten Anfällen angewendet wird, mit einer Fastenkur.

So gehe ich vor, wenn ich einmal im Monat drei Tage faste; ich esse meine letzte Mahlzeit am Donnerstagabend und breche das Fasten am Sonntagabend:

- Am Mittwoch und Donnerstag plane ich die Telefonanrufe, die ich am Freitag tätigen will. Sie müssen sich überlegen, wie Sie vier Stunden lang produktiv an Ihrem Smartphone arbeiten können. Das wird gleich mehr Sinn machen.
- Nehmen Sie am Donnerstag gegen 18 Uhr ein kohlenhydratarmes Abendessen ein.
- Schlafen Sie am Freitag, Samstag und Sonntag möglichst lange. Lassen Sie den Schlaf einen Teil der Arbeit erledigen.

- Nehmen Sie gleich nach dem Aufstehen und dann noch zweimal im weiteren Tagesverlauf im Abstand von jeweils drei bis vier Stunden exogene Ketone oder MCT-Öl ein. Ich verwende in erster Linie KetoCaNa und Caprylsäure (C8) wie Brain Octane. Die exogenen Ketone helfen in den ersten ein bis drei Tagen, »die Lücke zu füllen«, die man durch den Verzicht auf Kohlenhydrate möglicherweise spürt. Sobald man in tiefer Ketose ist und Körperfett verbrennt, kann man sie weglassen.
- Am Freitag (und falls nötig auch am Samstag) können Sie etwas Koffein trinken und sich auf einen Spaziergang vorbereiten. Sie sollten spätestens eine halbe Stunde nach dem Aufstehen das Haus verlassen haben. Ich schnappe mir einen Liter kaltes Wasser aus dem Kühlschrank, füge einen Spritzer ungesüßten Zitronensaft hinzu, damit es nicht zu langweilig schmeckt, sowie einige Prisen Salz, um Übelkeit/Kopfschmerzen/Krämpfen vorzubeugen, und dann gehe ich los. Davon trinke ich, während ich unterwegs bin und meine Telefonate erledige. Podcasts sind auch gut. Sobald die Wasserflasche leer ist, kann man sie auffüllen oder Nachschub kaufen. Geben Sie etwas Salz hinzu, gehen Sie weiter, und trinken Sie weiter. Das zügige Gehen – kein intensives Training – und die dauerhafte Hydrierung sind entscheidend. Einige meiner Freunde wollten den Spaziergang durch einen Lauf oder hochintensives Krafttraining ersetzen, aber diese Aktivitäten funktionieren *nicht* aus Gründen, deren Erklärung ich Ihnen an dieser Stelle erspare. Ich riet ihnen »Versuch mal, drei bis vier Stunden zügig zu gehen und dabei viel Wasser zu trinken. Ich wette, du bist am nächsten Morgen bei 0,7 mmol.« Einer von ihnen schrieb mir am nächsten Morgen eine SMS: »Heilige Scheiße. 0,7 mmol.«
- Sie können an jedem Fastentag exogene Ketone oder Fett (wie Kokosöl im Tee oder Kaffee) zu sich nehmen, bis zu vier Esslöffel. Wenn ich faste, gönne ich mir am Ende des Nachmittags oft einen Kaffee mit Eiswürfeln und etwas Kokoscreme. Wenn ich ehrlich bin, genehmige ich mir hin und wieder auch einen Nori-Snack. Ich weiß, ich bin dekadent.
- Brechen Sie das Fasten am Sonntagabend. Zelebrieren Sie diese Mahlzeit. Bei einer Fastendauer von 14 Tagen oder länger müssen Sie bestimmte Dinge beachten. Aber nach drei Tagen Fasten glaube ich nicht, dass die Speisewahl eine besondere Rolle spielt. Ich habe schon Steak gegessen, Salat, fetttriefende Burritos. Evolutionsbedingt wäre es völlig unlogisch, wenn sich ein hungernder Homo sapiens erst auf die Suche nach geraspeltem Kohl oder anderem Unfug machen müsste, um dem Hungertod zu entgehen. Essen Sie einfach, was Ihnen in die Finger kommt.

## WIE KANN MAN IN KETOSE BLEIBEN, OHNE WEITER ZU FASTEN?

Kurzum: Essen Sie täglich eine Wagenladung Fett (1,5 bis 2,5 g pro *Kilogramm* Körpergewicht), möglichst keine Kohlenhydrate und eine moderate Menge Protein (1 bis 1,5 g pro *Kilogramm* Körpergewicht). Wir sehen uns Doms typische Mahlzeiten gleich etwas genauer an, aber zuerst einige kritische Anmerkungen:

- Mit viel Protein und wenig Fett kommen Sie nicht weiter. Ihre Leber wird die überschüssigen Aminosäuren in Glukose umwandeln und die Ketose einstellen. 70 bis 85 Prozent Ihrer täglichen Energiezufuhr muss aus Fett bestehen.
- Das heißt nicht, dass Sie ständig Rib-Eye-Steaks verdrücken müssen. Ein Hähnchenfilet an sich wirft Sie aus der Ketose, aber ein in Streifen geschnittenes Hähnchenfilet mit Blattsalat und reichlich Olivenöl, Feta und etwas Bulletproof-Kaffee (zum Beispiel) kann Sie in Ketose halten. Die große Kunst ist es zu wissen, wie viel Fett man braucht, um die Ketose aufrechtzuerhalten. Etwa 70 bis 80 Prozent Ihrer Gesamtkalorien müssen aus Fett stammen. Statt in alle Mahlzeiten Fettbomben einzubauen (nach einer Weile hat man die Nase voll von fetten Steaks, Eiern und Käse), nimmt Dom zwischen den Mahlzeiten Fett in flüssiger Form (zum Beispiel Kokosmilch – nicht Wasser – im Kaffee) und als »Eiscreme« zu sich, die auf Seite 56 beschrieben wird.
- Dom bemerkte, dass Milchprodukte dem Lipidprofil Probleme bereiten können (das heißt, das LDL kann steigen), und hat angefangen, seinen Konsum von Milchprodukten wie Sahne oder Käse zu reduzieren. Ich habe dieselbe Erfahrung gemacht. Es ist leicht, eine abartig große Menge Käse zu essen, um in Ketose zu bleiben. Versuchen Sie stattdessen, Kokosmilch zu benutzen (Aroy-D Pure Coconut Milk). Dom macht sich keine Sorgen über erhöhtes LDL, solange die anderen Blutwerte nicht aus den Fugen geraten (hohes CRP, niedriges HDL usw.). Dom: »Ich konzentriere mich vor allem auf meine Triglyceride. Erhöhte Werte bedeuten, dass sich der Körper einfach nicht an die ketogene Ernährung anpasst. Manche Leute haben selbst bei einer eingeschränkten Kalorienzufuhr erhöhte Triglyceridwerte. Das ist ein Zeichen dafür, dass Keto nichts für sie ist. ... nicht jeder kommt damit zurecht.«

**Nach all dem Vorgeplänkel kommt er nun also, Big Doms Speiseplan.** Bedenken Sie, dass er um die 100 kg wiegt, Sie müssen also die Mengenangaben an Ihr Körpergewicht anpassen:

## Frühstück

4 Eier (gebraten in einer Mischung aus Butter und Kokosöl)

1 Dose Sardinen in Olivenöl (z.B. von Wild Planet)

½ Dose Austern (von Crown Prince; Anmerkung: Die auf dem Etikett angegebenen Kohlenhydrate stammen von nicht-glykämischem Plankton)

Etwas Spargel oder anderes Gemüse

TF: Dom und ich nehmen auf Reisen Sardinen- und Austernkonserven sowie Beutel mit Macadamianüssen mit.

## »Mittagessen«

Dom verzichtet auf ein Mittagessen und nimmt stattdessen über den Tag verteilt eine Menge MCT in Form von MCT Oil Powder der Marke Quest Nutrition ein. Er bereitet sich auch eine Thermoskanne Kaffee mit 55 g Butter und ein bis zwei Messlöffeln MCT-Pulver zu, die insgesamt drei Tassen ergibt, welche er über den Tag verteilt trinkt.

## Abendessen

»Ein Trick, den ich gerne anwende: Vor dem Abendessen, das meine Hauptmahlzeit ist, esse ich in der Regel einen Teller Suppe, normalerweise Brokkolicreme- oder Pilzcremesuppe. Ich nehme Kokosmilchkonzentrat statt normaler Sahne und verdünne das Ganze [mit etwas Wasser], damit es nicht zu kaloriendicht wird. Danach will ich nur noch halb so viel essen.«

Doms Abendessen ist immer eine Form von großem Salatteller, normalerweise bestehend aus:

Einer Kombination aus Blattgemüse und Spinat

Natives Olivenöl extra

Artischocken

Avocado

MCT-Öl

Ein wenig Parmesan oder Feta

Eine moderate Menge – etwa 50 Gramm – Hähnchen, Rind oder Fisch. Er verwendet die fettesten Sorten, die er bekommt, und erhöht die Proteinmenge im Salat auf 70 bis 80 Gramm, wenn er an dem Tag trainiert hat.

Zusätzlich zum Salat bereitet Dom noch anderes Gemüse wie Rosenkohl, Spargel, Blattkohl usw. zu, die er in Butter und Kokosöl dünstet. Er betrachtet Gemüse als »Fettverteiler«.



### **Doms Rezept für Keto-Eiscreme**

Doms »Rezept für Eiscreme« enthält rund 100 Gramm Fett oder 900 kcal – womit auch erklärt wäre, warum sie so gut schmeckt. Sie kann das Zünglein an der Waage sein, wenn Ihr Abendessen nicht fetthaltig genug ist (schließlich sollten 70 bis 85 Prozent der Gesamtkalorien aus Fett stammen!):

- 2 Tassen saure Sahne (ich mag die Variante von Straus Creamery) oder ungesüßte Kokoscreme (*kein* Kokoswasser)
- 1 EL dunkles Kakaopulver
- 1–2 Prisen Meersalz (meine Lieblingssorte sind die Pyramidenflocken von Maldon)
- 1–2 Prisen Zimt
- Eine kleine Prise Stevia (Dom kauft das Bio-Stevia von NOW Foods)
- Optional: 1/3 bis 1/2 Tasse Heidelbeeren, wenn Dom an dem betreffenden Tag noch keine Kohlenhydrate konsumiert oder trainiert hat

Vermischen Sie alles zu einer dickflüssigen Masse und bewahren Sie diese in der Gefriertruhe auf, bis sie etwa die Konsistenz von Eiscreme hat. Sie können das Eis pur essen oder mit einigen Toppings garnieren:

- Bereiten Sie aus Creme double (beinahe 100 Prozent Fett) und etwas Stevia Schlag Sahne zu.
- Geben Sie 1 Esslöffel erwärmtes Kokosöl darüber (vor allem wenn die »Bombe« Heidelbeeren enthält), und verrühren Sie alles, um das Mundgefühl knuspriger Schokotropfen zu erzeugen.

Bei einem Körpergewicht von 100 kg muss Dom im Rahmen seiner ketogenen Ernährung ca. 300 Gramm Fett pro Tag konsumieren. Dieses Dessert trägt enorm dazu bei, dieses Soll zu erfüllen. Außerdem schmeckt es köstlich. Doms Frau hält sich zwar nicht an eine Keto-Diät, aber selbst sie isst diesen Nachtisch gerne.

### **Doms Tipp für Vegetarier**

»MRM Veggie Elite Performance Protein« – die Variante mit Schoko-Mokka-Geschmack ist sehr gut. Wenn Sie ungefähr einen Messlöffel von dem Pulver nehmen und mit Kokosmilch vermischen, außerdem eine halbe Avocado und etwas MCT-Öl – das C8-Öl – dazugeben, besteht der Shake aus 70 Prozent Fett, 20 Prozent Protein und 10 Prozent Kohlenhydraten.«

## DOMS STANDARD-SUPPLEMENTE

- MCT Oil Powder und Coconut Oil Powder von Quest Nutrition
- Bone Broth (Knochenbrühe) von Kettle & Fire – zwei- bis dreimal pro Woche
- Idebenon »ist ein weiteres Produkt, das ich einnehme [400 mg,] wenn ich eine Flugreise mache oder intensiv trainieren will. Ich betrachte Idebenon als Variante des Coenzym Q10. Es ist besser absorbierbar und gelangt leichter in die Mitochondrien. Es ist wie ein mitochondriales Antioxidans.«
- Magnesium, und zwar täglich. »Magnesiumcitrat, Magnesiumchlorid und Magnesiumglycinat ... als ich mit der ketogenen Ernährung anfang, bekam ich oft Krämpfe. Seitdem ich Ergänzungsmitel nehme, bin ich dieses Problem los ... Wenn ich mich für ein Magnesium entscheiden müsste, wäre es das Magnesiumcitratpulver Natural Calm.«
- XTEND Perform (BCAAs) von Scivation: Leucin, Isoleucin und Valin in einem Verhältnis von 2:1:1, Leucin ist also die Aminosäure, die in dieser Formel vorherrschend ist. »Leucin ist ein starker Aktivator von mTOR, was eine gute Sache ist; die Aktivierung von mTOR in den Skelettmuskeln ist in kurzen Work-outs wirklich wichtig. Ich benutze das Produkt vor und während des Trainings.«
- KetoCaNa und KetoForce
- KETO//OS von Prüvit – exogene Ketone mit einer cremigen Konsistenz und hervorragendem Geschmack
- Kegenix – schmeckt eher säuerlich, ähnlich wie Brausepulver

Sowohl Prüvit als auch Kegenix bestehen aus einer besonderen Kombination aus BHB und MCT, die in Doms Labor entwickelt wurde und auf die seine Universität das Patent hat.

## MEHR ÜBER FASTEN UND DIE BEHANDLUNG VON KREBS

»Fasten vor einer Chemotherapie ist etwas, das in unseren Onkologie-Abteilungen auf jeden Fall angewendet werden sollte«, sagt Dom. Er fügt hinzu: »Fasten verlangsamt (stoppt manchmal sogar) die schnelle Zellteilung und löst eine ›Energiekrise‹ aus, die die Krebszellen für

Chemo und Bestrahlung selektiv anfällig macht.« Es gibt gute Studien, die diese Sichtweise unterstützen.\*

Einer meiner Freunde ist nach fortgeschrittenem Hodenkrebs in vollständiger Remission. Andere Teilnehmer seiner Chemo-Kohorte mussten nach den chemotherapeutischen Behandlungen zwei bis drei Tage im Bett bleiben; er hingegen fastete vor den Terminen drei Tage und konnte am nächsten Morgen 16 km laufen. Fasten macht die Krebszellen für die Chemo empfänglich, aber es hilft auch den normalen Zellen, der Toxizität standzuhalten. Diese Maßnahme ist zwar nicht für alle Patienten geeignet, vor allem wenn eine ausgeprägte Kachexie (Muskelschwund) vorliegt, ist aber in vielen Fällen anwendbar.

Bei Kachexie könnten einige selektive Androgenrezeptor-Modulatoren (SARMs) hilfreich sein, die so beschaffen sind, dass sie die anabole, gewebebildende Kraft von Testosteron (und anderen anabolen Steroiden) besitzen, nur ohne die androgenen (sekundären hormonellen) Wirkungen. Dom forscht auch über die Verwendung von BCAAs. Er verzeichnete eine ~50-prozentige Zunahme der Überlebensrate von kanzerösen Ratten, nachdem er ihre ketogene Nahrung um verzweigtkettige Aminosäuren ergänzt hatte. Ebenfalls vielversprechend ist, dass die Tiere ihr Körpergewicht halten konnten.

Dom, Dr. Seyfried und andere Forscher behandelten in einer Studie Mäuse, die an einem aggressiven metastatischen Hirnkrebs litten, mit ketogener Kost und hyperbarer Sauerstofftherapie (HBOT), und sie waren dadurch in der Lage, die durchschnittliche Überlebensdauer der Tiere von 31,2 Tagen (Standardernährung) auf 55,5 Tage zu verlängern. Im Rahmen der HBOT-Behandlung verwendete Dom montags, mittwochs und freitags für eine Dauer von jeweils 60 Minuten 2,5 Atmosphären (2,5 ATA). Inklusiv Druckausgleich dauerte jede Session etwa 90 Minuten.

Selbst in einem Worst-Case-Szenario – wenn ein Patient intubiert ist und in den letzten Zügen liegt – könnte man potenziell per Infusion exogene Ketogene verabreichen, parallel mit (oder anstelle von) Glukose, da sich gezeigt hat, dass exogene Ketone eine signifikante Tumor-supprimierende oder -reduzierende Wirkung haben, *selbst wenn über die Ernährung Kohlenhydrate aufgenommen werden*. Für mich ist der letzte, kursiv gesetzte Nebensatz besonders beachtlich.

---

\* Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD. »Fasting and cancer treatment in humans: A case series report.« *Aging (Albany NY)* 1.12 (2009): 988–1007. Dorff TB, Groshen S, Garcia A, Shah M, Tsao-Wei D, Pham H, Cheng CW, Brandhorst S, Cohen P, Wei M, Longo V, Quinn DI. »Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy.« *BMC Cancer*, 16.360 (2016). Bianchi G, Martella R, Ravera S, Marini C, Capitano S, Orengo A, Emionite L, Lavarello C, Amaro A, Petretto A, Pfeffer U, Sambuceti G, Pistoia V, Raffaghella L, Longo VD. »Fasting induces anti-Warburg effect that increases respiration but reduces ATP-synthesis to promote apoptosis in colon cancer models.« *Oncotarget* 6.14 (2015): 11806–19. Lee C, Raffaghella L, Brandhorst S, Safdie FM, Bianchi G, Martin-Montalvo A, Pistoia V, Wei M, Hwang S, Merlino A, Emionite L, de Cabo R, Longo VD. »Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy.« *Science Translational Medicine* 4.124 (2012): 124ra27.

Falls Sie denken, dass eine ketogene Ernährung nur etwas für Verrückte ist – exogene Ketone muss man nur mit Wasser verrühren und trinken.

## **FÜNF DINGE FÜR DEN FALL, DASS MAN IM SPÄTSTADIUM IST**

Diese fünf Dinge würde Dom tun, wenn er mit einem der schlimmsten Szenarien konfrontiert wäre, die es gibt – ein Glioblastom (GBM) im Spätstadium, ein aggressiver Hirnkrebs.

Einige von Doms Kollegen halten nicht viel von konservativen Maßnahmen wie Chemotherapie. Unter Berücksichtigung entsprechender Fachliteratur vertritt Dom die Auffassung, dass solche Behandlungsformen bei Hodenkrebs, Leukämie, Lymphomen und Brustkrebs im Stadium I oder II durchaus gerechtfertigt sind. Abgesehen von diesen Beispielen »macht es wenig Sinn, Krebs mit einer Waffe zu bekämpfen, die bekanntermaßen ein starkes Karzinogen ist (Chemotherapie)«.

Doms fünf Maßnahmen scheinen aufgrund von Mechanismen zu wirken, die sich überschneiden. Das heißt, dass sich durch die kombinierte Anwendung Synergien bilden. Das Ganze ist eben größer als die Summe seiner Teile.  $1+1+1+1+1=10$  und nicht 5. Ich habe in der nachfolgenden Liste alle Punkte mit einem Sternchen versehen, die ich bereits an mir selbst ausprobiert habe.

- **\*Ketogene Ernährung** als Basistherapie. Sie bildet das Fundament.
- **\*Intermittierendes Fasten:** Eine Mahlzeit täglich, die innerhalb eines Zeitfensters von vier Stunden eingenommen wird.
- **\*Ketonsupplementierung zwei- bis viermal täglich:** Sein Ziel wäre es, seinen BHB-Spiegel um 1 bis 2 mmol über den Ausgangswert zu heben, was durch die beiden erstgenannten Punkte erreicht wird. Wenn er also unter Einhaltung einer modifizierten Atkins-Diät mit einer Mahlzeit pro Tag einen BHB-Wert von ~1,5 mmol hätte, würde er ein Ketonpräparat nehmen, um dauerhaft auf 2,5 bis 3,5 mmol zu kommen. Die einfachsten Optionen sind KetoCaNa und/oder MCT Oil Powder von Quest Nutrition. Wenn man sie miteinander kombiniert, nähert man sich der »Wirkstärke eines Ketoesters, das für militärische Zwecke entwickelt worden ist«. Das MCT-Pulver ist zwei- oder dreimal darmverträglicher als das Öl, weshalb man mehr davon konsumieren kann.
- **\*Metformin:** Er steigert die Tagesdosis kontinuierlich (das heißt, er fängt mit einer niedrigen Dosis an und nimmt langsam mehr), bis sich sein Magen-Darm-Trakt meldet

(Durchfall oder Reflux), dann korrigiert er nach unten. So kennt er die Obergrenze, die er verträgt; sie liegt bei den meisten Personen zwischen 1.500 und 3.000 mg/Tag.

- **DCA (Dichloressigsäure):** Aus Gründen, die noch nicht vollständig verstanden werden, und unter einigen Umständen, kann eine DCA in einer Dosis, die für normale Zellen relativ ungiftig ist, Krebszellen töten. Dom fängt bei 10 mg/kg Körpergewicht an (er wiegt ~100 kg) und steigert sich von dort ausgehend. Er überschreitet die Grenze von 50 mg/kg Körpergewicht nicht, da man bei dieser Dosis eine periphere Neuropathie entwickeln kann (Thiamin [Vitamin B<sub>1</sub>] kann eine Neuropathie reduzieren). In klinischen Versuchen werden um die 20 mg pro Kilogramm eingesetzt. DCA scheint bei jeder Ernährungsform gut zu funktionieren, auch bei kohlenhydratreicher Kost.

Ich habe einem anderen Arzt meines Vertrauens dieselbe Frage gestellt (»Was würdest du tun, wenn du GBM im Spätstadium hättest?«), ohne ihm von Doms Antworten zu erzählen. Er antwortete wie unten ausgeführt. Ich habe die Punkte, die ich selbst schon ausprobiert habe, wieder mit einem Sternchen markiert.

»Wenn ich (also [Name weggelassen], größter Freak aller Zeiten) GBM hätte, würde ich Folgendes tun:

1. Keine Bestrahlung
2. \*Kalorieneingeschränkte Keto-Diät, die durch exogene BHB supplementiert wird
3. \*Metformin bei 2 bis 2,5 g/Tag
4. DCA
5. \*Hyperbare Sauerstofftherapie
6. Rapamycin in moderater Dosis, intermittierend verabreicht
7. Sequenzierung des Tumors, um zu sehen, ob ein Checkpoint-Inhibitor (eine Form von Immuntherapie) wirksam sein könnte

Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob ich das jemandem empfehlen würde.«

\* **Bücher, die Dom am häufigsten verschenkt oder empfohlen hat**

*Cancer as a Metabolic Disease* von Thomas Seyfried: Pflichtlektüre für Doms Studenten

*Paradigmenwechsel: Das neue Verständnis von Krebs nach 100 Jahren Forschung* von Travis

Christofferson: Dom hat dieses Buch letztes Jahr sieben- oder achtmal verschenkt

*Gott und die Gene. Ein Naturwissenschaftler entschlüsselt die Sprache Gottes* von Francis Collins

\* **Ein empfehlenswertes Video**

»The Gut Is Not Like Las Vegas: What Happens in the Gut Does Not Stay in the Gut«, Vortrag von Alessio Fasano

\* **Eine tolle Idee mit Vorbildcharakter**

**KetoPet Sanctuary (KPS):** KPS wird von der Epigenix Foundation unterstützt und unternimmt alles Menschenmögliche, um unheilbar krebserkrankte Hunde zu retten. Es ist nicht das Ziel dieser Organisation, den Vierbeinern eine hospizartige Behandlung entgegenzubringen. Natürlich sind ihnen die Tiere lieb und teuer, aber statt sie abzuschreiben, bietet KPS ihnen eine bahnbrechende, stoffwechselbasierte Krebstherapie, die auch bei Menschen angewendet wird.

---

# PATRICK ARNOLD

Patrick Arnold (FB: @prototypenutrition, prototypenutrition.com) gilt gemeinhin als »Vater der Prohormone« und ist ein organischer Chemiker, der Androstendion (erinnern Sie sich an den Baseballprofi Mark McGwire?) und andere Substanzen in die Welt der Nahrungsergänzungsmittel eingeführt hat. Er hat auch das Designersteroid THG entwickelt, das wegen seiner schweren Nachweisbarkeit auch als »The Clear« bekannt ist. THG und zwei weitere anabole Steroide, die Patrick hergestellt hat (am besten bekannt: Norboleton), waren zum Zeitpunkt ihrer Entwicklung nicht verboten. Diese Mittel, die in offiziellen Tests oft unerkant bleiben, standen im Mittelpunkt der BALCO-Affäre um Barry Bonds und andere. Heutzutage leistet Patrick einen Beitrag zur legalen Ketonsupplementierung, wobei er für militärische und kommerzielle Zwecke Bahnbrechendes geleistet hat.

## DIE NEUEN LEISTUNGSSTEIGERNDEN MITTEL

Es ist kein Wunder, dass ich von allen leistungssteigernden Mitteln fasziniert bin, die es schon vor den ersten Olympischen Spielen gab, also natürlichen Ursprungs sind. Nachfolgend möchte ich zwei frei verkäufliche Produkte vorstellen, die Patrick entwickelt hat und meiner Meinung nach nützlich sind:

### »Ur-Spray« Ursolsäure

Ursolsäure trägt zur Rekompensation des Körpers bei. Die Vorteile werden im Titel einer Studie treffend zusammengefasst: »Ursolsäure bewirkt eine verstärkte Ausbildung der Skelettmuskulatur und des braunen Fetts und verringert ernährungsinduzierte Fettleibigkeit, Glukoseintoleranz und Leberverfettung.«\* Es kann nicht in Tablettenform verabreicht werden, da es durch den First-Pass-Effekt (Leberstoffwechsel) zerstört wird; auch kann es nicht gespritzt werden, da es sich nicht mit Öl vermischt. Da Ursolsäure weder hydrophil noch hydrophob ist, hat Patrick eine alkoholische Suspension entwickelt, die topisch angewendet wird. Ganz schön knifflig. Ur-Spray ist auf seiner Webseite Prototype Nutrition erhältlich.

Übrigens: Man muss 50-mal sprühen, um auf etwa 249 mg aktive Ursolsäure zu kommen. Da muss man also ordentlich pumpen. Die Ehefrauen einiger anderer Podcast-Gäste haben sich darüber beschwert, dass sie durch nächtliche *Pssshhh!-Pssshhh!-Pssshhh!*-Arien, die aus dem Bad kamen und scheinbar kein Ende nahmen, schon wach geworden sind.

### Patrick Arnolds »Pre-Work-out-Shake«

Wenn man in Ketose ist, kann man vor und während des Work-outs anstelle von Kohlenhydraten auch exogene Ketone trinken. Patrick erklärt: »Es ist ziemlich erstaunlich. Ich habe es Leuten gegeben, die mir erzählen: ›Ich ernähre mich ketogen, ich trainiere und fühle mich mies.‹ Dann sage ich: ›Probier das mal‹, und sie sagen: ›Wow! Ich wurde gar nicht müde. Mein Körper hatte die Energie, die er brauchte.‹

Die Firma meines Freundes Ian Danney, Optimum EFX, hat ein Produkt namens Amino Matrix. Es ist sehr teuer, aber weil ich mit ihm zusammengearbeitet habe – wir stellen einige Produkte für ihn her –, bekomme ich es umsonst. Es enthält im Grunde das gesamte Spektrum an essenziellen Aminosäuren, BCAAs mit einigen anderen Dingen: Liponsäure, Citrullin Malat und einiges mehr.

\* Kunkel SD, Elmore CJ, Bongers KS, Ebert SM, Fox DK, Dyle MC, et al. »Ursolic acid increases skeletal muscle and brown fat and decreases diet-induced obesity, glucose intolerance and fatty liver disease.« PLoS ONE 7(6) (2012): e39332 doi:10.1371/journal.pone.0039332.



Ich mische das mit etwa 45 ml KetoForce, das sind die [flüssigen exogenen Ketone], die man nicht pur trinken soll (siehe die »Kerosin«-Geschichte auf Seite 89). Wenn man das saure Amino Matrix mit dem basischen KetoForce kombiniert, gleicht sich beides aus, und das Ergebnis schmeckt eigentlich ganz gut.«

**TF:** Ein Esslöffel Zitronensaft (in dem Wasser, mit dem man das KetoForce verdünnt) hilft auch. Wenn Ihr Magen KetoForce überhaupt nicht verträgt, können Sie KetoCaNa probieren, das in Pulverform erhältlich ist und auch von Patrick entwickelt wurde. Ich benutze dieses Produkt oft vor meinem aeroben Training.

## **METFORMIN FÜR EIN LANGES LEBEN**

Sowohl Patrick Arnold als auch Dr. Dominic D'Agostino (Seite 47), mit dem er oft zusammenarbeitet, sind an Metformin interessiert, das allerdings nicht ihre Erfindung ist. Dom denkt, dass es wissenschaftlich gesehen ein vielversprechendes Anti-Aging-Mittel ist, und ich schätze, dass es von einem Dutzend Personen, die in diesem Buch vorgestellt werden, benutzt wird.

Bei Typ-2-Diabetikern (denen es verschrieben wird) schränkt Metformin die Fähigkeit der Leber ein, Glukose zu bilden und ins Blut abzugeben. Es schwächt auch die Signalübertragung, die für das Wachstum und die Streuung von Krebszellen sorgt. Ratten mit Metastasen konnten in Doms Studien ihre Überlebensrate um 40 bis 50 Prozent erhöhen. Metformin ahmt in vielerlei Hinsicht eine reduzierte Kalorienzufuhr und Fasten nach. Manche Forscher glauben, dass es die Mitochondrien schädigen könnte, aber viele Ärzte und biomedizinische Analytiker denken trotzdem, dass die prophylaktische Einnahme von Metformin Krebs verhindern kann.

Dom machte einmal einen Selbstversuch, der darin bestand, zwölf Wochen lang 1 Gramm Metformin täglich einzunehmen und regelmäßig seine Blutwerte zu prüfen. Seine Ess- und Sportgewohnheiten änderte er in dieser Zeit nicht. Der Bluttest am Ende des Versuchs ergab, dass seine Triglyceride niedriger waren als je zuvor, sein HDL bei 98 (ursprünglich 80) lag und sein C-reaktives Protein (ein Entzündungsmarker) nicht einmal messbar war. Die einzige Nebenwirkung, die er feststellte, war ein niedrigerer Testosteronspiegel, der sich aber normalisierte, sobald er die Einnahme von Metformin einstellte.



---

# JOE DE SENA

Joe De Sena (TW/FB/IG: @SPARTANRACE, SPARTAN.COM) ist unter anderem Mitbegründer des Death Race und des Spartan Race (mit bislang über eine Million Teilnehmern). Er nahm erfolgreich am berühmt-berüchtigten Iditarod-Hundeschlittenrennen teil ... zu Fuß. Er lief auch den Badwater Ultramarathon (217 km bei 49 Grad Celsius), die Vermont 100 und den Lake Placid Ironman – in ein und derselben Woche. Der Mann ist ein Wahnsinniger und darüber hinaus ein sehr strategisch denkender Geschäftsmann. Ich traf ihn zum ersten Mal auf der Summit Series (summit.co). Er lädt mich immer wieder zu sich nach Vermont ein, aber ich lehne ab, weil er mir Angst macht.

*Krafttier: Wolf*

## **WARUM ER ANFING, AN VERRÜCKTEN SPORTVERANSTALTUNGEN TEILZUNEHMEN, ALS ER AN DER WALL STREET ARBEITETE**

»Man verdient und verliert 30.000, 40.000 Dollar in wenigen Minuten, weil man eine Anweisung missversteht oder Kunden dir sagen, dass sie nicht mehr mit dir arbeiten wollen. Es war eine sehr stressige Branche. [Ich wollte] zu den Wurzeln zurückkehren, das wahre Leben spüren. ... [Ein Freund] sagte: »Du könntest dabei allerdings sterben. Es gibt da so ein Rennen – das Iditarod in Alaska. Die machen das Mitten im Winter, zu Fuß, bei –30 Grad. Aber man muss dafür –< »Melde mich an. Ich muss da hin.« **Ich musste wieder an den Punkt kommen, an dem man nur Wasser, Essen und ein Dach über dem Kopf haben will. Der ganze Irrsinn in meinem Leben – das Leben an der Wall Street, das ich damals führte – würde einfach verschwinden, sich auflösen.«**

## **ÜBER DIE URSPRÜNGE DES DEATH RACE**

»Und was wäre, wenn ich – mit einem Kumpel – einen Lauf organisieren würde, der darauf ausgelegt war, die Teilnehmer zu brechen? Nicht so wie ein Marathon oder die anderen Läufe, bei denen ich schon mitgemacht hatte, sondern etwas, womit ich die Teilnehmer wirklich in den Wahnsinn treiben würde? Wenn sie nicht wüssten, wann das Event anfängt oder aufhört, wenn man ihnen kein Wasser gäbe, dafür aber mitten im Lauf Busse vor die Nase stellt und sagt: »Du kannst hier und jetzt aufhören. Steig einfach ein. Gib auf. Du packst es sowieso nicht« ... das war der Anfang meiner Geschäftsidee.«

**TIM:** »Wie bricht man einen Menschen?«

**JOE:** »Nun, sie wussten wohl nicht, worauf sie sich da eingelassen hatten, weil wir so etwas noch nicht ausgerichtet hatten. Ein Typ – ich erinnere mich noch genau an ihn – brach in Tränen aus und sagte: »Ich bin doch ein guter Läufer. Ich weiß nur nicht, wie man Holz hackt.« Gebrochen. Niemand wusste es. Wir verrieten es ihnen auch nicht. Doug Lewis, ein Skiabfahrtsläufer, der schon bei den Olympischen Spielen gestartet war, er ist also schon 15 oder 18 Stunden dabei und bricht langsam zusammen. Er ist gebrochen, sieht mich an und sagt: »Ich war bei den Olympischen Spielen. Ich habe mein Leben lang trainiert. Ich bin ein zäher Hund.« Dann sagt er weiter: »Das ist total irre.« In diesem Moment wussten wir, dass unsere Idee aufgegangen war.«

## LUSTIGE ANEKDOTE VON AMELIA BOONE

Amelia Boone (Seite 28) hat den Death Race dreimal absolviert und mir Folgendes geschrieben:

»Hurricane Irene hatte eine Brücke zerstört, die sich auf seinem Grundstück befand. Da war ein Metallpfeiler, der etwa eine Tonne wog und schon einige Jahre im Wasser stand, und die Behörden drohten ihm mit einer abartig hohen Geldstrafe, wenn er ihn nicht beseitigte. Es hätte ihn mehrere Zehntausend Dollar gekostet, deshalb ließ er den Pfeiler im Januar von den Teilnehmern des Winter Death Race abbauen. Wir brauchten acht Stunden dafür. Ich zog mir, wie viele andere auch, an praktisch allen Zehen Erfrierungen zweiten Grades zu. Was daran zum Schreien komisch ist? Die Leute bezahlten IHN noch dafür (mit dem Startgeld) UND er umging die Geldstrafe und die Abrisskosten. Ein absolutes Genie.«

## DIES UND DAS

- Wie Jocko [Willink, Seite 450] glaubt auch Joe, dass man auf Koffein oder Alkohol verzichten sollte. Er findet außerdem, dass man »täglich so schwitzen sollte, als sei man auf der Flucht«.
- Wenn jemand Joe dazu auffordert, anzuhalten und an den Rosen zu riechen, ist seine erste Reaktion immer: »Wer pflegt die Rosen?«

## \* Gibt es irgendwelche Zitate, an denen du dein Leben orientierst oder an die du oft denkst?

»Es könnte immer schlimmer sein.«

**»Atme, du Bastard!«**

– *Wims Antwort auf die Frage »Was würdest du auf eine Plakatwand schreiben?«*

---

# WIM »THE ICEMAN« HOF

Wim Hof (TW/IG: @Iceman\_Hof, icemanwimhof.com) ist ein Weltrekordhalter aus den Niederlanden, der den Spitznamen »Iceman« trägt. Er ist der Erfinder der nach ihm benannten Wim-Hof-Methode und hält mehr als 20 Weltrekorde. Wim ist ein echter Teufelskerl, und er arbeitet regelmäßig mit Wissenschaftlern zusammen, die seine Leistungen messen und bestätigen. Hier nur einige Beispiele:

- 2007 betrat er die »Todeszone« des Mount Everest (ab ~7.500 Metern) und trug dabei nichts weiter als Shorts und Schuhe.
- 2009 absolvierte Wim einen ganzen Marathon nördlich des Polarkreises in Finnland, wieder nur in Shorts, obwohl die Außentemperaturen bei -20 Grad lagen.
- Wim hat mehrere Rekorde für das längste Eisbad aufgestellt, seine Bestzeit liegt bei knapp zwei Stunden.
- 2011 lief er einen ganzen Marathon in der Namib-Wüste, ohne Wasser zu trinken. Er kann auch Höhenläufe bestreiten, ohne höhenkrank zu werden.

**WARNUNG: MACHEN SIE NIEMALS ATEMÜBUNGEN IM WASSER ODER BEVOR SIE IM WASSER TRAINIEREN. EIN SCHWIMMBAD-BLACKOUT KANN TÖDLICH ENDEN, UND MAN MERKT IHN ERST, WENN ES SCHON ZU SPÄT IST.**

Die Atmung nach Wim Hof sollte niemals in Wassernähe durchgeführt werden. Joshua Waitzkin (Seite 615), ein anderer Podcast-Gast mit Jahrzehnten Erfahrung als Apnoetaucher, erlitt in einem Schwimmbad in New York City einen Blackout und wurde erst nach über drei Minuten von einem Rettungsschwimmer aus dem Wasser geborgen. Er blieb weitere 20 Minuten bewusstlos und musste drei Tage im Krankenhaus bleiben und sich zahlreichen Tests unterziehen, um den Schaden zu beurteilen, unter anderem potenziellen Hirnschaden. Er hätte sehr leicht sterben können. Ich wiederhole also: Üben Sie diese Form der Atmung nicht in Kombination mit einem Aufenthalt im oder am Wasser. Sie verlieren das Bewusstsein ganz unvermittelt, es gibt keine Warnsignale. Verstehen wir uns?

## **EIN ERSTAUNLICHES EXPERIMENT**

Bevor ich die Übung beschreibe, wiederhole ich meinen üblichen Refrain: Bitte seien Sie nicht dumm, bringen Sie sich bloß nicht um. Verwenden Sie eine möglichst weiche Unterlage, falls Sie auf den Boden fallen.

- 1.** Absolvieren Sie einen Satz Liegestütze, und hören Sie einige Wiederholungen vor dem Muskelversagen auf. Schreiben Sie die Anzahl der Wiederholungen auf.
- 2.** Machen Sie 30 Minuten Pause.
- 3.** Machen Sie 40 Wiederholungen der folgenden Atemübung: Atmen Sie möglichst tief ein (Brustkorb steigt) und scharf aus (Brustkorb fällt abrupt). Die Ausatmung klingt wie ein kurzes »Hah«. Wenn Sie es richtig machen, fühlen Sie sich nach 20 bis 30 Wiederholungen vielleicht ein wenig benommen und spüren ein leichtes Kribbeln. Dieses Kribbeln spürt man oft zuerst in den Händen.
- 4.** Im letzten Atemzyklus atmen sie vollständig ein und vollständig aus, bevor Sie einen weiteren Satz Liegestütze machen. Sehr oft schafft man plötzlich deutlich mehr Wiederholungen, obwohl die Lunge leer ist.

## **KÄLTE IST EINE GROSSE, REINIGENDE KRAFT**

Wim, Surferkönig Laird Hamilton (Seite 122) und Tony Robbins (Seite 242) arbeiten ganz bewusst mit Kälte. Sie kann das Immunsystem stärken, den Fettverlust erhöhen (teilweise indem der Spiegel des Hormons Adiponektin erhöht wird) und die Stimmung deutlich verbessern. Nachdem sich van Gogh sein Ohr abgeschnitten und eine Nervenheilanstalt aufgesucht hatte, erhielt er dort die Anweisung, zweimal am Tag kalt zu baden.

»Alle meine Alltagsprobleme verschwinden, wenn ich das mache [mich der Kälte aussetzen]. Ich stelle mich ihr ... sie ist eine große, reinigende Kraft.«

Wim treibt die Kälteexposition bis zum absolut Äußersten (seine Netzhäute froren einmal ein, als er in einem See unter dicken Eisschollen schwamm), aber Sie können damit anfangen, Ihren Duschgang mit kaltem Wasser zu beenden. Stellen Sie den Wasserregler in den letzten 30 bis 60 Sekunden einfach auf »kalt«. Es gibt einige Personen in diesem Buch, die das mittlerweile regelmäßig machen, unter anderem Naval Ravikant (Seite 585), Joshua Waitzkin (Seite 615) und ich. Josh übt schon mit seinem kleinen Sohn Jack, dem er beigebracht hat, »Das ist toll!« zu sagen, wenn ihm die Kälte zu viel wird.

Nachfolgend stelle ich meine aktuelle Kälteanwendung vor, die ich oft mit einer Warmwasseranwendung kombiniere, die wir auf Seite 33 besprochen haben. Mein komplettes »Work-out« besteht folglich aus 1) BCAA vor dem Work-out, 2) Work-out, 3) Whey-Protein nach dem Work-out, 4) unmittelbar danach ein heißes Bad oder Sauna (ca. 20 Minuten), gefolgt von 5) Kälte (5 bis 10 Minuten). Ich wiederhole den Heiß-Kalt-Zyklus zwei- bis viermal.

Meine Kälteanwendung nach dem Work-out gestaltet sich wie folgt:

- Füllen Sie ~20 kg Eis (je nach Größe Ihrer Badewanne) in Ihre Badewanne und füllen Sie sie anschließend mit Wasser. So vermeiden Sie Spritzer, und es geht schneller. Manche Lebensmittellieferdienste (in den USA die Firma Instacart) beliefern ihre Kunden mit Eiswürfeln, oder kaufen Sie eine große Gefriertruhe nur für Eiswürfelbeutel, womit Ihnen das Eis viel schneller zur Verfügung stünde als mit einem schicken, aber umständlichen Eiswürfelbereiter.
- 15 bis 20 Minuten später müsste das Wasser etwa 7 Grad kalt sein und damit die richtige Temperatur für die Anwendung haben. Ich lasse ein Einstichthermometer der

Carolina Biological Supply Company, das fünf Dollar kostet, ins Wasser fallen, um die Temperatur zu prüfen. Coach Sommer (Seite 35) lässt seine Athleten bei zehn bis zwölf Grad Celsius baden.

- Nach der Hitzeexposition steige ich ins Eisbad, halte dabei meine Hände aber nicht im Wasser. Da die Kapillardichte in den Händen hoch ist, kann ich auf diese Weise länger im Wasser bleiben. Die Hände werden erst in den letzten drei bis fünf Minuten eingetaucht.

## **DIE MAGISCHE DIÄT**

Ich habe eigentlich erwartet, dass ein Mutant wie Wim irgendwelche Ernährungstricks auf Lager hat. Als ich ihn danach fragte, was er für gewöhnlich zu Abend aß, musste ich bei seiner Antwort lachen: »Ich mag Pasta, und ich trinke gerne das eine oder andere Bier! Und wie!« Wie kann sein Körper bei dieser Kost so gut funktionieren? Die genetische Veranlagung könnte eine Rolle spielen, aber er isst auch selten vor 18 Uhr und in der Regel nur eine Mahlzeit täglich. Um das Vokabular der coolen Jungs zu benutzen: Er praktiziert schon seit Jahrzehnten intermittierendes Fasten.

## **UMARMUNGEN VON HERZ ZU HERZ**

Als ich zum ersten Mal mit Wim in Malibu, Kalifornien, trainierte, fiel mir auf, dass er die meisten Leute auf ungewöhnliche Weise umarmte. Er legt seinen linken Arm auf die Schulter des Gegenübers und seinen Kopf auf die rechte Seite. Ich fragte jemanden aus seinem Team, ob er Linkshänder sei.

»Nein. Er möchte nur dem Herz des anderen nahe kommen.«

Ich finde diesen Gedanken grandios, und einige Freunde in diesem Buch wenden diese Technik mittlerweile auch zu besonderen Anlässen an. Aber seien Sie gewarnt: Sie werden die meisten Menschen irritieren, so als würden Sie jemandem die linke Hand geben wollen, deshalb erklären Sie am besten, warum Sie das tun (tippen Sie sich einfach ans Herz und sagen Sie »von Herz zu Herz«). So vermeiden Sie außerdem unfreiwillige Kopfnüsse.

## **WIM + DOM = INTERESSANT**

In derselben Trainingseinheit schaffte ich es, meine Luft deutlich länger als sonst zu halten – ich steigerte mich von meinen normalen 45 Sekunden auf 4:45 Minuten, und das ohne erkennbare Nebenwirkungen. Mehrere Monate später, als ich in tiefer Ketose war (6+ mmol)



## 72 Die Strategien der Erfolgreichen

und acht Tage gefastet hatte, machte ich dieselben Übungen in einer hyperbaren Sauerstoffkammer bei 2,4 ATA. Was dabei herauskam? Ich hielt die Luft sage und schreibe 7:30 Minuten an, bevor ich aufhörte, weil ich Angst hatte, mein Hirn könnte sich vollends auflösen. Falls Sie aus irgendwelchen Gründen meine Warnung am Anfang dieses Profils übersehen haben (Seite 69), dann lesen Sie sie noch einmal. Falls Sie sie gelesen haben, dann lesen Sie sie bitte noch einmal. Mehr Informationen über Ketose und Fasten finden sich im Abschnitt über Dominic D'Agostino auf Seite 47.

# RICK RUBINS FASS-SAUNA

Hier sind die Spezifikationen für Rick Rubins Fass-Sauna (Seite 541), die eine etwas kleinere Version des Modells ist, das Laird Hamilton (Seite 122) benutzt. Es gibt an beiden Seiten zwei lange Bänke, die 6 bis 8 Personen Platz bieten. Sie hat einen Durchmesser von etwa zwei Metern und ist zwei Meter hoch.

Ich habe in meinem Garten ein genaues Duplikat, das ich oft ein- bis zweimal täglich benutze, und es dauert nur 5 bis 15 Minuten, um die Sauna aufzuwärmen. Warum das so schnell geht? Der Heizofen ist drei- bis viermal größer, als er für das Volumen sein sollte. Das ist volle Absicht, aber es wird Ihren Händler in Angst und Schrecken versetzen, wenn er eine kleine Sauna mit einem großen Heizofen kombinieren soll. Bauen Sie daher alles auf eigenes Risiko zusammen!

Die Sauna und der Heizofen werden normalerweise separat verkauft. Dieses Buch wird Dundalk, dem Saunahersteller, den ich benutzt habe, den Todesstoß geben – er wird mit Bestellungen überrannt werden und somit lange Lieferzeiten haben. Deshalb stelle ich unten einige Alternativen vor. Die Preise können sich natürlich mit der Zeit verändern.

## Sauna

---

Dundalk 2 × 2,5 m Red-Cedar-Fass-Sauna mit Fenster und schweren Klappbänken und zusätzlichem Holz für den Heizofenschutz (Türscharnier auf der linken Seite) – Kosten ca. 6.500 Dollar (ohne Montage)

[dundalkleisurecraft.com](http://dundalkleisurecraft.com)

Andere Hersteller mit ordentlichen Bewertungen, die man ebenfalls in Betracht ziehen kann:

[almostheaven.com](http://almostheaven.com)

[barrel-sauna.com](http://barrel-sauna.com)

[leisureliving.ca](http://leisureliving.ca)

## Heizofen

---

Modell NC-12 mit SC-9-Steuerung und 1-Phasen-Relaisbox, außerdem zwei Kisten mit Steinen (was ich habe) – Kosten ca. 2.000 Euro

[sauna.com/nordic-sauna-heaters](http://sauna.com/nordic-sauna-heaters)

[leisureliving.ca](http://leisureliving.ca)