

Bestsellerautor von *Biohacking – Optimiere dich selbst*

MAX GOTZLER

DER TÄGLICHE BIOHACKER



Jeden Tag in kleinen Schritten
leistungsfähiger, gesünder, widerstandsfähiger,
ausgeglichener und produktiver

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

Originalausgabe, 1. Auflage 2020

© 2020 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

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.

Redaktion: Christiane Otto
Korrektur: Anke Schenker
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer
Umschlagfoto: Karen Massine
Illustrationen im Innenteil von Filippo Buzzini, Sketchy Solutions (www.sketchysolutions.ch)
Satz: abavo GmbH, Jürgen Winnige
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-200-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-368-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-369-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Für meine Oma Traudl,
die wahre Biohackerin der Familie*

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 Fachmanns. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, 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.

INHALT

Vorwort: Vom inneren Drang, sich selbst zu entfalten	6
Vorwort von Veit Lindau	8
Was ist Biohacking?	10
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	16
Mitochondrien: Die Superhelden für jeden Biohacker	20
Gene: Die flexiblen Alleskönner.	22
Kapitel 1: Motivation – Mit Elan in den Tag	25
Kapitel 2: Klarheit – Ungetrübte Sicht.	63
Kapitel 3: Fokus – Wie ein Laser	99
Kapitel 4: Vielseitigkeit – Be Water, my Friend.	135
Kapitel 5: Stoffwechsel – Optimal eingespielt	171
Kapitel 6: Fitness – Stark und voller Energie.	209
Kapitel 7: Stress – Cool under Pressure	247
Kapitel 8: Flow – Auf der Alpha-Welle.	283
Kapitel 9: Sex – Mit Lust auf Liebe	321
Kapitel 10: Regeneration – Wie Wolverine werden	357
Kapitel 11: Balance – Im Zen-Modus.	393
Kapitel 12: Langlebigkeit – Für immer gesund.	429
Bonus-Kapitel: Glück – Alles im Flow	465
Nachwort.	473
Anhang	475
Vielen Dank an.	483
Anmerkungen.	485

VORWORT

VOM INNEREN DRANG, SICH SELBST ZU ENTFALTEN

Es ist nicht überliefert, wie genau der Richter reagierte, als ihm der 32-jährige Sebastian Kneipp eine Kurverordnung gegen Gicht ausstellte. Es war 1853 und der für seine Wasserkuren bereits berühmte Pfarrer war eben wegen eines Verstoßes gegen das Kurierverbot zu einer Zahlung von zwei Gulden verurteilt worden. Vielleicht bewunderte der Richter die ihm gezeigte Prinzipientreue des Geistlichen, entschuldigte sich schuldbewusst mit einem wohlwollenden Kopfnicken oder blickte ihn ungläubig an, nicht wissend, wie er dieses zuvorkommende und dennoch widerspenstige Verhalten einordnen sollte.

Mein Opa erzählte mir früher des Öfteren die beeindruckende Geschichte vom Pfarrer Kneipp. Mein Opa Dr. Wolf-Dieter Montag war unter anderem Präsident der deutschen Eislaufunion und Mitglied des internationalen olympischen Komitees (IOC) und gab dadurch regelmäßig Fortbildungen in Bad Wörishofen, der früheren Wirkungsstätte von Pfarrer Kneipp. Genau wie Pfarrer Kneipp war mein Opa ein Mensch, der gerne über den Tellerrand hinausblickte. Er baute z. B. gerne Radios und funkte in seiner Freizeit. Einmal fing er durch Zufall einen Hilferuf einer verletzten Frau ab und rettete ihr somit das Leben. Mein Opa war fasziniert von Menschen, die ihre Ideen durchsetzen konnten, auch wenn es für diese noch nicht so viel Rückhalt gab. Er erzählte mir ihre Geschichten gerne am Mittagstisch, am liebsten bei ein paar Weißwürsten mit süßem Senf; so auch die Geschichte vom Pfarrer Kneipp.

Sebastian Kneipp war erst 25, als er an Tuberkulose erkrankte. Damals hatte er sicherlich noch keine Ahnung, dass diese Krankheit ihn zur Kaltwassertherapie bringen würde, die ihn weltberühmt machen sollte. Denn ein paar Jahre nach der Erkrankung fiel dem jungen Theologiestudenten durch Zufall ein Buch des Mediziners Johann Siegmund Hahn mit dem Titel *Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen* in die Hände. Der Autor, ein angesehener Arzt und Philosoph, hatte bereits 100 Jahre zuvor bemerkenswerte Erfolge mit der Hydrotherapie erzielt und diese in seinem Buch verarbeitet.

Als Kneipp darauf begann, die Ausführungen im Buch in einem Selbstexperiment auszuprobieren, indem er zwei- bis dreimal wöchentlich für ein paar Sekunden in der eiskalten Donau badete, meist gefolgt von einem kurzen Sprint, wurde er zunehmend fitter und gesünder, bis er schließlich vollständig geheilt war. Überzeugt von seiner am eigenen Körper erfahrenen Entdeckung begann er einige Jahre später damit, erste Patienten zu behandeln. Die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten, und schon hatte er sich einen Namen als »Cholera-Kaplan« und »Wasserdoktor« gemacht, sehr zum Unmut der ortsansässigen Apotheker und Ärzte, die ihn der Kurpfuscherei bezichtigten und veranlassten, dass der Richter aus der obigen Geschichte sein Rezept gegen Gicht bekam (ob er es tatsächlich befolgt hat, konnte ich nicht herausfinden).

Im Laufe seines Lebens ergänzte Pfarrer Kneipp seine Erkenntnisse um weitere Heilmethoden und entwickelte ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, basierend auf fünf Grundprinzipien: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance. Mir ist bei der Recherche mehrmals die Kinnlade heruntergefallen, denn Pfarrer Kneipps Methoden und Ansichten von vor mehr als 150 Jahren sind heute aktueller denn je.¹

In meiner Zeit als Biohacker habe ich unzählige Körperdaten gemessen, meinen Schlaf beobachtet, Kalorien gezählt, Mikrostrom durch meinen Körper gejagt und sehr viel Geld für etliche Labortests bezahlt. Alles mit dem Ziel, meinen Körper besser zu verstehen, um ihn besser managen zu können. Ich komme immer wieder auf einen Satz, den Pfarrer Kneipp bereits vor über 100 Jahren sagte: »Die beste Apotheke ist die Natur.«

Ich bin überzeugt davon, dass in jedem von uns ein Pfarrer Kneipp und damit auch ein Biohacker steckt. Ein Archetyp, der sich selbst besser verstehen, über sich hinauswachsen, die Grenzen des Möglichen austesten, eine bessere Welt hinterlassen und diese einzigartige Erfahrung des Lebens maximal auskosten will. Dieses Buch ist für diesen Typen in dir.

Mit viel Flow,
Max Gotzler

VORWORT

VON VEIT LINDAU

Ich habe mich sehr gefreut, als Max mich einlud, das Vorwort zu seinem neuen Buch zu schreiben. Dies ermöglicht mir, drei Liebeserklärungen mit dir zu teilen.

Zu allererst möchte ich eine begeisterte Hymne über Biohacking anstimmen. Auch wenn der Begriff in Deutschland außerhalb einer gewissen Szene immer noch misstrauisch als Modetrend beäugt wird, verbirgt sich dahinter eine sensationell gute Nachricht für uns alle. Bis vor Kurzem war der Mensch noch auf den Zufall angewiesen, wenn es darum ging, solch erstrebenswerte Zustände wie Flow, Kreativität, Wachheit zu erfahren. Doch in den letzten zwanzig Jahren wurde so viel gutes, genau validiertes Wissen über unser Körper-Geist-System zusammengetragen. Und das Beste daran: Vieles davon ist einfach und praktikabel für uns alle anwendbar und eben nicht nur den Expertinnen und Experten vorbehalten. Jeder von uns hat die Chance, mit seinem Gehirn und dem gesamten Körper bewusst zu kooperieren und so nicht nur die kognitive und physische Leistung signifikant zu steigern, sondern vor allem die Lebensqualität zu erhöhen. Wir werden alle wesentlich älter werden als die Generation vor uns. Die Frage ist, wie. Du hast das Recht und die Möglichkeit, bis zu deinem letzten Atemzug fit auf allen Ebenen zu sein.

Ich werde immer wieder mal gefragt, wie ich mein Leistungsspensum schaffe. Ich liebe, was ich tue. Das ist das wichtigste Geheimnis. Den Rest verdanke ich dem Wissen, das du in diesem Buch vorfinden wirst. Ich liebe es, dieses kostbare Leben voll zu nutzen, und deshalb ist Potenzialentfaltung ein immerwährendes Hobby für mich.

Meine zweite Liebeserklärung gilt Max. ;-) Ich schätze ihn sehr als Mensch, Mann und als einen der führenden Experten auf dem Gebiet des Biohackings. Das Buch ist eine gute Wahl! Von und mit Max zu lernen bereitet Freude. Ich mag seinen ausgewogenen Ansatz. Denn mit dem Thema kann man es auch übertreiben. Manche Profis betreiben es wie ein krass obsessives Leistungstuning für ihr System. Wenn du nicht aufpasst, wird Biohacking so zum nächsten Optimierungswahn. Max weiß es alles und vermittelt es profund, voller Freude und entspannt.

Meine dritte Liebeserklärung gilt dir und deinem Potenzial. Ich mag dich nicht persönlich kennen, doch ich bin mir in einem Punkt ganz sicher. Dein Leben heute ist nicht das Ende, sondern erst der Anfang. Du bist ein Wunder! Du wurdest designt, oft und tief und andauernd Ekstase zu erfahren. Dein Gehirn ist bis ins hohe Alter zu Neuroplastizität fähig. Die meisten Wissenschaftsdisziplinen, die sich mit Körper und Geist beschäftigen, sind sich einig, dass wir noch lange nicht unser volles Potenzial ausschöpfen. Jeder Tag deines Lebens ist so kostbar. Sei so frech und liebe dich so sehr, dass du es dir wert bist, deine inneren Schätze immer mehr zu entdecken und zu heben.

Möge dieses Buch viele Schlüssel für deine Schatztruhe bereithalten.

Ich wünsche dir ein lust- und powervolles Leben.

Dein Veit

Coach, Trainer, Autor, Begründer von www.homodea.com

WAS IST BIOHACKING?

Das Wort Biohacking setzt sich zusammen aus den beiden Begriffen »Bio«, was für die Biologie und das Leben steht, und »Hacking«, ein englisches Wort aus dem Computerbereich, das eine Art der Entschlüsselung bezeichnet. Zusammen ergibt sich eine Form der biologischen Entschlüsselung mit dem Ziel, uns als Menschen besser zu verstehen. Stell dir eine Art Daniel Düsentrrieb vor, der eine innere Neugierde für die biologischen Vorgänge in seinem eigenen Körper hat.

Spätestens seit die *BILD*-Zeitung über Biohacking in Bezug auf die neuartigen Trainingsmethoden von jungen Fußballtalenten wie Erling Haaland und Serge Gnabry berichtete², ist Biohacking auch hierzulande in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Mittlerweile gibt es Biohacking-Events auf der ganzen Welt, auf denen du mit den neuesten Geräten herumexperimentieren, dein Genprofil testen lassen, verheißungsvolle Tinkturen probieren, dich magnetisch behandeln lassen, außergewöhnlichen Vorträgen lauschen und sogar in einer Sauna schwitzen oder ins Eiswasser springen kannst. All diese Menschen auf diesen Events verbindet ein Interesse für die biologische Entfaltung unserer individuellen Potenziale.

Ich freue mich, dass du dich für dieses Buch entschieden hast, denn damit nimmst du Teil an einer Bewegung, die in den nächsten Jahren weiter Fahrt aufnehmen und, nach meinen Beobachtungen, unsere Gesellschaft von innen heraus revolutionieren wird.

Willkommen in der aufregenden Welt des Biohackings!

WIE ICH ZUM BIOHACKER WURDE

Mich ergriff die Neugierde für Biohacking als Student und Basketballspieler an der Boston University in den USA. Durch ein Sportstipendium war ich vom FC Bayern erst zu den Oregon Tech Owls und anschließend zu den BU Terriers gekommen. Im Jahr 2006 steckte die Bewegung noch in den Kinderschuhen. Mein erster Schritt war ein Besuch in einem Bostoner Labor, um meine Hormonwerte einmal zu testen, um zu sehen, was wirklich so in meinem Körper ablief. Ein paar Jahre später, im Jahr 2010, fiel mir dann der Bestseller *The 4-Hour-Body* von

Tim Ferriss (dt. Titel: *Der 4-Stunden-Körper*) in die Hände, in dem er über zahlreiche Selbstversuche berichtete, um sein Testosteronlevel zu erhöhen, in Rekordzeit Muskelmasse aufzubauen und dabei auch noch effektiv Fett zu verbrennen.

Als ich 2012 dann in Berlin landete, beobachtete ich, dass der Trend der datenbasierten Selbstoptimierung hierzulande noch nicht angekommen war. Mit der Idee, über eine Webseite versendbare Labordiagnostik anzubieten und Menschen zu helfen, ihre Werte besser zu verstehen und darauf basierend Trainingsprotokolle zu entwickeln, machte ich meine ersten Gehversuche als Unternehmer. Auf einem Event in Berlin, auf dem ich meine Idee und unser erstes Testkit zur Ermittlung des Vitamin-D3-Wertes vorstellte, begegnete ich einem Journalisten für die Wirtschaftszeitschrift *brand eins*. Kurz darauf erschien in dem Magazin ein Artikel über mich mit dem Titel »Der Körperoptimierer«³, woraufhin ich viele Anfragen der deutschen Medien erhielt. Alle wollten über den neuen Trend berichten. Die deutsche Biohacking-Szene war geboren.

Heute betreibe ich unter der Marke Flowgrade einen Blog, einen Podcast, einen Shop, eine Online-Community und die FlowFest-Eventreihe. Einen Großteil meiner Zeit verbringe ich mit dem Interviewen von inspirierenden Menschen, deren Errungenschaften ich für meine Leser und Hörer aufbereite. Ich kann mit großer Freude sagen, dass ich als Biohacker jeden Tag meiner großen Leidenschaft nachgehen darf: Menschen wie dich zu inspirieren, fitter, gesünder und zufriedener zu sein.

IN JEDEM VON UNS STECKT EIN BIOHACKER

Wie ich bereits im Vorwort erwähnte, bin ich davon überzeugt, dass in jedem von uns ein kleiner oder großer Biohacker steckt, jemand, der sich und sein Umfeld besser verstehen und dabei sein Potenzial maximal entfalten will. Über die Jahre habe ich die Menschen im Biohacking, denen ich begegnet bin, beobachtet und dabei gewisse Typen erkannt. Ich glaube, dass alle diese Typen in jedem von uns schlummern, in unterschiedlichen Ausprägungen. Es bedeutet auch nicht, dass jeder dieser Typen zwangsweise ein Biohacker ist. Diese Einordnung soll dir nur dabei helfen, gewisse Tendenzen und Vorlieben zu erkennen, was

dir dabei helfen wird, noch mehr Wert aus diesem Buch zu gewinnen. Also, welcher Typ spricht dich am meisten an?

DIE VERSCHIEDENEN BIOHACKER-TYPEN

Der Lifestyler



Biohackende Lifestyler wollen die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft und ihrer eigenen Beobachtungen nutzen, um ihre Lebenserfahrung zu maximieren. Sie sind oft extrovertiert, gesellig und ziehen ihre Energie aus Abenteuern, die sie mit anderen teilen können. Lifestyler sind meist ehrgeizig und neugierig und stets auf der Suche nach der für sie optimalen Balance aus Anstrengung, Ruhe, Abenteuer und ge-

meinsamen Erlebnissen mit anderen.

Ziel: möglichst viele Abenteuer erleben.

Der Selbstvermesser



Selbstvermesser finden einen großen Gefallen daran, sich selbst zu beobachten. Sie verwenden stets die neuesten Gadgets und Tools, um verschiedenste Parameter zu messen und zu verknüpfen. Sie zählen Schritte, messen ihren Blutzuckerwert, beobachten ihre Schlafqualität, schreiben Tagebuch und führen regelmäßig Selbstexperimente durch.

Ziel: mehr über sich herausfinden.

Der Druiden



Druiden sind die Virtuosen, die gerne mit Wirkstoffen und Geräten herumexperimentieren. Nicht selten sind sie Ingenieure oder Wissenschaftler, die Sachen und Ideen gerne auseinandernehmen, neu kombinieren und wieder zusammensetzen. Druiden brauchen Ruhe und wählen daher oft die frühen Morgen- oder späten Abendstunden, um sich in etwas zu vertiefen und nachzu-

denken. Wenn sie einmal bei der Sache sind, sind sie nur schwer wieder herauszuholen, aber da sie oft alleine arbeiten, ist das meist nicht notwendig.

Ziel: mehr über die Umwelt herausfinden.

Der Naturverbundene



Naturverbundene verbringen gerne, wie der Name schon sagt, viel Zeit in der Natur, beim Wandern, Skifahren, Spazierengehen im Wald oder beim Baden in einem zugefrorenen See. Sie haben ihr Leben und ihre Aktivitäten sorgsam ausgewählt, um möglichst viel Zeit in der Natur zu verbringen. Ihre Einstellung, ihre Essgewohnheiten und nicht selten ihr Aussehen betonen, wie elementar Balance und Flow in ihrem Leben

sind. Diese Freigeister haben oft eine lange introspektive Reise hinter sich und beschäftigen sich nicht selten mit den philosophischen Fragen des Lebens und ihrer generellen Lebenseinstellung. Karriere und Geld spielen bei Freigeistern oft untergeordnete Rollen, und sie sehnen sich nach Ruhe und Besinnlichkeit, am liebsten im Einklang mit der Natur.

Ziel: möglichst viel Zeit in der Natur verbringen.

Der Adrenalin-Enthusiast

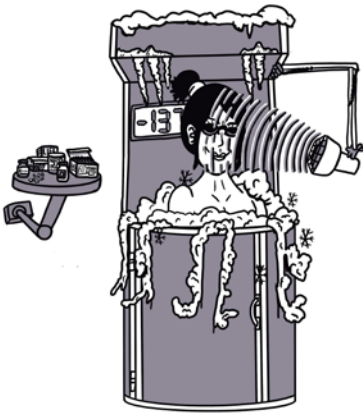


Adrenalin-Enthusiasten gehen oft volles Risiko und spielen beruflich wie persönlich gerne mit hohen Einsätzen. Sie lieben Herausforderungen mit viel Abwechslung und lehnen monotone, repetitive Arbeiten grundlegend ab. Sie sind generell stark selbstkritisch und perfektionistisch, ständig auf der Suche nach Verbesserung und dem nächsten Kick. Sie verwenden gerne die neuesten Tools und Wirkstoffe, um noch mehr aus Körper und Geist herauszuholen.

Indem sie an ihre Grenzen gehen, können diese Typen ihren inneren Kritiker verstummen lassen, zumindest vorübergehend.

Ziel: an die Grenzen des Möglichen gehen.

Der Futurist



Futuristen interessieren sich für die neuesten Methoden, um Alterungsprozesse zu verlangsamen oder gar umzukehren. Sie wollen möglichst lange jung und fit bleiben und verwenden dazu zellerneuernde Wirkstoffe wie Coenzym Q10, experimentieren mit Peptiden und nutzen die Vorteile der Licht- und Cryotherapie. Futuristen sind stets gut informiert über die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft. Sie interessieren sich für genetische Manipulation wie

CRISPR, Epigenetik, 3D-Printing und Stammzellenforschung und planen damit, auch im hohen dreistelligen Alter noch voll im Leben zu stehen.

Ziel: möglichst lange und gesund leben.

WELCHER BIOHACKER-TYP BIST DU?

Du bist sicherlich eine Kombination der beschriebenen Typen. Allerdings hast du wahrscheinlich eine Tendenz zu einem oder zwei dieser Charaktere. Schließe für einen Moment die Augen und denke darüber nach, womit du gerne deine Zeit verbringst. Schreibe deine Gedanken auf. Mit welchem Typ kannst du dich identifizieren?

Mein dominanter Biohacker-Typ ist _____

DER NARZISST ODER DIE DUNKLE SEITE DER MACHT

Die häufigste Kritik, der ich in meinen sieben Jahren als selbst ernannter Biohacker begegnet bin, ist die, dass es doch narzisstisch und selbstverliebt wäre, sich so viel mit sich selbst zu beschäftigen. Ich verstehe diese Skepsis, besonders da bereits die Worte »Biohacking« und »Selbstoptimierung« unmenschlich klingen und dazu eher negativ behaftet sind. Daher bezeichne ich meine Leidenschaft für das Erforschen meiner eigenen Biologie auch gerne als biologische Potenzialentfaltung.

Egal ob als Biohacker, Börsenspekulant, Leistungssportler oder Gamer, es besteht immer die Gefahr, dass wir unsere Leidenschaften ins Extreme führen, sodass sie uns nicht mehr nützen, sondern schaden. Ich gebe zu, dass es zum ein oder anderen Zeitpunkt in meinem Leben mir wohl auch so ergangen ist. Bereits die antiken Griechen haben die-

se Gefahr erkennt und sie in der mythologischen Geschichte des Narziss verarbeitet, der aus Selbstliebe in seinem eigenen Spiegelbild ertrinkt.

Genau wie bei so ziemlich allen mächtigen Dingen, gibt es auch beim Biohacking eine Schattenseite. Wenn du nicht aufpasst, kann dich der intensive Fokus auf dein eigenes Wohlergehen egomanisch und selbstzentriert erscheinen lassen. Richtig angewendet kann es dir aber helfen, dich und andere besser zu verstehen, dir neue Perspektiven und Erkenntnisse liefern und dich dabei unterstützen, dein Leben nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Auf deiner Reise ist es zu empfehlen, dich immer mal wieder von dir zu entfernen und zu beobachten, in welche Richtung dein Leben läuft. Dabei hilft es, Humor zu zeigen, über sich selbst zu schmunzeln und sich nicht zu ernst zu nehmen. Hab Spaß bei der Sache!

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

Für mein erstes Buch *Biohacking – Optimierte dich selbst* hatte ich sechs Bereiche definiert, in denen sich ein Biohacker bewegt. Diese Bereiche beinhalten Ernährung, Bewegung, Erholung, Balance, Fokus und Umfeld.

Für dieses Buch habe ich mir eine andere Aufteilung überlegt. Hierfür durchforstete ich mehrere Tausend meiner erhaltenen Kundenanfragen, um herauszufinden, was meine Leser am meisten bewegt. Am Ende habe ich mich für die zwölf am häufigsten genannten Ziele entschieden und diese so konzipiert, dass sie aufeinander aufbauen. Du kannst das Buch also getrost von vorne bis hinten durchlesen.

Die zwölf Kapitel mit den dazu genannten Zielen sind:

1. Motivation – Du willst mit Energie morgens aus dem Bett springen und deinen Tag mit Tatendrang beginnen.
2. Klarheit – Du willst schnelle und gute Entscheidungen mit klarem Kopf treffen, um keine Zeit auf dem Weg zu deinem Traum zu verlieren.

3. Fokus – Du willst deine mentale Energie auf die wichtigen Dinge in deinem Leben konzentrieren und in weniger Zeit produktiver sein.
4. Vielseitigkeit – Du suchst nach Wegen, um kreativer zu werden und besser mit neuartigen Situationen umzugehen.
5. Stoffwechsel – Du willst schwächende Entzündungen schnell und wirksam entfernen und die Nährstoffe zuführen, die dein Körper wirklich braucht.
6. Fitness – Du willst deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern, um deine Ziele schneller zu erreichen.
7. Stress – Du willst belastbarer werden und akute sowie chronische Stressquellen effektiver bewältigen.
8. Flow – Du suchst die Momente, in denen du dich selbst verlieren kannst und in denen du dich glücklich und leistungsfähig fühlst.
9. Sex – Du willst dein Sexleben aufpeppen, mehr über dich und deine Partnerin/deinen Partner herausfinden und eine glückliche und erfüllte Beziehung führen.
10. Regeneration – Du willst die nächtliche Erholungsphase besser dazu nutzen, um deinen Körper zu reinigen und Kraft für den nächsten Tag zu tanken.
11. Balance – Du willst ausgeglichen und rhythmisch leben, dein Potenzial maximal ausschöpfen, ohne auszubrennen.
12. Langlebigkeit – Du willst möglichst lange gesund und schmerzfrei bleiben.
13. Bonus-Kapitel Glück – Du willst jeden Tag genießen und dich deines Lebens erfreuen.

Jedes Kapitel beinhaltet 30 Tipps. In einem Bonus-Kapitel findest du sechs weitere für insgesamt 366 Biohacks, einen für jeden Tag im Jahr (und einen Schaltjahrstipp). Am Anfang und am Ende jedes Kapitels findest du eine Bestandsaufnahme zum eigenständigen Ausfüllen. Ein Biohacker misst, was er verbessern will!

Am Ende dieses Buches habe ich noch eine 28-Tage-Challenge für dich, um die gelernten Methoden sinnvoll in deinen Alltag einzubauen und als Routinen zu etablieren.

Dieses Buch ist nicht wie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein gesundes und glückliches Leben zu verstehen. Vielmehr ist es eine Sammlung von Erfahrungsschätzen, persönlichen Anekdoten, alten Geschichten und neuesten Erkenntnissen, um dich täglich zu inspirieren und dir den ein oder anderen Impuls zu geben, etwas Neues auszuprobieren.

Es ist mir wichtig, dass du dich von den Dingen inspirieren lässt, die für dich relevant sind. Einige der hier präsentierten Methoden, die sich für mich bewährt haben, könnten für dich überhaupt nicht funktionieren. Am Ende bist du derjenige, der entscheidet, was du gerne ausprobieren und was du lieber sein lassen willst. Ich bin kein Guru, nur ein Typ, der viele Dinge ausprobiert, Leute interviewt, Events veranstaltet und gerne schreibt.

Die vorgestellten Methoden, Anekdoten und Einsichten in diesem Buch entstammen einer bereits siebenjährigen Suche nach den besten Methoden zur Optimierung von Körper und Geist. Für die Inhalte in diesem Buch habe ich über 100 Interviews mit Experten aus verschiedenen Bereichen, darunter Ernährungswissenschaften, Schlafmedizin, Psychologie, Leistungssport, Fitness, Kunst und Philosophie, geführt, die aktuelle Studienlage recherchiert und diese mit persönlichen Anekdoten und Geschichten, denen ich begegnet bin, verflochten.

Dieses Buch bietet dir eine einzigartige Kombination an altbewährten Weisheiten, persönlichen Begegnungen und modernsten Erkenntnissen, um dein Leben zu bereichern.

Natürlich gibt es neben den präsentierten Methoden noch viele weitere, die es nicht in dieses Buch geschafft haben. Dazu kommen ständig neue Einsichten, die schnell über die heutige Informationstechnologie in der Welt verbreitet werden. Dieses Werk soll auf keinen Fall als eine komplette Sammlung von Biohacking-Methoden verstanden werden, sondern als eine Quelle ausgewählter wissenschaftlich fundierter Methoden und inspirierender Erzählungen.

WEITERFÜHRENDE INHALTE IM DIGITALEN BEREICH ZUM BUCH

In diesem Buch findest du zahlreiche Informationen, allerdings konnte ich aus Platzgründen nicht zu jedem Thema seitenlang in die Tiefe gehen. Wenn dich also ein bestimmtes Thema vermehrt interessiert und

du tiefer einsteigen möchtest, dann findest du auf der Webseite zum Buch weitere Informationen wie Links zu den empfohlenen Produkten, weiterführende Studien und Quellen. Gehe hierzu einfach auf www.dailybiohacker.de und schau dich um!

Du kannst dir alle im Buch erwähnten Interviews, die ich für meinen Podcast »Die Flowgrade Show mit Max Gotzler« aufgenommen habe, auf www.flowgrade.de/podcast kostenfrei ansehen und anhören. Dazu findest du auf der Webseite zum Buch www.dailybiohacker.de eine komplette Übersicht der verwendeten Quellen sowie eine Liste der Bücher, die ich zur Recherche zurate gezogen habe.

Mit diesem Buch erhältst du meine persönliche Interpretation der wertvollsten Erkenntnisse der Biohacking-Bewegung.

BEVOR WIR LOSLEGEN: ZEIGE MIR, WAS DIR GEFÄLLT!

In diesem Buch findest du mehrere Empfehlungen, die zeitfressende und ablenkende Verwendung von sozialen Medien zu kontrollieren und einzudämmen. Gleichzeitig halte ich die modernen Kommunikationswege auch für unglaublich hilfreich, um in Kontakt mit dir als meinem Leser zu kommen. Im Grunde geht es mir darum, die positiven Effekte moderner Technologie zu nutzen und die negativen weitestgehend zu meiden.

Daher mein Appell an dich: Wenn dir in diesem Buch eine Seite oder ein spezieller Biohack besonders gefällt, dann mach mir eine Freude, indem du einen Post mit mir teilst. Verlinke mich dazu gerne auf Instagram oder auf Facebook mit @flowgrade. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Jetzt wünsche ich dir viel Inspiration und vor allem Flow auf deiner Reise durch dieses Buch! Im Anschluss findest du zwei einführende Abschnitte über Mitochondrien und über Gene, bevor wir dann mit Kapitel 1 und den Biohacks für jeden Tag im Jahr starten.

MITOCHONDRIEN: DIE SUPERHELDEN FÜR JEDEN BIOHACKER

Die Grundlage der wissenschaftlichen Kunst des Biohackings ist das Leben. Die Energie, die uns dabei am Leben hält und es erlaubt, dass wir uns bewegen, denken, fühlen und atmen wird von kleinen Zellorganellen (Organellen sind abgrenzbare Teile einer einzelnen Zelle wie z. B. auch der Zellkern) produziert. Diese kleinen »Kraftwerke« nennen sich Mitochondrien, und ihre Funktionsweise ist essenziell für unsere Gesundheit, unser Leistungsvermögen und kurz gesagt unser Überleben. Die Mitochondrien produzieren ATP (Adenosintriphosphat), den »Strom«, der allen Zellen in unserem Körper Energie liefert. Aber viel mehr als das, sie kodieren zudem auch noch wichtige Hormone, sind am Vererbungsprozess beteiligt und leiten die Apoptose, den programmierten Zelltod von kranken und entarteten Zellen ein.

Ein erwachsener Mensch besitzt viele Milliarden Mitochondrien, die zusammen etwa 10 Prozent des Körpergewichts ausmachen.⁴ Diese intrazellulären Partikel wurden erstmals 1897 von dem deutschen Arzt Carl Benda beobachtet und erschienen als winzige fadenförmige Körner. Daher der Name Mitochondrien, abgeleitet von dem griechischen *mitos*, was »Faden« bedeutet, und *chondrin*, was »Korn« bedeutet.

Die durchschnittliche menschliche Zelle enthält zwischen 1000 und 2000 Mitochondrien. Die Zellen in den Teilen unseres Körpers, die die meiste Energie benötigen – Gehirn, Netzhaut und Herz – enthalten jeweils etwa 10.000 Mitochondrien. Das bedeutet, dass du mehr als eine Quadrillion Mitochondrien in deinem Körper hast. Das ist mehr als die etwa 100 Billionen Bakterien, die in deinem gesunden Darm leben.⁵

Unser gesamtes Atmungssystem – unser Herz, unsere Lungen und unser Blut – ist dazu da, unsere Mitochondrien mit Sauerstoff zu versorgen, damit sie die Energie (ATP) erzeugen können, die uns am Leben hält. Die Mitochondrien, die Energiequelle für unser Leben, sind die Verkörperung eines rein weiblichen genetischen Codes. Dieses Konzept hat die Wissenschaftler dazu veranlasst, eine »Mitochondrien-Eva« zu konzipieren, die erste menschliche Mutter, von der alle Menschen einen Teil ihrer mitochondrialen DNA abgeleitet haben. Es wird angenommen, dass die mitochondriale Eva vor etwa 200.000 Jahren in Afrika leb-

te, zu einer Zeit, als sich der Homo sapiens als eine von anderen Homi-
niden getrennte Spezies entwickelte.⁶ Als jeder von uns gezeugt wurde,
enthielten sowohl das weibliche Ei als auch das männliche Spermium
Mitochondrien. Die Mitochondrien im Spermium befinden sich aller-
dings im Schwanz (genannt Geißel), der in einem wilden Wettschwin-
men das Spermium nach vorne treibt. Beim Eindringen in das Ei fällt
dieser Schwanz jedoch ab, wodurch die männlichen Mitochondrien zu-
rückbleiben.

Das bedeutet, dass die mitochondriale DNA in der befruchteten Ei-
zelle, aus der du entstanden bist, ausschließlich von deiner Mutter
stammte. Wenn deine Yogalehrerin von »göttlicher weiblicher Energie«
spricht, vermutest du wahrscheinlich erst mal nicht, dass sie sich tat-
sächlich auf diese alten Bakterien beziehen könnte. Mitochondrien – ur-
alte Bakterien – göttliche weibliche Energie. Der Vollständigkeit halber
möchte ich kurz erwähnen, dass eine im Jahr 2018 veröffentlichte Stu-
die einzigartige Fälle entdeckt hat, in denen mitochondriale DNA nicht
nur von der Mutter, sondern auch zu einem kleinen Teil vom Vater ver-
erbt wurde.⁷ Diese Fälle scheinen jedoch die große Ausnahme zu sein.⁸

Die Mitochondrien sind die einzigen Zellorganellen im Menschen-
und Tierreich, welche eine eigene DNA besitzen. Die Chloroplasten der
Pflanzen besitzen übrigens dieselbe Eigenschaft, was
Wissenschaftler vermuten lässt, dass beide ursprüng-
lich eigenständige Organismen waren. Im Laufe der
Evolution wurden Mitochondrien und Chloroplasten
dann von tierischen und pflanzlichen Vorläufer-
zellen aufgenommen und als symbiotische Energielie-
feranten eingespannt.

Diese kleinen Energie-
lieferanten sind so wichtig
für uns, dass wir ohne sie
einfach nicht leben kön-
nen. Ohne Nahrung, Was-



ser oder Sauerstoff kann der Körper noch eine Zeit lang zurechtkommen, ohne ATP maximal wenige Minuten. Manche Gifte wie z. B. Zyankali wirken deshalb so schnell, weil sie die Atmungskette in den Mitochondrien blockieren. Mittlerweile werden zahlreiche Erkrankungen in Verbindung mit mitochondrialen Schäden gebracht. Eine hohe Leistungsfähigkeit der Mitochondrien ist die Grundlage für ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Die Mitochondrienleistung wird durch eine Vielzahl von Faktoren in unserem Leben beeinflusst, darunter die Luft- und Wasserqualität, die Lichtverhältnisse, die Präsenz von elektromagnetischen Feldern, die körperliche Fitness und die Ernährung. Viele der in diesem Buch vorgestellten Methoden zielen auf eine mitochondriale Optimierung ab, denn diese wird nicht nur mit einem höheren Energielevel, sondern auch mit einer erhöhten Fruchtbarkeit, einer verbesserten Gedächtnisleistung und einer verlangsamten Zellalterung in Verbindung gebracht.

Die Mitochondrien sind die eigentlichen Superhelden unseres Körpers, die in unserer modernen Welt von immer mehr Kryptonit in Form von Giftstoffen, Schwermetallen, Strahlung und Stress bedroht werden. Kümmern wir uns um sie!

GENE: DIE FLEXIBLEN ALLESKÖNNER

Bis vor gar nicht allzu langer Zeit glaubten Wissenschaftler, sie hätten mit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms den Schlüssel für ein gesundes Leben entdeckt. Nun wird mehr und mehr klar, dass die Sache doch nicht ganz so einfach ist, denn Gene können sich verändern. Umwelteinflüsse spielen eine wesentliche Rolle auf alle möglichen biologischen Prozesse. Dabei beeinflussen sie nicht nur maßgeblich die Leistungsfähigkeit deiner Mitochondrien, sie haben sogar die Fähigkeit, die Aktivität deiner Gene zu verändern! Hier hat der spannende Bereich der Epigenetik in den letzten Jahrzehnten ganze Forschungsarbeit geleistet. Die Epigenetik (was so viel bedeutet wie *jenseits der Genetik*) beschreibt den Bereich der Biologie, der untersucht, welche Faktoren die Aktivität der Gene steuern. Wissenschaftler haben hier faszinierende Erkenntnisse zutage gebracht, vor allem, dass die Aktivität der Gene

nicht nur durch die DNA, sondern auch durch sogenannte Regulationsproteine gesteuert wird.⁹

Wenn du dir die folgende Illustration ansiehst, dann erkennst du das fadenähnliche Chromatin, welches sich um spezielle Proteine, genannt Histone, windet. Diese Spule, bei der sich der DNA-Strang um einen Proteinkern aus Histonen wickelt, nennt man Nukleosom. Dreht man das Chromatin weiter auf, zeigt sich die bekannte Doppelhelix, das Kernstück der DNA. Dieses Kernstück wird umhüllt von weiteren Proteinen, die entscheiden, ob die Informationen eines Gens gelesen werden können oder nicht. Diese Regulationsproteine werden wiederum von Umweltsignalen wie Ernährung, Stress oder auch Gefühlen beeinflusst und können ihre Form ändern. Wenn du also das nächste Mal den Job wechselst oder umziehst, bedenke, dass sich das neue Umfeld über die Proteine um deine DNA direkt auf deine Gene auswirken kann.

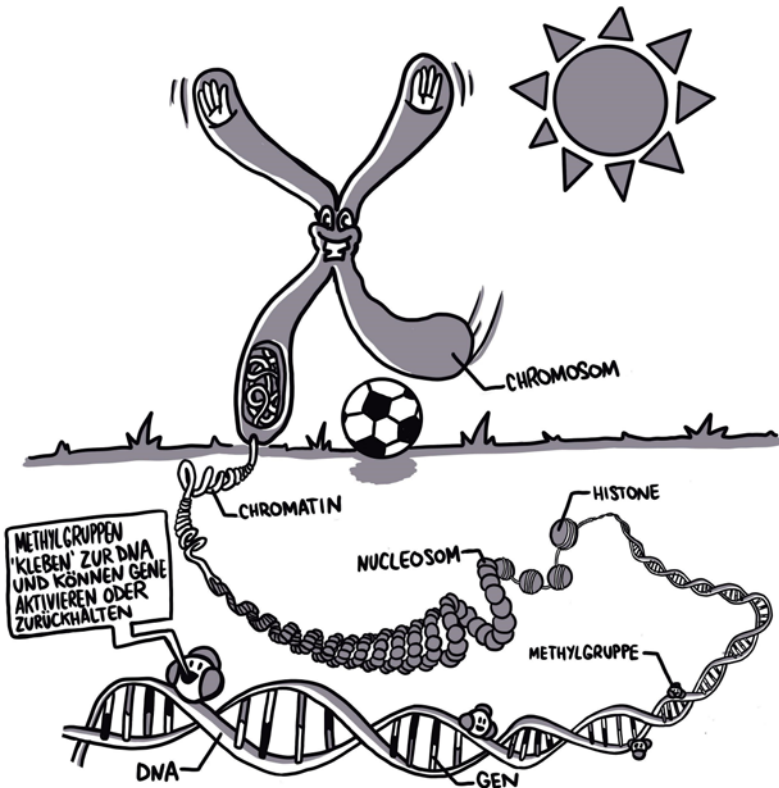
Diese Veränderungen können sogar vererbt werden, wie es eine Studie der Duke University gezeigt hat. In diese Studie wurden trächtige Mäuse mit dem abnormalen »Agouti«-Gen untersucht. Mäuse mit diesem Gen haben in der Regel ein gelbliches Fell und sind extrem fettliebend, was meist zu einer kurzen Lebensdauer führt. In dem Experiment bekam eine Gruppe der Mäuse einen spezifischen Nahrungszusatz, die andere Gruppe nicht. Der Nahrungszusatz bestand dabei aus methylgruppenreichen Stoffen wie Folsäure, Vitamin B12, Betain und Cholin. Diese Methylgruppen können als epigenetische Faktoren fungieren, indem sie sich an die DNA binden und eine spezifische Gen-Aktivität dadurch steigern oder hemmen können.

Das verblüffende Resultat der Studie war, dass die Nachkommen der speziell ernährten Mäuse zwar ebenfalls das »Agouti«-Gen vererbt bekommen, dieses allerdings nicht aktiviert war, sodass die Jungen nicht mehr gelb und fett, sondern braun und schlank zur Welt kamen. Die Nahrungsergänzung hat also dazu geführt, dass das unvorteilhafte »Agouti-Gen« unschädlich gemacht wurde. Erbkrankheiten können also mit einer Anpassung des Umfelds vermieden werden.¹⁰

Es gibt noch eine weitere bemerkenswerte Erkenntnis der Epigenetik. In seinem Buch *Intelligente Zellen* beschreibt der Zellbiologe Bruce Lipton die wichtigen Funktionen der Telomere auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit. Telomere sind die Abschnitte der DNA am Ende eines Chromosoms, die mit jeder Zellteilung abgenutzt werden, bis sie so kurz sind, dass sich die Zelle nicht mehr teilen kann und stirbt. Es

gibt allerdings eine gute Nachricht: das Enzym Telomerase, welches die Telomere verlängern kann. Nach der Stammzellforschung von Bruce Lipton hängt die Lebensspanne des Menschen unter anderem davon ab, wie hoch die Telomerase-Aktivität ist. Diese wird wiederum von den Lebensumständen beeinflusst. So können stressige Erfahrungen wie Gewalt, traumatische Erlebnisse, Schlafmangel und Mangelernährung die Telomerase-Aktivität hemmen und damit die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen erhöhen. Im Gegenzug können ein aktiver Lebensstil, eine nährstoffreiche Ernährung, eine positive Lebenseinstellung, Zufriedenheit, Dankbarkeit und vor allem Selbstliebe die Telomerase-Aktivität anregen und damit ein langes und gesundes Leben fördern.¹¹ In deiner Umwelt schlummert ein Jungbrunnen, den du mit den Tipps in diesem Buch für dich entdecken kannst!

Wenn du dich tiefer mit der spannenden Thematik der Epigenetik auseinandersetzen willst, empfehle ich dir unbedingt die Lektüre des für mich bahnbrechenden Buches *Intelligente Zellen* von Bruce Lipton.



KAPITEL 1:

MOTIVATION – MIT ELAN IN DEN TAG

1. MIT WARUM BEGINNEN
2. WIE AUF GLASSCHERBEN LAUFEN
3. DIE SICH WANDELNDE MOTIVATION ERKENNEN
4. DEN MITOCHONDRIENMOTOR ANWERFEN
5. WIE EIN JAZZ-MUSIKER IMPROVISIEREN
6. MIT RHYTHMUS GROSSE DINGE BEWEGEN
7. MOMENTUM GENERIEREN
8. DEINE FLOW-MOMENTE ERKENNEN
9. MOTIVIERENDES SONNENLICHT TANKEN
10. DEN WASSERHAUSHALT TÄGLICH AUFFÜLLEN
11. DICH VON EINEM NAVY SEAL WECKEN LASSEN
12. FIXE SCHLAFZEITEN ETABLIEREN
13. DEM KÖRPER DIE RICHTIGEN BAUSTEINE LIEFERN
14. MOTIVIERENDE SUBSTANZEN MINIMIEREN
15. DICH NICHT ZUM OBJEKT MACHEN LASSEN
16. VIELE HIGH FIVES GEBEN
17. ROHSTOFFE FÜR DEINE ERFOLGSSTORY SAMMELN
18. POWER POSING
19. MAL DEN METHOD ACTOR MIMEN
20. PLAN B AUF EIS LEGEN
21. MIT MIKROAKTIONEN DIE ERSTEN HÜRDEN NEHMEN
22. DEN INNEREN DIALOG BEENDEN
23. FRAGEN ANSTATT NICHT FRAGEN
24. DAS GESETZ DER AUZINSUNG BEACHTEN
25. DRANBLEIBEN
26. DIE GROSSEN WELLEN SURFEN
27. DICH MIT DEN RICHTIGEN MENSCHEN UMGEBEN
28. DEINEN SPIRIT HACKEN
29. DEN INNEREN KRITIKER WEG »BEWEGEN«
30. DEINE GEDANKEN AUF FORTSCHRITTE LENKEN

BIOHACKER-SPICKZETTEL MOTIVATION

Wir leben in einer Welt, in der wir uns stets beschäftigen können. Egal ob arbeiten, Sport treiben, Geld verdienen, musizieren, E-Mails beantworten, einkaufen, eine Party planen, Essen gehen, es gibt schier unendliche Möglichkeiten, seine Zeit zu verbringen. Langeweile ist so gut wie ausgestorben. Dennoch spüren wir zunehmend, dass uns dieses ständige »Beschäftigtsein« nicht erfüllt. Ganz im Gegenteil, oft scheint es mir, dass wir uns immer unzufriedener und unerfüllter fühlen, je mehr wir tun.

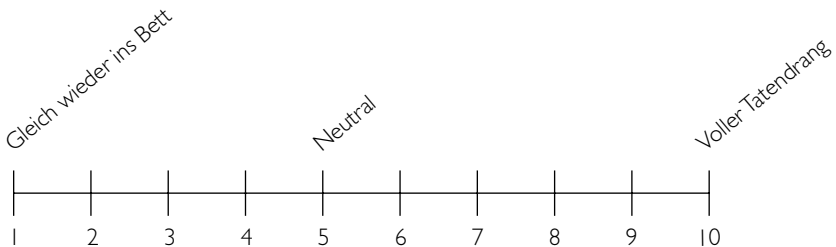
Es ist anstrengend, darüber nachzudenken, wie wir unsere Zeit einteilen wollen, und erschöpfend, aus einem Meer an Optionen die richtigen für uns auszuwählen. Diese Anstrengung wird uns zunehmend abgenommen durch Algorithmen, die uns suggerieren, dass sie bereits wissen, was wir kaufen, anschauen oder sogar woran wir arbeiten wollen. Das ist jedoch ein Trugschluss. Der Einzige, der herausfinden kann, womit du wirklich deine Zeit verbringen willst, bist du selbst.

In diesem ersten Teil erhältst du tägliche Biohacks, die dir dabei helfen, herauszufinden, was du eigentlich machen willst und wie du dazu den nötigen Tatendrang generierst. Es ist der erste Schritt auf dem Weg, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Indem du die Hürden deiner eigenen Psyche überwindest, kannst du die Weichen stellen, um deine großen Ziele zu erreichen.

Mit wie viel Motivation bist du heute aufgewacht? Am Ende des Kapitels kannst du den Test dazu noch mal machen.



**TEST: NACH EIGENEM ERMESSEN. MIT WIE VIEL
MOTIVATION BIST DU HEUTE AUFGEWACHT?**



1 MIT WARUM BEGINNEN

Nach der gängigen Definition ist Motivation einfach die Summe aller Gründe (oder Motive), die uns dazu bringen, etwas zu tun. Der Prozess läuft dabei so ab: Ein Motiv führt zu einer Ausschüttung an Dopamin (und anderen Stoffen). Wir fühlen uns motiviert und tun etwas. Dopamin übernimmt dabei drei grundlegende Aufgaben: Es belohnt uns mit einem guten Gefühl, es liefert Vorfreude auf eine Belohnung, und es verleiht unserem Streben einen (biochemischen) Sinn.

Neue Angebote wie ein neues Smartphone oder ein neuer Post auf unserer Instagram-Wand sprechen uns an, weil sie unser dopaminerges Belohnungssystem aktivieren und zu einer Ausschüttung von Dopamin führen. Ein Problem der modernen Welt ist, dass wir nur wenige Klicks von kurzen, heftigen Dopaminschüben entfernt sind. Die kurzfristigen Erfolgserlebnisse sind dann schnell wieder vorbei und können, wenn sie abgeklungen sind, eine innere Leere hinterlassen. Gleichzeitig müssen die Erfolge immer größer werden, um dasselbe Belohnungsempfinden hervorzurufen. Das heißt, wir brauchen immer mehr Erfolg für das gleiche Gefühl. Es ist ein Teufelskreis.

Dr. Robert Sapolsky von der Stanford University hat dieses System intensiv studiert und beschreibt, wie sich Menschen mit einem langfristigen Anliegen wesentlich länger motivieren können als Menschen mit kurzfristigen Zielen.¹² Typische Anliegen sind z. B., an die Grenzen des Möglichen zu gehen, gesund zu bleiben oder sparsam zu sein, um seinen Kindern einmal etwas zu vererben.

Ein Anliegen gibt der dafür aufzubringenden Arbeit einen Sinn. Allein die Vorstellung deines Anliegens kann eine kleine Ausschüttung von Dopamin hervorrufen und dich täglich motivieren, aufzustehen und am Ball zu bleiben.

Mein Tipp: Bevor du dein nächstes Projekt startest, beginne mit dem Warum und frage dich, warum dieses Projekt für dich wichtig ist.

Morgen stehe ich hoch motiviert auf, weil ich

2 WIE AUF GLASSCHERBEN LAUFEN

Wenn es dir schwerfällt, ein Warum zu finden, dann beginne mit einer Beobachtung. Viele Dinge, die wir tun oder die uns passieren, sind so selbstverständlich, dass wir ihnen nicht mehr viel Aufmerksamkeit schenken. Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie viele Menschen sich nicht bewusst sind, welche einzigartigen Talente sie haben, nur weil sie sich so an sie gewöhnt haben.

Dieser Vorgang ist darauf zurückzuführen, dass wir von uns automatisch auf andere schließen. Wenn ich z. B. gerne vor Publikum singe, dann schließe ich daraus, dass es anderen auch so gehen muss. Das ist aber natürlich nicht so. Jeder von uns besitzt eine individuelle genetische Ausprägung, unterschiedliche Hirnwellenmuster und körperliche Voraussetzungen, und wir befinden uns alle in einzigartigen Lebenssituationen.

Auf der Suche nach meinem Anliegen hat es mir sehr geholfen, darauf aufzupassen, was mir persönlich leichtfällt und was nicht. Diese Art der Aufmerksamkeit ist auch eine der Grundlagen der stoischen Lebensphilosophie. Nach den Stoikern kann jeder von uns mit emotionaler Selbstbeherrschung, Gelassenheit und Aufmerksamkeit zu einem inneren Gleichgewicht und Weisheit gelangen. Hierzu kann ich dir *Das kleine Handbuch des Stoizismus* von Jonas Salzgeber ans Herz legen. Darin schreibt der Autor, dass die Aufmerksamkeit, die die Stoiker von uns in jedem Augenblick erwarten, mit der zu vergleichen ist, die man aufbringt, wenn man barfuß über einen Strandabschnitt voller Glasscherben läuft.¹³

Mein Tipp: Ich habe gemerkt, dass es auch in meinem Umfeld mit all seinen Ablenkungen gar nicht mehr so einfach ist, über längere Zeit absolut präsent zu sein. Dir geht es vermutlich ähnlich. Daher empfehle ich dir, heute einmal barfuß an einem Strand mit Glasscherben zu laufen, natürlich nur sprichwörtlich ...

3 DIE SICH WANDELNDE MOTIVATION ERKENNEN

Es gibt Menschen, die sich wahnsinnig leicht damit tun, etwas Neues anzufangen. Sie haben Ideen, sind meist schnell zu begeistern und wollen sofort loslegen. Ich bin einer dieser Menschen. Gleichzeitig sind es genau diese Leute, die sich dann auch oft schwer damit tun, am Ball zu bleiben und etwas zu beenden. Ich höre gerade schon das »Halleluja!« meiner Mitarbeiter (oder meiner Lektorin), während sie das hier lesen.

Erklären lässt sich dieses Phänomen damit, dass es zwei unterschiedliche Arten der Motivation sind, die uns dazu bringen, etwas anzufangen oder etwas zu Ende zu bringen. Wissenschaftler der University of Winnipeg haben beobachtet, dass Menschen, die z. B. mit einer Diät beginnen, hauptsächlich durch ihre Träume und Hoffnungen motiviert sind. Die Wissenschaftler bezeichnen diesen Zustand als »promotion-focused«. Sobald dieselben Personen dann die ersten Erfolge erzielt haben, werden sie weniger von ihren ursprünglichen Träumen motiviert und mehr davon, die bereits erreichten Erfolge nicht wieder zu verlieren. Dieser Zustand nennt sich dann »prevention-focused«.¹⁴

Etwas Negatives zu vermeiden ist für mich allerdings bei Weitem nicht so motivierend, wie einen großen Traum zu verfolgen. Ich könnte mir vorstellen, dass es dir ähnlich geht. Meine Strategie ist es hier, mir in Schwächephasen immer wieder mein Anliegen zu verdeutlichen und mir größere und erstrebenswerte Ziele auszudenken. Dadurch füttere ich meine »Promotion-Motivation«, die mir dann auch dabei hilft, meine Projekte zu beenden. Denn ein Projekt ist dann nur ein Meilenstein auf dem Weg zu meinem großen Traum.

Mein Tipp: Nimm dir für dein nächstes Projekt vor, deinen Traum mit deinen Fortschritten wachsen zu lassen. Halte dich, so lange du kannst, im Zustand der inspirierenden Motivation und erkenne, wenn du dich in einen Zustand der vermeidenden Motivation begibst.

4 DEN MITOCHONDRIENMOTOR ANWERFEN

Es bedarf nicht nur einem Anliegen oder einem Beweggrund, um dich zur Handlungsbereitschaft zu motivieren. Du musst natürlich auch handeln können. Psychologen sprechen hier von der Volition oder Umsetzungscompetenz. Leider flüstert uns unser innerer Schweinehund gerne zu, dass er gerade noch nicht in der Lage ist, um sich von der Couch hochzuhieven.

Was der Schweinehund noch nicht weiß, ist, dass mit der ersten Bewegung bereits deine eigene Energieproduktion angekurbelt wird. Wie du bereits am Anfang dieses Buches erfahren hast, spielen hier die Mitochondrien eine zentrale Rolle. Diese produzieren den Strom, die Lebensenergie, das zur Handlung und Muskelkontraktion notwendige Adenosintriphosphat, kurz ATP. Für den Schritt von der Handlungsbereitschaft zur Handlung brauchst du die Energie deiner Mitochondrien. Das Coole ist, dass du deinen mitochondrialen Motor mit ein paar Bewegungen selbst anwerfen kannst!

In ihrem Artikel »Stay Fit, Stay Young: Mitochondria in Movement«, der im Dezember 2019 erschienen ist, beschreiben die Autoren die beeindruckende Feedbackschleife zwischen Bewegung und Mitochondrienleistung.¹⁵ Bereits wenige Minuten an moderater und kontinuierlicher Belastung können die Mitochondrien dazu veranlassen, sich zu adaptieren und mehr ATP zu produzieren, was wieder deiner Umsetzungscompetenz zugutekommt. Wenn du also Energie für ein neues Unterfangen benötigst, dann könnte der erste Schritt sein, einen zügigen Spaziergang zu machen und damit deinen eigenen biochemischen Motor anzuwerfen.

Diesen einfachen Trick wandte auch der Motivationscoach Dr. Akuma Saningong auf unserem FlowFest 2018 in München an, indem er alle Teilnehmer am Anfang des Events zu seinem berüchtigten »Mitochondrientanz« einlud. Nach einer ausgiebigen Tanzeinlage sprudelte es nur so vor Energie auf dem Event.

Mein Tipp: Wenn du dich das nächste Mal dabei erwischst, dass du nicht in die Gänge kommst, erinnere dich an deinen biochemischen Mitochondrienmotor und bewege dich, um Lebensstrom zu generieren.

5 WIE EIN JAZZ-MUSIKER IMPROVISIEREN

Beim Jazz geht es nicht darum, stets alles richtig zu machen, sondern vor allem, angemessen zu reagieren. Hier besitzt die Musikrichtung einige Gemeinsamkeiten mit der experimentellen Herangehensweise des Biohackings. Jazz lebt von der Improvisation, genauso wie Biohacking. Wenn ein Musiker einen eigenartigen Ton spielt, dann dient dieser oft als Herausforderung, ihn in das Stück zu integrieren. Häufig entstehen erst mit den Fehlern neue, kreative Errungenschaften.

Holger Geschwindner, der Mentor und Trainer des Basketballwunders Dirk Nowitzki sieht Jazz als die perfekte Metapher für Basketball.¹⁶ Denn auch dort müssen die Sportler auf Unvorhergesehenes reagieren. Nach einem Fehlwurf muss der Spieler entscheiden, ob er nun zum Rebound geht oder lieber den Schnellangriff des Gegners unterbinden will.

Stell dir vor, du schlägst ein Loch in die dicke Eisdecke eines zugefrorenen Sees und springst hinein. Danach fühlst du dich erst mal großartig, am nächsten Tag bist du aber schwer erkältet. Die Erkältung ist eine Reaktion deines Körpers auf dein Verhalten. Mit diesem Feedback kannst du nun die nächsten Schritte planen, deinem Körper die Nährstoffe geben, um die Erkältung zu bekämpfen, und danach damit beginnen, dein Immunsystem zu stärken, um dich beim nächsten Eisbaden nicht mehr zu erkälten. Du könntest zum Beispiel erst mal mit einer kalten Morgendusche beginnen. Mir gefällt diese Ansichtswiese, da sie Fehler und Rückschläge als essenziellen Teil des großen Ganzen sieht. Im Jazz, genau wie im Basketball, im Biohacking und letztendlich im Leben geht es nicht darum, die perfekte Aufführung abzuliefern. Es geht darum, die Widerstände und Herausforderungen anzunehmen, mit diesen zu interagieren und spielerisch ein neues Kunstwerk zu erschaffen.

Mein Tipp: Ärgere dich nicht über eine schlechte Note, den Alltagsstress im Büro oder die sich bemerkbar machende Erkältung, sondern betrachte sie als die Rohstoffe für dein persönliches Jazz-Solo.

6 MIT RHYTHMUS GROSSE DINGE BEWEGEN

Auf der Osterinsel stehen bis heute die Moai, Hunderte kolossale Statuen mit riesigen Köpfen, großen Nasen und lang gezogenen Ohrläppchen. Diese tonnenschweren steinernen Figuren wurden vor vielen Hundert Jahren aus Vulkanlava gefertigt und symbolisierten für die Inselbewohner vermutlich ein Bindeglied zwischen der diesseitigen und jenseitigen Welt.

Lange Zeit standen Archäologen vor dem Rätsel, wie die Kolosse bewegt wurden. In Überlieferungen der polynesischen Ureinwohner sind die Statuen durch einen Zauber nämlich selbst zu ihren Kultstätten gelaufen.¹⁷ Nachdem mit hölzernen Gleisen und mit Schlitten mögliche Transportwege gefunden wurden, hatte der amerikanische Archäologe Carl Lipo noch eine Idee, wie die Statuen zu ihren Standorten befördert worden waren. Mithilfe von Seilen, die an der aufrecht stehenden Statue befestigt wurden, wurde der Moai von Helfern in Schwingung versetzt und mit rhythmischen Schaukelbewegungen per »Kühlschranktechnik« nach vorne bewegt. Mit dem Momentum der rhythmischen Seilzüge war es kinderleicht, die schweren Kolosse über die ganze Insel »laufen« zu lassen.¹⁸

Wenn dein Mitochondrienmotor einmal läuft, dann kannst du mit einem gesunden Rhythmus die schweren Hindernisse angehen. Rhythmus und Regelmäßigkeit gehören mit zu den wichtigsten Faktoren für lang anhaltende Leistungskraft und Gesundheit. Der Chronobiologe Prof. Dr. Maximilian Moser vergleicht Essen und Schlafengehen mit einer Schaukel, die zur idealen Tageszeit angestoßen wird. »Wenn wir es zum richtigen Zeitpunkt machen, werden alle damit verbundenen Schaukeln höher schwingen, und das ist (...) im Fall des Körpers (...) gesund.«¹⁹

Mein Tipp: Etabliere einen Tagesrhythmus, indem du dir feste Zeiten zum Arbeiten, Essen, Trainieren, Entspannen und Schlafen einplanst, und folge diesem Rhythmus über die nächsten sieben Tage konsequent. Beobachte, was sich für dich mit der wachsenden Eigendynamik verändert.



7 MOMENTUM GENERIEREN

Als Basketballer hört man ständig den Begriff »Momentum«. Meine Coaches sagten dauernd Sachen wie »Leute, jeder Ballbesitz zählt, wir dürfen jetzt das Momentum nicht verlieren« oder »Wir nehmen Fahrt auf, das Momentum ist auf unserer Seite«. Gemeint damit ist eine Kraft, die der Vorwärtsbewegung innewohnt. Es ist eine Art sich selbst multiplizierender Eigendynamik, die entsteht, wenn es einmal einfach läuft.

Stell dir vor, du hast dich vor drei Tagen mit deinem Anliegen, fit und dynamisch zu sein, bei einem Functional-Training-Studio angemeldet, dir einen neuen Fitnessstracker gekauft und deine Vorratskammer mit gesunden Lebensmitteln ausgestattet. Die letzten drei Tage hast du nicht nur Sport gemacht und gesund gegessen, sondern die Abende dazu genutzt, um Freunde zu treffen und dich im Anschluss mit einem guten Buch in den Schlaf zu lesen, bevor du nach acht erholsamen Stunden wieder zufrieden aufgewacht bist. Jetzt hast du Momentum, und du beginnst zu spüren, wie alle Bereiche deines Lebens davon profitieren. Dieses Beispiel richtet sich offensichtlich an Personen ohne kleine Kinder (mein vor Kurzem zum Papa gewordener Bruder zeigt mir wahrscheinlich gerade den Vogel). Aber natürlich können auch Eltern rhythmische Tagesabläufe etablieren und Momentum aufbauen.

Wenn der Schriftsteller Ernest Hemingway im kreativen Schreibfluss war, dann hörte er nach eigenen Erzählungen stets mitten im Satz auf, um am nächsten Tag gleich wieder in den Text hineinzufinden und das Momentum nicht zu verlieren.²⁰ Im Verlauf dieses Buches findest du noch weitere Routinen und Gewohnheiten von bemerkenswerten Persönlichkeiten, die alle sehr unterschiedlich sind, aber das gemeinsame Ziel verfolgen, Momentum aufzubauen und in den Flow zu kommen.

Mein Tipp: Wenn du spürst, dass deine anfängliche Motivation und dein Rhythmus eine sich vergrößernde Eigendynamik hervorbringen, dann versuche, diese so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Wenn es sich gut anfühlt, mach einfach weiter.

8 DEINE FLOW-MOMENTE ERKENNEN

Wenn die Voraussetzungen stimmen und ich mich voller Tatendrang an den Laptop setze, ein klares Ziel vor Augen, dann gelange ich nach ein paar Minuten in einen Zustand tiefster Konzentration und Genugtuung, in dem ich mich nur noch auf die Wörter vor mir konzentriere. Nichts blockiert, alles fließt. Der Psychologe Dr. Mihály Csíkszentmihályi war schon früh in seinem Leben von diesem Zustand fasziniert, der sich zwischen Langeweile und Angst abspielt. Als junger Student an der University of Chicago entschied er sich dazu, diese »Psychologie der optimalen Erfahrung« zu seinem zentralen Forschungsgebiet zu machen. Den Zustand, der ihn so begeisterte, bezeichnete er als Flow. Mit seinem ersten Buch *Beyond Boredom and Anxiety* startete er 1975 die Flow-Revolution, die bis heute anhält. Csíkszentmihályi beschreibt den Flow-Zustand folgendermaßen:

»Vollständig in eine Tätigkeit involviert sein, um ihrer selbst willen. (...) Unser ganzes Wesen ist involviert, und wir nutzen unsere Fähigkeiten bis zum Äußersten.«²¹

Wenn du es schaffst, dich täglich in einen solchen Zustand zu versetzen, wird sich jeder Tag erfüllt und wertvoll anfühlen. Der Flow hat eine unglaubliche Kraft! Der erste Schritt ist, diese Flow-Erlebnisse für dich zu erkennen. Flow ist keine Aktivität, die trainiert werden kann, es ist ein Geisteszustand der optimalen Erfahrung, die unter bestimmten Voraussetzungen zutage tritt. Wenn du jeden Tag darüber reflektierst, was dich in einen Flow-Zustand bringt, dann wirst du schnell erkennen, womit du weniger oder mehr Zeit verbringen willst.

Mein Tipp: Überlege, wann dein letztes intensives Flow-Erlebnis war, in dem du die Welt um dich herum vergessen hast, tief in dein Hier und Jetzt eingetaucht und eine Aktivität mit größter Leidenschaft und höchster Motivation ausgeführt hast. Schreibe es auf:

9 MOTIVIERENDES SONNENLICHT TANKEN

Die Sonne wurde nicht ohne Grund in fast allen Kulturen dieser Welt verehrt und nicht selten zur Gottheit erhoben. Sonnenlicht stimuliert die Produktion von Vitamin D und Testosteron, fördert den Blutfluss und regt zudem die Ausschüttung von Dopamin an, das mittlerweile bekannte »Motivationsmolekül«.

In einer Studie von 2011 mit 68 Teilnehmern wurde gezeigt, dass diejenigen mit der höchsten Sonnenexposition eine signifikant höhere Dichte an Dopaminrezeptoren vorwiesen als Teilnehmer mit wenig Sonnenbestrahlung bei Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und Zigarettenkonsum.²² Das bedeutet, dass du mit mehr Zeit im natürlichen Sonnenlicht die Fähigkeit deines Körpers verbessern kannst, Dopamin und damit Motivation zu produzieren! Für einen umfassenden Einblick in die Wirkungsweise von natürlichen und künstlichen Lichtquellen auf unsere Leistungskraft und Gesundheit empfehle ich dir eine Lektüre des Buches *Die Kraft des Lichts* von Dr. Alexander Wunsch.

Sonnenlicht ist Energie für unsere Mitochondrien, die kleinen »Stromgeneratoren« in unserem Körper. Dazu ist es in der richtigen Dosierung gut für die Haut, die Augen und unseren Biorhythmus. Sonnenlicht ist ein echter Biohack!

Mein Tipp: Geh jeden Tag eine halbe Stunde in die Sonne oder ans natürliche Tageslicht ohne zu verbrennen. Auch wenn die Sonne nicht scheint, können dir die natürlichen Lichtfrequenzen und die frische Luft helfen, deine Stimmung zu heben und dir Energie zu geben.²³ Eine genaue Anleitung für eine nachhaltige Heliotherapie findest du im Buch *Die Kraft des Lichts* von meinem Podcastgast und FlowFest-Sprecher Dr. Alexander Wunsch.

10 DEN WASSERHAUSHALT TÄGLICH AUFFÜLLEN

Wie Sonnenlicht ist auch Wasser einer dieser natürlichen Rohstoffe, die gewährleisten, dass dein Körper optimal funktionieren kann. Hydrierte Zellen sind essenziell für deine größtmögliche Motivation und Leistungsfähigkeit. Die Mitochondrien nutzen Wasserstoffmoleküle, um die Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) herzustellen, die du brauchst, um in die Gänge zu kommen. Das Level der Hydratation, also der Menge an Wasserstoffmolekülen in deinen Zellen, hängt dabei nicht nur von deiner Trinkmenge ab. Trotzdem ist der erste Schritt, um sicherzustellen, dass du ausreichend hydriert bist, ausreichend Wasser zu trinken.

Über Nacht verliert dein Körper bis zu einem halben Liter Flüssigkeit. Diesen kannst du sofort nach dem Aufstehen wieder auffüllen, indem du dich gleich zum Wasserhahn begibst. Schon eine leichte Dehydratation von 2 Prozent führt nach einer Analyse von Forschern der Universität Barcelona zu Beeinträchtigungen der Konzentration, des Kurzzeitgedächtnisses und genereller mentaler Leistungsfähigkeit.²⁴ Achte also besonders in mentalen Leistungsphasen auf gut gefüllte Wasserspeicher. Im Laufe dieses Buches zeige ich dir noch ein paar weitere Biohacks, um deine Zellen optimal hydriert zu halten.

Mein Tipp: Trinke direkt nach dem Aufstehen zwei große Gläser Wasser, um den Flüssigkeitsverlust über Nacht auszugleichen. Ich selbst habe mir zu Hause ein Filtersystem der Firma LEOGANT installiert, mit dem ich das Leitungswasser durch einen Aktivkohlefilter und ein mit 24 Karat vergoldetes Vitalisierungsgerät aus Messing leite. Was das System genau mit dem Wasser anstellt, erfährst du an Tag 140.

11 DICH VON EINEM NAVY SEAL WECKEN LASSEN

Auch mit einem gesunden Rhythmus und ersten Erfolgen passiert es hin und wieder, dass wir zurückfallen und erneut Selbstdisziplin zum Neuanfang aufbringen müssen. Als Leistungssportler war ich ein großer Fan der *Rocky*-Filme, in denen es der mittellose Boxer Rocky Balboa immer wieder mit größter Disziplin und alternativen Trainingsmethoden zum Weltmeister im Schwergewicht schafft. Dafür trainiert er mit abgesägten Baumstämmen, jagt Hühnern hinterher und sprintet durch seine Heimatstadt Philadelphia. Der fiktive Rocky ist die personifizierte Selbstdisziplin.

Ein ähnlicher Charakter ist der sehr reale pensionierte Navy SEAL, Podcaster und Unternehmer Jocko Willink. In seinem Buch *Der Weg der Disziplin* schreibt Jocko: »Disziplin: die Wurzel aller guten Eigenschaften. Der Motor täglicher Produktivität. Das Grundprinzip, das Faulheit, Lethargie und Ausreden überwindet.«²⁵ Nach dem Navy SEAL ist Disziplin eine Entscheidung, nicht mehr und nicht weniger.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Sache aber nicht ganz so einfach. Erst 2019 hat eine große Meta-Analyse von 31 Zwillingstudien eine bis zu 60-prozentige Erblichkeit der Fähigkeit zur Selbstkontrolle festgestellt.²⁶ Das bedeutet allerdings auch, dass 40 Prozent durch andere Faktoren wie das Umfeld oder auch die geistige Einstellung bestimmt werden können. Eine Studie der Stanford University aus dem Jahr 2010 hat zudem festgestellt, dass die tatsächliche Höhe der Willenskraft mit der Selbsteinschätzung einhergeht.²⁷ Das heißt, je mehr Willenskraft du dir zutraust, desto mehr hast du auch. Also glaube an dich!

Mein Tipp: Wenn du jemand bist, der morgens nur schwer aus den Federn kommt, dann kann ich dir das Album *Psychological Warfare* von Jocko Willink ans Herz legen. In den kurzen Tracks motiviert dich der Amerikaner in purer Navy-SEAL-Manier, aufzustehen und mit Energie in den Tag zu starten.



12 FIXE SCHLAFZEITEN ETABLIEREN

Wenn du deinen Tagesablauf rhythmischer gestalten willst, spielt dein Schlaf-Wach-Rhythmus eine zentrale Rolle. Auch wenn dich sicherlich nicht überrascht, dass ein gesunder Schlaf so ziemlich alle Aspekte deiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten positiv beeinflusst, so häufen sich in den letzten Jahren die wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu, wie wichtig nicht nur die Schlaflänge, sondern auch die Schlafqualität ist. Hier kommt dein Schlaf-Wach-Rhythmus ins Spiel. Wissenschaftler der New York University haben in einer umfassenden Begutachtung diverser Studien herausgefunden, dass das dopaminerge System von der circadianen (24-Stunden-)Uhr reguliert wird. Hier sehen die Forscher einen deutlichen Zusammenhang zwischen einer rhythmischen Nachtruhe und der Gemütslage.²⁸ Das bedeutet, dass fixe Einschlaf- und Aufwachzeiten dich dabei unterstützen können, dich motivierter und energievoller aufwachen zu lassen.

Gleichzeitig können Phasen von geringer Schlafqualität desaströse Folgen für deine Stimmung, Motivation und auch dein Bankkonto haben. Der Stanford-Professor Robert Sapolsky beschreibt in seinem Buch *Gewalt und Mitgefühl*, wie Menschen mit ernstem Schlafmangel durch eine gestresste und überaktive Amygdala wesentlich risikofreudiger werden. Diese setzen dann zum Beispiel in einem Casino wesentlich mehr aufs Spiel, als sie es mit ausreichendem Schlaf tun würden.²⁹ Wenn ich heute eine Führungsposition für mein Unternehmen besetzen müsste, würde ich die Kandidaten daher auch nach ihrem Schlafverhalten fragen.

Mein Tipp: Etabliere feste Zeiten, in denen du schläfst und in denen du wach bist. Stresse dich nicht, wenn es besonders anfangs nicht jede Nacht hinhaut, sondern gewöhne deinen Körper erst einmal an den Rhythmus und gestalte dir Routinen und Gewohnheiten, die dir dabei helfen, den Rhythmus beizubehalten. Wenn du kleine Kinder hast, plane ein zweisames Wellness-Wochenende, um Schlaf (und sonstiges) aufzuholen.

13 DEM KÖRPER DIE RICHTIGEN BAUSTEINE LIEFERN

Dein Körper kann den Neurotransmitter Dopamin selbst herstellen. Hierfür braucht er neben funktionierenden Mitochondrien und Neuroenen auch noch die richtigen Bausteine. Ein Vorläufer für Dopamin ist die Aminosäure L-Tyrosin (das L vor Aminosäuren steht übrigens für die linksgerichtete räumliche Struktur, im Gegensatz zu D, was für Dextro oder rechts steht), die der Körper zwar ebenfalls selbst herstellen kann, aber nicht so viel, wie wir täglich brauchen. Neben der Aminosäure braucht der Körper dann noch einige Cofaktoren, darunter B-Vitamine, Kupfer, Zink und Eisen, um Dopamin herstellen zu können.³⁰

L-Tyrosin findet sich in allerhand Lebensmitteln. Hier ist eine Auswahl:

- Fleisch – vor allem Schweinefleisch, Rindfleisch und Geflügel
- Fisch – fetter Seefisch wie Lachs, Thunfisch, Rochen und Heilbutt
- Nüsse und Kerne – vor allem Kürbiskerne und Walnüsse
- Hülsenfrüchte – Bohnen, Sojabohnen und Erbsen
- Eier und Milchprodukte – besonders Eier und Käse sind hervorragende Quellen für Tyrosin

L-Tyrosin wird dann erst in L-Dopa konvertiert, den unmittelbaren Vorläufer von Dopamin. L-Dopa könnte dir bereits als der Wirkstoff bei der Behandlung von Parkinson bekannt sein, denn dieses kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und wirkt beinahe unmittelbar. Lebensmittel, die bereits L-Dopa beinhalten, sind Ackerbohnen und die tropische Hülsenfrucht Mucuna Pruriens.³¹ Der amerikanische Psychiater und Erfolgsautor Dr. Daniel Amen empfiehlt aufgrund der dopaminfördernden Eigenschaften, den Tag mit einem eiweißreichen Frühstück zu beginnen.³²

Mein Tipp: Starte diese Woche einmal mit einem Brokkoli-Omelette und einer halben Grapefruit oder einer Schüssel Quinoa mit Nüssen und Beeren garniert, ganz nach den Lieblingsrezepten von Dr. Amen.

14 MOTIVIERENDE SUBSTANZEN MINIMIEREN

Es kann auch bei der Motivation verführerisch sein, eine Abkürzung zu nehmen. Der Film *Limitless* behandelt die Frage, was passieren könnte, wenn wir auf einmal Zugang zu beinahe unbegrenzter Motivation, Intelligenz und Kreativität hätten. Im Film stößt die Hauptfigur Edward Morra auf die Wunderdroge NZT-48, die aus einem erfolglosen Autor eine Art blitzschnell denkenden Superhelden macht.

Auch in der Biohacking-Welt tauchen immer wieder Substanzen auf, die eine Steigerung der Motivation, des Fokus und der Konzentrationsfähigkeit versprechen, einige präsentiere ich dir auch in diesem Buch. Ich sehe die Möglichkeit, das Hirn zur Motivation zu zwingen, als ein zweischneidiges Schwert an. Wenn du vor einer Deadline stehst und du dir darüber im Klaren bist, was zu tun ist, dann kann es durchaus vorteilhaft sein, sich über einen kurzen Zeitraum in einen hoch fokussierten und motivierten Zustand zu versetzen.

Wenn du allerdings Dingen nachgehst, die du eigentlich gar nicht tun willst, aber dich mit Substanzen dazu zwingst, sie dennoch zu machen, dann könntest du in die falsche Richtung laufen. Substanzen bieten eine starke extrinsische, von außen getriggerte Motivation. Dein Anliegen, deiner in dir wohnenden Leidenschaft nachzugehen, bezeichnet man als intrinsische Motivation.

Einer meiner Uni-Freunde hatte einmal die Idee, mit dem Medikament Ritalin die ganze Nacht für eine Prüfung zu lernen, die ihn überhaupt nicht interessierte. Am nächsten Morgen erzählte er mir frustriert, dass er zwar motiviert gewesen war, aber irgendwann komplett vom Thema abgekommen sei.

Mein Tipp: Vermeide übermäßigen Konsum von dopaminfördernden Substanzen wie Kaffee, Nikotin, Alkohol, Methylphenidat (Ritalin) und weiteren starken Dopaminboostern, besonders, wenn du nach echter intrinsischer Leidenschaft lechzt. Substanzen können dir kurzfristig weiterhelfen, sie können dich aber von deinen eigentlichen Zielen ablenken und dich dazu abhängig machen.

15 DICH NICHT ZUM OBJEKT MACHEN LASSEN

Was, wenn du das schwerste Radrennen der Welt fahren könntest? Diese Frage haben sich ein paar Thüringer gestellt, die überlegten, gemeinsam das schwerste Radrennen der Welt, das Race Across America (oder RAAM) zu fahren. Mit einer unfassbaren Strecke von über 5000 Kilometern schien dieser Traum zuerst unerreichbar. Im Jahr 2016 traten Nicole Bauer und Sven Ole Müller dann mit weiteren Team-Mitgliedern an, unter der Betreuung des Neurowissenschaftlers Gerald Hüther. Sie nahmen nicht nur teil, sie gewannen! Diese Geschichte ist so unglaublich, dass die beiden zusammen mit Dr. Hüther sogar ein Buch mit dem Titel *Wie Träume wahr werden* geschrieben haben.

Das Lustige an der Geschichte ist, dass ich Nicole zuvor schon einmal im Flugzeug begegnet war. Ich muss allerdings gestehen, dass ich mich erst wieder erinnerte, als sie mir nach meinem Podcast mit Gerald Hüther, in dem ich unter anderem über ihre Geschichte sprach, auf Facebook schrieb: »Ich hatte Gänsehaut, als ich deinen Namen gehört habe. Es war also kein Zufall, dass wir uns damals im Flugzeug begegnet sind.«

Der Gewinn des Radrennens ist für mich ein tolles Beispiel, was passieren kann, wenn man seinem Herzen folgt. Im Buch schreibt Nicole Bauer, dass das Ganze für sie eine kostbare Erfahrung gewesen sei: »Ich durfte sehen, was passiert, wenn ich mich nicht zum Objekt der Erwartungen, Bedürfnisse und Forderungen anderer machen lasse.«³³

Mein Tipp: Mach dich nicht zum Objekt der Erwartungen anderer, sondern überlege dir, was du von dir selbst erwartest. Den Personen, denen du wichtig bist, liegt vor allem am Herzen, dass es dir gut geht. Das war auch für mich eine wichtige Lektion, für die ich heute noch sehr dankbar bin. Wenn du deiner Leidenschaft folgst und dir treu bleibst, wirst du ungeahnte Kräfte freisetzen.

16 VIELE HIGH FIVES GEBEN

Den Brauch, sich gegenseitig als Zeichen der Anerkennung in die Hand zu schlagen, gibt es vermutlich schon seit Tausenden von Jahren. Ausgegrabene Bildschriften aus dem alten Ägypten vor über 3000 Jahren zeigen Figuren, die sich gegenseitig die Handflächen entgegenstrecken.³⁴

In ihrem Werk *Word from the Mother* beschreibt die Linguistin Geneva Smitherman den wahrscheinlichen Ursprung des heute vielerorts praktizierten High-five-Handschlags, bei dem eine Person die Handfläche nach oben streckt und eine andere Person mit ihrer Hand darauf einschlägt. Nach Smitherman nutzten Afroamerikaner in den 1920ern vorerst die »Low five«, also das Einschlagen unterhalb der Hüfte, als Zeichen der gegenseitigen Solidarität. Später etablierte sich das »High five« vorerst im amerikanischen Baseball, bevor es zu einem weltweiten Phänomen wurde.³⁵

Es ist natürlich schon längst kein Geheimnis mehr, dass wohlwollende Berührungen zwischen Menschen kooperatives Verhalten fördern, Vertrauen bilden und Stress abbauen.³⁶ Auch unter Sportlern haben Berührungen messbare Effekte auf die Leistungsfähigkeit. In einer Studie aus dem Jahr 2010 mit 294 Basketballspielern aus 30 Teams der NBA korrelierte die Häufigkeit von absichtlichen und wohlwollenden Berührungen zwischen Spielern eindeutig mit der Höhe der individuellen und der Teamleistung. Egal ob High fives, Umarmungen, Fist Bumps oder Schulterklopfen, Berührungen motivieren zu höheren Leistungen.³⁷

Mein Tipp: Wenn du morgen in die Arbeit gehst, gib einer Person, die du noch nicht so gut kennst, einen High five. Probiere es jeden Tag über die nächste Woche, und notiere dir, was passiert ist.

17 ROHSTOFFE FÜR DEINE ERFOLGSSTORY SAMMELN

Jemand, der mich dazu motiviert hat, meine eigene Firma zu gründen, ist der Unternehmer, Philanthrop und frühere Fußballtorwart Bobby Dekeyser. Als mir meine Mutter eines Tages während meiner Studienzeit die Biografie *Unverkäuflich* des gebürtigen Belgiers mit den Worten »Lies das mal, der erinnert mich an dich« in die Hände drückte, konnte ich das Buch bis zur letzten Seite nicht mehr aus der Hand legen.

Dekeyser erlebte während seiner Laufbahn extreme Höhen und Tiefen. Als Profi-Torwart verletzte er sich schwer und erfuhr daraufhin aus der Zeitung, dass er bereits im Kader ersetzt wurde. Daraufhin versuchte er über zehn Jahre – bereits Vater von drei Kindern – sich als Unternehmer zu etablieren, bis er nach vielen Rückschlägen auf seine Durchbruchsidee für seine Firma Dedon kam. Das Unternehmen stellt bis heute Luxusmöbel aus einer wasserfesten Kunststofffaser her.³⁸ Heute widmet sich Dekeyser hauptsächlich seiner Stiftung Dekeyser&Friends, die sich unter anderem darauf konzentriert, die Lebensumstände von Menschen in Not zu verbessern und den Unternehmergeist von jungen Menschen zu fördern.

In einem Interview mit der *ZEIT* sagte Dekeyser einmal: »Tief in mir glaube ich, dass alles Sinn macht – und dazu gehört auch, dass mal Sachen schiefgehen.« Von Bobby Dekeyser habe ich gelernt, Krisen als die Rohstoffe für meinen späteren Erfolg zu betrachten.

Mein Tipp: Jede gute Geschichte beinhaltet Rückschläge und Momente, in denen einfach mal etwas schief geht. Ändere deine Perspektive, und betrachte diese Abschnitte als Lektionen und die Rohstoffe, aus denen du deine einzigartige und inspirierende Lebensgeschichte erschaffst.

18 POWER POSING

Im Jahr 2012 war »Power Posing« in aller Munde, nachdem die Harvard-Professorin Amy Cuddy ihren unglaublich verbreiteten TED Talk gab. In ihrem Vortrag präsentierte Amy die Ergebnisse ihrer Experimente mit absichtlich eingenommenen Körperhaltungen. Cuddy fand so heraus, dass Menschen sich in selbstbewussten Körperhaltungen selbstbewusster fühlten und ihre Biochemie damit verändern konnten. Wenn du z. B. eine »Power Pose«, also eine dominante und selbstbewusste Haltung, einnimmst, dann erhöht sich nach kurzer Zeit dein Testosteronspiegel.³⁹ Obwohl Amys Forschungsergebnisse immer wieder angefochten werden, präsentierte sie 2017 zusätzliche Analysen, die ihre ersten Erkenntnisse untermauern.⁴⁰

Als Teil meines Vortrags über Testosteron auf der Bulletproof Conference 2015 führte ich mit den mehreren Hundert Zuhörern einen Haka durch. Der Haka ist ein Tanz der neuseeländischen Maori, der aus aggressiven Grimassen, Schlägen auf diverse Körperteile und rhythmischen Gesängen besteht. Ich hatte mir über YouTube eine kurze Routine antrainiert, die ich mit den Anwesenden durchlief. Erst war ich sehr nervös, ob mein Experiment gelingen würde, doch spätestens nachdem der Raum sprichwörtlich vor Energie zu beben begann, war ich davon überzeugt, dass wir durch Körperhaltungen unseren Hormonhaushalt massiv verändern können.

Mein Tipp: Wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Denken und Fühlen. Ein Biohacker macht sich dieses Verständnis natürlich für seine Vorteile zunutze. Probiere es einmal mit der »Wonder Woman Power Pose«. Stelle dich dazu vor einen Spiegel, stemme die Hände in die Hüften, lächle dich selbstbewusst an und spüre, wie deine Motivation ansteigt und dein Stresslevel abnimmt.



19 MAL DEN METHOD ACTOR MIMEN

Wenn Power Posing für dich funktioniert, dann kannst du mit »Method Acting« heute gleich einen Schritt weiter gehen. Vielleicht hast du den Spruch »Fake it until you make it« schon einmal gehört. Übersetzt bedeutet es so viel wie »Tu so als ob, bis es gelingt«, was aber bei Weitem nicht so leicht von der Zunge geht. Der Spruch bezeichnet die Herangehensweise, einfach mal so zu tun, als ob man den begehrten Job schon hätte, ein Herzen brechender Casanova oder ein Bestsellerautor wäre.

Unter Schauspielern wurde diese Methode als »Method Acting« bekannt. Der Darsteller eignet sich hierbei erst einmal die Gewohnheiten und Verhaltensweisen des Parts an, den er spielen soll, bis er sich emotional komplett mit der Rolle identifizieren kann. Anders würde das nicht funktionieren. Der Schauspieler würde dann unter Umständen vergeblich darauf warten, sich wie die Rolle zu fühlen, um sie spielen zu können. Beim Method Acting gilt: Erst spielen, dann fühlen.

Dieser Mechanismus wurde von Wissenschaftlern der Wharton School of the University of Pennsylvania und der University of California Berkeley in drei unterschiedlichen Studien untersucht. Die Forscher fanden heraus, dass gespieltes Selbstbewusstsein Teilnehmern dabei half, ihren sozialen Status bei anderen Teilnehmern zu erhöhen, wodurch sie echtes Selbstvertrauen erlangten.⁴¹

Mein Tipp: Vor deinem nächsten Vorstellungsgespräch, deinem nächsten Vortrag oder deinem nächsten Date, überlege dir, wie du dich verhalten würdest, wenn du der ideale Kandidat, ein magnetisierender Redner oder »the hottest single in town« wärst. Spiele diese Person (die ja sowieso in dir schlummert), bis du die Qualitäten tatsächlich in dir spürst.

20 PLAN B AUF EIS LEGEN

Als der frühere Bodybuilder, Filmstar und Unternehmer Arnold Schwarzenegger als kalifornischer Gouverneur im Jahre 2004 unbeliebte Gesetzesvorlagen durchsetzen wollte, um 15 Milliarden Dollar Schulden zu refinanzieren, baten ihn seine verzweifelten Haushaltsexperten, einen Plan B zu entwerfen, sollten die vorgeschlagenen Initiativen scheitern. Schwarzenegger weigerte sich, wie so oft in seinem Leben, überhaupt über Alternativen zu seinen Zielen nachzudenken. In seiner Autobiographie *Total Recall* schreibt er: »Vergiss Plan B. Um sich selbst auf die Probe zu stellen und zu wachsen, muss man ohne Sicherheitsnetz arbeiten.«⁴² Obwohl ein Jahr später kein einziger von Schwarzeneggers Entwürfen angenommen wurde, blieb er guten Mutes und wurde ein Jahr darauf wiedergewählt.

Ein klarer Fokus auf dein großes Ziel, deinen Plan A, erlaubt dir, dich mit all deiner Energie und deinen Ressourcen auf die Verwirklichung zu konzentrieren. Wenn du dagegen an Alternativen arbeitest, teilst du deine Ressourcen auf und verringerst somit die Erfolgchancen deines eigentlichen Zieles. Als ich als Jugendlicher meinen großen Traum verfolgte, einmal in der NBA, der besten Basketballliga der Welt zu spielen, konnte mich nichts davon ablenken. Auch wenn ich diesen Traum letzten Endes nicht erreicht habe, hat er mir zahlreiche Türen geöffnet wie ein Sportstipendium in den USA, wertvolle Erfahrungen im Leistungssport und die ersten Erfahrungen mit der aufkommenden Biohacking-Szene.

Es gibt sicherlich Fälle, in denen ich einen Plan B empfehlen würde, z. B. bei einem Fallschirmsprung. Hier ist das Risiko allerdings akut und auch extrem hoch.

Mein Tipp: Wenn du einen großen Traum verfolgst, der deinem Anliegen entspricht und dich begeistert, dann bündele die Energie deiner Mitochondrien auf die Erreichung deines Traumes. Wenn dein erster Plan A dann nicht mehr erreichbar ist, entwickelst du einfach einen neuen.

21 MIT MIKROAKTIONEN DIE ERSTEN HÜRDEN NEHMEN

Die finnische Unternehmerin und Gründerin der YOU-App Nelli Säger führte mich das erste Mal in das Konzept der »Micro-Actions« ein. Micro-Actions sind einfache, aber bedeutsame Handlungen, die dabei helfen, gesunde Routinen zu entwickeln und diese zur Gewohnheit zu machen. Eine Mikroaktion muss einfach und theoretisch gleich heute noch umsetzbar sein. Ein zweistündiges Krafttraining ist demnach keine Mikroaktion, aber eine 20-sekündige Liegestützenübung auf den Ellbogen (Planking) ist es. Genauso wäre das Mikro-Pendant zu einer halbstündigen Meditation einfach zwei Minuten ruhig dazusitzen.

Die Theorie hinter diesen Mini-Handlungen geht unter anderem auf die Autorin und Wallstreet-Profi Caroline L. Arnold zurück. In ihrem Werk *Small Move, Big Change* eruiert Arnold, warum beinahe 90 Prozent der Menschen mit ihren Vorsätzen scheitern. Ihre Lösung sind sehr einfache Handlungen, die alleine durchgeführt werden können und unmittelbar zu einem Gefühl des Erfolges und der Zufriedenheit führen.⁴³

Beispiele für Mikroaktionen sind:

- Morgens das Bett machen
- Drei Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist
- Deine Körperhaltung jetzt sofort korrigieren

Mit Mikroaktionen wirfst du zudem den Mitochondrien-Motor von Tag 4 an, der dir wiederum mehr Energie für die nächste Mikroaktion liefert. Das Schöne am Biohacking ist, dass sich viele der Methoden gegenseitig unterstützen und sogar befeuern. Es ist genau das Gegenteil zu einem Teufelskreis: ein Erfolgskreis! Freu dich daher doppelt über jede erfolgreiche Umsetzung.

Mein Tipp: Wähle eine einfache Mikroaktion aus, die dich einem deiner Ziele näher bringt. Wichtig: Die Aktion muss einfach, kurz und alleine zu bewältigen sein und dich nach Durchführung mit einem guten Gefühl versehen. Führe diese Aktion ab heute genau einen Monat lang durch. Wer weiß, vielleicht entwickelst du damit eine gesunde Gewohnheit, die dich dein ganzes Leben lang unterstützen wird.

22 DEN INNEREN DIALOG BEENDEN

Du kennst sicherlich den inneren Dialog, der dich davon überzeugt, dass du heute NICHT trainieren musst oder ins Yoga oder etwas Gesundes essen. Morgen ist ja auch noch ein Tag und überhaupt, du lebst ja jetzt, und geht es nicht darum, den Moment zu genießen?

Dein Verstand ist wahnsinnig gut darin, lustvolle Versuchungen, denen du täglich ausgesetzt bist, total sinnvoll erscheinen zu lassen. Leider bezahlen wir den Griff zur Lust dann aber meist mit einem schlechten Gewissen hinterher. Warum in aller Welt fällt es uns so schwer, uns an unsere guten Vorsätze zu halten?

Auch ich bin hier übrigens keine Ausnahme! Als ich vor ein paar Jahren für die Boston University Basketball spielte, gab es genau vor unserer Trainingshalle einen Donut-Laden. Wenn ich früh morgens zur ersten Trainingseinheit schlenderte und meine Nase den Duft der Donuts einfing, dann MUSSTE ich unbedingt eines der verführerischen Gebäckstücke noch vor dem Training verdrücken. Ich nannte es »das Donut-Dilemma«. Natürlich hat sich mein Magen später beim Training stets an mir gerächt.

Versteh mich nicht falsch, ein Donut hin und wieder ist für mich vollkommen in Ordnung. Genuss ist ein wichtiger Teil eines vollen und gesunden Lebens. Ich spreche hier von den täglichen kleinen Versuchungen, die dich umgeben und dich mehr kontrollieren als du sie. Beim Biohacking geht es darum, deinen Körper wieder das tun zu lassen, was du eigentlich von ihm willst.

Mein Tipp: Wenn du dich vor einer nahenden Versuchung schützen willst, dann beende den inneren Dialog bereits vorher. Das bedeutet, du entscheidest bereits beim Aufstehen, dass du heute auf den Nachtsch verzichten wirst, ohne Wenn und Aber. Wenn es so weit ist und der Kellner die Karte noch einmal bringt, sagst du einfach: »Nein, danke, heute nicht.« Dann freue dich über deine Entscheidung mit einem zuckerfreien Espresso. Du wirst sehen, es funktioniert!