

BIOHACKING

FÜR FRAUEN

Wie du mühelos fit wirst,
dich schön und gut fühlst,
mehr Energie hast und
Superkräfte entfesselst

AGGIELAL

Mit einem Vorwort von **DAVE ASPREY**

YES

A G G I E L A L

Mit einem Vorwort von **DAVE ASPREY**

BIOHACKING

FÜR FRAUEN

Wie du mühelos fit wirst,
dich schön und gut fühlst,
mehr Energie hast und
Superkräfte entfesselst

YES

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn du medizinischen Rat einholen willst, konsultiere bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2024

© 2024 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
Türkenstraße 89, 80799 München
info@yes-publishing.de
Alle Rechte vorbehalten.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *Biohack Like A Woman. How to Get Fit Effortlessly, Feel Beautiful, Have More Energy, and Unleash Your Superpowers With Biohacking*. © 2024 by Aggie Lal. Published by arrangement with Biohacking Bestie, 25 First Ave SW, Ste A, Watertown, SD 57201, USA. All rights reserved.

Übersetzung: Elsbeth Ranke, Cornelia Stoll, Brigitte Rießmann
Redaktion: Dr. Ulrich Korn
Umschlaggestaltung: Marija Džafo
Umschlagabbildung: Jacob Riglin
Layout und Satz: Daniel Förster
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-96905-317-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-318-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-319-5

Für meine Biohacking-Schwestern

*Je mehr Frauen ihre Stärke entfalten, desto mehr Schwestern
habe ich, mit denen ich Abenteuer erleben kann.*

Kiki, das hier ist für dich.

Frau sein

*Ich lernte, eine Frau zu sein,
durch die Art und Weise, wie die Welt mich erzogen hat.*

*Sei still, hieß es.
Also redete ich.*

*Sei schwach, hieß es.
Also erstarkte ich.*

*Setz dich hin, hieß es.
Also stand ich auf.*

*Frau sein heißt
gesagt zu bekommen, du seist nichts ...*

und dann alles zu werden.

AUTOR UNBEKANNT

INHALT

Vorwort	13
Einführung	19
WERDE ZUR BIOHACKERIN	23
Kapitel 1: Was ist eine Biohackerin?	25
Was ist Biohacking?	28
Überforderte Frauen biohacken nicht	31
B-I-O-H-A-C-K-I-N-G	35
Wer ist Aggie Lal? (Kleiner Tipp: Das bin ich!)	38
Manifest einer Biohackerin	42
Konzentrier dich auf das, was du schon bist	43
Liebe dein Fett	47
Warum du so kämpfen musst	54
Bye-bye, Hungerkuren	56
Biohacking-Levels	60
4 Levels, um eine Biohackerin zu werden	61
LEVEL I: WANN DU ESSEN SOLLST – DAS TIMING	67
Kapitel 2: Die richtige Reihenfolge beim Essen	69
Blutzucker: den Kuchen essen und ihn trotzdem behalten	70
Was sind Blutzuckerspitzen und warum muss ich sie beachten?	74
Die Blutzucker-Hacks	77
Die richtige Reihenfolge beim Essen beachten	77
Kapitel 3: Fasten wie eine Königin	93
Tipps und Tricks zum Fasten	93

LEVEL 2: WAS DU ESSEN SOLLST UND WAS NICHT	105
Kapitel 4: Essen in der realen Welt	107
Einführung in Level 2	108
Biohacking Eating Lifestyle™	109
6 Empfehlungen des Biohacking Eating Lifestyle™	111
Kapitel 5: Was du nicht essen sollst	135
Meide Toxine und Antinährstoffe	135
»C-L-E-A-N B-O-D-Y«-Methode	148
Meide toxische Menschen	152
LEVEL 3: RICHTE DICH NACH DEINEM ZYKLUS	155
Kapitel 6: Die Macht ist mit dir!	157
Das endokrine System	158
Hormonhierarchie	160
Die Geschlechtshormone	162
Der infradiane Rhythmus	168
Im Einklang mit deinem Zyklus	172
Phase 1: Menstruationsphase/innerer Winter	174
Phase 2: Follikelphase/innerer Frühling	179
Phase 3: Eisprungphase/innerer Sommer	183
Phase 4: Lutealphase/innerer Herbst	186
So kommt Gleichgewicht in deine H-O-R-M-O-N-E	190
LEVEL 4: LEBEN WIE EINE BIOHACKERIN	195
Kapitel 7: Trainieren wie eine Biohackerin	197
Stark > dünn	197
»F-I-T-N-E-S-S«-Schema	201
Das perfekte Biohacking-Workout: beim Training den eigenen Zyklus beachten	208

Kapitel 8: Schlaf gut	217
Was den Schlaf stört	220
Den Schlaf messen	222
Schlafzyklen	223
Chronotypen	225
Biohacking für den Schlaf	226
Kapitel 9: Stress	229
Wie mit Stress umgehen?	232
Stress mit einem Seufzer heilen	233
Stress mit mehr Stress heilen	233
Kleinigkeiten sind nicht klein, sie sind traumatisch	234
Unausgesprochene Gefühle erzeugen Stress	235
Wir müssen es fühlen, um es zu heilen	236
Stress durch Zickigkeit heilen	237
Stress mit Wut heilen	239
Stress durch Vergebung heilen	241
Stress mit (Selbst-)Liebe heilen	245
Stress mit Gemeinschaft heilen	246
Stress durch Atmung heilen	247
Stress durch Meditation heilen	250
Stress durch Spiel heilen	251
Stress mit Lust heilen	253
Stress mit Mindset heilen	255
Wenn alles schief läuft	256
Die Energie einer Hauptdarstellerin	256
Kapitel 10: Und was jetzt?	259
Du hast »pop« gemacht	263
Dank	271
Quellen	273
Die Autorin	299

VORWORT

Im Jahr 2011 rief ich mit einem Blog-Beitrag die Biohacking-Bewegung ins Leben und veranstaltete die erste Biohacking Conference: Gerade einmal 100 Teilnehmer trafen sich in einer Bar in San Francisco, etwa 80 Prozent davon waren Männer. Ein Jahr nach diesem ersten Blog-Artikel waren 60 Prozent der Biohacker Frauen. Als ich meine Firma Bulletproof gründete, die mit ihren bahnbrechenden neuen Produkten die Welt der gesunden Ernährung auf den Kopf stellte, waren unter meinen Kunden mehr Frauen als Männer.

2018 wurde das Wort *biohacking* im Wörterbuch *Merriam-Webster* in die Liste neuer englischer Wörter aufgenommen. Ich definierte es als »die Kunst und Wissenschaft, die eigene äußere und innere Umgebung zu verändern, um die volle Kontrolle über die eigene Biologie zu haben«. Inzwischen ist Biohacking eine globale Bewegung, und weltweit unternehmen Biohacker alles Erforderliche, um die Energie und das Leben zu erlangen, das sie leben wollen. Tatsächlich lassen sich Frauen leichter darauf ein als Männer! Als ich genau dies vor den Frauen in meinem Leben äußerte, lachten sie mir ins Gesicht und meinten: »Natürlich, denn unsere Körper verändern sich sowieso Tag für Tag; ihr Kerle dagegen merkt erst, dass etwas nicht stimmt, wenn ein Knochen rausschaut.«

Und genau das ist der Punkt: Frauen mögen vielleicht Veränderungen besser wahrnehmen, müssen aber auch mehr Veränderungen wegstecken. Es ist frustrierend, dass die meisten medizinischen Studien bis zum letzten Jahrzehnt Frauen genau wegen dieser Veränderungen ausgeschlossen haben. Die Grundsätze des Biohackings gelten für alle Geschlechter, und ich bemühe mich, alle speziell auf Frauen ausgerichtete Studien auszuwerten – aber leider gibt es da ein Informationsdefizit.

Deswegen freue ich mich, dass ich hier Aggie und ihr wegweisendes Buch *Biohacking für Frauen* vorstellen darf, das Biohacking aus weiblicher Perspektive unter die Lupe nimmt. Dieses Buch ist nicht nur informativ; es ist ein inspirierender Ratgeber speziell für Frauen.

Biohacking soll niemanden einschüchtern. Aggie holt den Begriff von seinem hohen Sockel herunter, indem sie klare, praktische und zielführende Strategien vorstellt. Diese Strategien sind nicht nur Theorie, sondern basieren auf ihrer eigenen Erfahrung und dem kollektiven Wissen der Biohacking-Community. In *Biohacking für Frauen* zeigt Aggie, wie Frauen die Architektinnen ihrer eigenen Gesundheit werden können, und gibt ihnen die Instrumente und das Wissen an die Hand, um zuversichtlich durch die Welt des Biohackings zu navigieren.

Eigentlich bestätigt Biohacking in der Regel uraltes Wissen, über das schon unsere Großmütter und deren Großmütter verfügten. Wir gleichen dieses Wissen mit wissenschaftlichen Daten ab und verbinden uns so wieder mit unserer Geschichte, in der wir selbst verantwortlich sind für unsere Gesundheit und für die unserer Gemeinschaft. Interessanterweise besitzen wir jetzt so viele Informationen wie nie zuvor, und gleichzeitig können wir unsere Umwelt wesentlich besser beeinflussen, um unsere Energie, unsere Stimmung und nahezu jeden Bereich unseres Lebens zu verbessern.

Dass Aggie selbst mit dem Biohacking anfang, lag an ihren persönlichen gesundheitlichen Herausforderungen und den Belastungen eines Berufs, für den sie sehr viel auf Achse ist. Sie merkte, dass sie sich um ihre eigene biologische Konstitution kümmern musste, um ihre Lebensqualität zu verbessern, und so begann sie, die Welt des Biohackings zu erforschen. Diese Reise führte sie in meine Biohacking Conference, bei der sich inzwischen etwa 3000 motivierte Menschen zusammenfinden, um neue Biohacking-Ideen zu entwickeln und voneinander zu lernen. Dort begegnete ich Aggie, und seitdem war ich bereits mehrmals Gast in ihrem Podcast und sie in meinem.

Aggie nimmt die Sache ernst: Sie verbringt sehr viel Zeit bei Upgrade Labs, meinem Biohacking-Franchise mit zahlreichen Niederlassungen überall in Nordamerika, und in meiner Einrichtung für das Biohacking des Gehirns, 40 Years of Zen. Online berichtete sie über ihren eigenen Weg

und half damit vielen Frauen zu verstehen, dass unsere Seele, unsere Emotionen und sogar unsere Spiritualität Teile unseres Ichs sind, die wir verändern können. Es war klasse, Zeit mit Aggie zu verbringen, während sie sich mithilfe von Biohacking weiterentwickelte und vielfache Verbesserungen herbeiführte.

Ich begrüße Aggies Ansatz in *Biohacking für Frauen*, weil sie Strategien vorstellt, die einfach umzusetzen sind und sich an individuelle Bedürfnisse anpassen lassen. Aggie leistet Pionierarbeit für Frauen. Der Druck in unserer Leistungsgesellschaft, der mir schon mit Ende 20 ein Burn-out bescherte, ist für Frauen noch toxischer, denn sie müssen aufgrund ihrer besonderen Biologie ohnehin mehr auf Erholung und Stressmanagement achten. In der Gesundheits- und Fitnessbewegung wird man jedoch, und das ist äußerst frustrierend, dazu gedrängt, sich möglichst kalorienarm zu ernähren und dabei komplett auszubrennen. Langjährige Biohacker dürften es wissen: Irgendwann machen sowohl Männer als auch Frauen schlapp, aber aufgrund der hormonellen Unterschiede kommen Frauen im Schnitt früher an ihre Grenzen. Aggie geht dieses Problem bewusst an und vereinfacht den Prozess, sich auf die Erholung zu konzentrieren und damit Leistung und Lebensqualität zu steigern. Ich finde das toll.

Wenn du nur bei einem einzigen »Biohacker-Bro« auf die Website schaust, wirst du vielleicht sagen, Biohacking sei eine Männerdomäne, aber es sollte nicht so sein. Denn der wichtigste Teil deiner Umwelt (vielleicht außer Luft und Wasser) ist deine Community. Und deine Community besteht aus Männern und Frauen. Fasst eine Frau den Entschluss, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu optimieren, profitiert davon jeder in ihrer Umgebung – und umgekehrt. Das gibt bereits Aggies eigenes Leben deutlich zu erkennen: Sie setzte die entsprechenden Hebel in Bewegung, um ihre Gesundheit und ihre Energie zu kontrollieren, und dokumentierte das Ganze auf ihren Social-Media-Plattformen.

In *Biohacking für Frauen* passt Aggie Biohacking-Strategien speziell den physiologischen Bedürfnissen und dem Lifestyle von Frauen an. Sie bietet einen detaillierten, ganzheitlichen Ansatz, der im Gegensatz zu traditionellen Gesundheits- und Fitnesstrainings steht, die uns oftmals an extreme Grenzen bringen. Aggie betont, welche zentrale Rolle die Regeneration

spielt, etwas, was ich beim Biohacking ebenfalls stets hervorhebe; allerdings kommt die Message häufig erst an, wenn jemand bereits im Burn-out steckt. Wenn du jedoch dieses Buch liest, wird dich Aggies Message sicher erreichen!

Ein weiterer von Aggie hervorgehobener Aspekt sind die zusätzlichen Risiken durch Toxine, denen Frauen ausgesetzt sind, insbesondere durch Make-up und Hautpflegeprodukte. Da Aggie mit diesen Risiken bestens vertraut ist, macht sie Frauen zu Partnerinnen auf der Biohacking-Reise. Zudem werden Frauen eher zu Diäten gedrängt, die Stress erzeugen: nämlich jenen ohne genügend Kalorien und Nährstoffe.

Biohacking für Frauen ist mehr als ein Buch; es ist ein wichtiger Beitrag, um die Biohacking-Bewegung weiter wachsen zu lassen. Es gibt Frauen praktische, umsetzbare Pläne an die Hand, mit deren Hilfe sie sich weiterentwickeln können, um aus eigener Kraft das Beste aus sich herauszuholen. Dieses Buch ist das erste seiner Art, das speziell für Frauen konzipiert wurde; es führt durch die komplexe, aber tolle Welt des Biohackings für Frauen, und das auf der Grundlage solider wissenschaftlicher Erkenntnisse und mithilfe praktischer Tipps.

Einzigartig an *Biohacking für Frauen* ist auch Aggies ausgewogener Ansatz. Sie hält sich fern von den Extremen, denen man in der Gesundheits- und Fitnessbranche so oft begegnet, und setzt stattdessen auf ein nachhaltiges, ganzheitliches Vorgehen. Dieses Gleichgewicht zwischen dem Bedürfnis, an seine Grenzen gehen zu wollen, und der Priorisierung der eigenen Regeneration ist entscheidend, insbesondere für Frauen, die in unserer schnelllebigen Welt zwischen vielen Rollen hin- und herwechseln. Aggies Erkenntnisse können zur Gesundheitsoptimierung beitragen, ohne dass andere Aspekte des Lebens hintangestellt werden müssen. Dabei geht ihr Einfluss über die Gesundheit des Einzelnen hinaus. Haben Frauen dank Aggie erst einmal Kenntnisse über Biohacking und die entsprechenden Techniken, wirkt sich das in der Folge auch auf ihre Familien, ihre Communitys und schließlich auch auf die breite Masse der Gesellschaft aus. Wenn immer mehr Frauen sich dem Biohacking anschließen, werden sie zu Vorbildern und inspirieren auch andere, Gesundheit und Wohlbefinden in den Fokus zu rücken. Denn eines ist gewiss: Es geht nichts über den Anblick einer glücklichen,

gesunden und energiegeladenen Person, die buchstäblich die Straße hinuntersegelt, um dich aus von rohem Grünkohl angetriebener Trübsal zu holen. Wer Zweifel haben sollte, möge bitte zur Biohacking Conference kommen und sich mit Aggie und mir unterhalten!

Biohacking für Frauen versteht sich als Einladung an Frauen, sich aktiv für ihre Gesundheit einzusetzen, konventionelle Denkweisen zu hinterfragen und neue Möglichkeiten des Wohlbefindens auszutesten. Aggies Arbeit beweist, welches Potenzial im Biohacking steckt, um das Leben zu verändern. Sie ermuntert Frauen, den ersten Schritt zu machen und sich auf die Reise in die Selbstbestimmtheit zu begeben.

Mit meiner Unterstützung für *Biohacking für Frauen* bekenne ich mich zugleich zu meiner Überzeugung, dass dieses Buch einen Meilenstein für die Biohacking-Community darstellen wird. Aggies Arbeit ist ein Zeichen der Hoffnung, ein Leitfaden für Frauen, der sie inspirieren wird, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und ihr Potenzial komplett auszuschöpfen. Es ist mir eine Ehre, Aggies Vision zu unterstützen, zumal sie sich mit meiner eigenen deckt: nämlich Biohacking zu einem einfachen Transformationswerkzeug für alle zu machen.

In großer Dankbarkeit

Dave Asprey

CEO von Upgrade Labs, 40 Years of Zen und Danger Coffee

EINFÜHRUNG

Darf ich mich vorstellen: Ich bin Aggie Lal, eine Reise-Influencerin, die ihren Millionen Followern als »Travel in Her Shoes« bekannt ist. Obwohl ich 300 Tage im Jahr damit verbrachte, Fotos von den Traumzielen der Reisewelt zu machen (Bora Bora, Bali, Barcelona – such es dir aus!), und demzufolge ein Traumleben hatte, wurde mir vor ein paar Jahren klar, dass mein extremer veganer Lifestyle dringend einige drastische Veränderungen benötigte. Ich trank damals Grünkohl-Smoothies und Haferdrink-Latte – all diese Sachen, die einen angeblich zum Strahlen bringen und attraktiv und gesund machen. Und ich war erschöpft.

Zuerst schob ich es auf das Reisen. Ständige Jetlags können den Schlaf und den 24-Stunden-Rhythmus völlig durcheinanderbringen, also lag es wahrscheinlich daran, oder? Außerdem ist doch jeder müde. Wir hängen alle am Kaffeetropf, um es irgendwie durch den Tag zu schaffen.

Dann kamen die Blähungen, die meinen Bauch aussehen ließen, als sei ich im sechsten Monat – was großartig gewesen wäre, wenn ich tatsächlich im sechsten Monat schwanger gewesen wäre. War ich aber nicht. Als Nächstes nahm ich zu und lief herum wie ein Ninja, und dann bekam ich meine Stimmungsschwankungen nicht mehr in den Griff.

Es folgten Depressionen, Pickel und Haarausfall in ganzen Strähnen! *Cool.* Ja, ich war erfolgreich, aber Erschöpfung und Niedergeschlagenheit lassen sich nicht filtern. Die Energie, die einem im Leben fehlt, lässt sich nicht mithilfe von Photoshop herbeizaubern. Es musste sich etwas ändern, und zwar schnell.

Ich hatte das Glück, über die nötigen finanziellen Mittel und die entsprechenden Kontakte zu verfügen, um die besten Ärzte von New York zu konsultieren. Und ich hatte die Zeit, um geduldig in ihren Praxen zu

warten. Stell dir vor, du blätterst 20 000 Dollar für Tests und Medikamente hin, die dir einen Moment lang Hoffnung machen und sich kurz darauf als die nächste Sackgasse erweisen. Ich war verwirrt und verzweifelt. Gibt es Tabletten gegen Blähungen und Übermüdung? Natürlich, aber es kam mir vor, als hätte jede Lösung drei Nebenwirkungen. Das ging gar nicht und kam für mich nicht infrage. Mein Lifestyle war auf Bio und Ganzheitlichkeit gepolt. Mich mit Produkten aus der Pharmaindustrie zuzudröhnen, schien mir kontraproduktiv für das Leben zu sein, das ich leben wollte.

Aus reiner Verzweiflung und um irgendetwas zu unternehmen, landete ich schließlich beim Biohacking. Ehrlich gesagt war es eher eine Bruchlandung, dazu noch in einer Männerwelt. 20 Stunden am Tag fasten, kältauchen und ständig zum Training gehen. Jedes Workout mitmachen, und zwar ohne Ruhetag. #NoDaysOff. Es war ... intensiv. Doch ich war fest entschlossen, daher dachte ich anfangs: Augen zu und durch. Keto? Ausprobiert. Fasten? Klar. Einen Monat ohne Zucker? Yep. Und dann? Ich war immer noch erschöpft, und jetzt fühlte ich mich wirklich elend.

Also war eine Kehrtwende angesagt. Ich stellte fest, dass Biohacking für Frauen eine gänzlich andere Welt ist (die außerdem so gut wie unbewohnt ist). Frauen waren in dieser Bewegung damals kaum präsent. Wobei es schon jede Menge Biohackerinnen gab, aber die hielten an den Methoden fest, die auf den männlichen Körper zugeschnitten waren. Durch viele Versuche und fast genauso viele Fehler lernte ich auf die harte Tour, was funktionierte und was nicht, damit du es jetzt leichter hast. Herausgekommen ist dabei dieses Buch, *Biohacking für Frauen*, mit für Frauen maßgeschneiderten Biohacks, geschrieben von einer Frau für Frauen. Es ist eine hart erkämpfte Analyse, wie Biohacking zu einem selbstbestimmten und spannenden Weg zu den eigenen Gesundheitszielen werden kann.

Hier geht es darum, wie du zur Biohackerin wirst – ja, *du*. Die tolle Frau, die das hier liest und sich wünscht, sie hätte die Disziplin und den Drive, eine Biohackerin zu werden, die aber gleichzeitig dieses lästige Etwas namens »echtes Leben« um sich herum hat. Ich packe alle Goldnuggets in ein einziges Buch, das ein für alle Mal Klarheit schafft. Stell dir eine Welt vor, in der du dir nicht 200 Bücher, Podcasts und fragwürdige

Reddit-Threads reinziehen musst. Wir reden hier über eine sorgsam zusammengestellte, Bullshit-freie Anleitung, wie du deine Gesundheit und Vitalität wiedererlangen kannst; sie wird dein Leben verändern, ohne es total zu beherrschen. *Biohacking für Frauen* ist die Abkürzung zu deinem neuen Ich: energiegeladen, selbstbewusst und so strahlend wie die Morgensonne über dem Strand in Bali – alles ohne Filter.

Bist du bereit, sämtliche Mutmaßungen hinter dir zu lassen und ohne Umwege zu den Wahrheiten vorzustoßen, die dein Leben verändern und dein Ich auf den Kopf stellen werden? *Biohacking für Frauen* ist eine Roadmap zu einem etwas eher ungewöhnlichen Leben. Die Veränderung liegt wenige Seiten vor dir. Bist du bereit zum Eintauchen?

Möglicherweise fragst du dich, warum ich selbst ein Buch über Biohacking geschrieben habe, statt dich an die entsprechenden Koryphäen zu verweisen. Nun, ziemlich viele von ihnen haben keine Eierstöcke (nicht, dass Eierstöcke das Frausein definieren, aber du verstehst schon, was ich meine). Dave Asprey ist der Vater des Biohackings, und ich bin ... deine Bestie (sprich »Besti«, schließlich bin ich kein wildes Tier, sondern deine beste Freundin). Genau: deine Biohacking-Bestie. Und zwar mit Eierstöcken – und demnach mit einer anderen Perspektive auf das große Ganze. Als deine Bestie weiß ich, dass du mit tausend Dingen zu kämpfen hast. Neuer Job? Trennung? Schwangerschaft? Dating? Das ist ohnehin schon viel. Jetzt noch etwas draufpacken, kann einen schnell überfordern. Und ich möchte nicht, dass du dich aufgibst, weil dir die Zeit fehlt oder weil dein Körper nicht so reagiert, wie du es dir erhofft und erträumt hast.

Der Punkt ist: Ich will, dass es dir bestens geht; sollte dir das bei all den Baustellen in deinem Leben gerade zu viel vorkommen, einigen wir uns auf »besser«. Ich möchte, dass es dir besser geht als jetzt.

Und so werden wir das umsetzen: Mithilfe meiner Superpower übersetze ich komplizierte medizinische Forschungsergebnisse (dank der Wissenschaftler in meinem Team) in einfache, mundgerechte Informationshäppchen, die du verdauen kannst, während du dein viel beschäftigtes Leben lebst, egal, ob du dieses Buch in der S-Bahn zum Büro liest, während du vor der Kita auf deine Kids wartest oder beim Gassigehen mit deinem Hund. Ich übersetze die Forschungsergebnisse nicht deswegen, weil ich dir

nicht zutraue, sie selbst zu verstehen, sondern weil ich dich vor mir sehe und weiß, dass du sowieso schon tausend Sachen gleichzeitig managst.

Dieses Buch unterstützt Frauen, die allen anderen eine helfende Hand reichen. Ich erzähle darin auch von meiner persönlichen Reise: von der Veganerin über die Hardcore-Biohackerin bis zu meiner aktuellen Kombi aus Biohackerin und *Bioslackerin* (auf Deutsch: Biofaulenzlerin, denn *to slack* heißt nachlässig oder schlampig sein). Und ich bin so gesund und so glücklich wie nie zuvor (ehrlich). Also, fangen wir an!

**WERDE ZUR
BIOHACKERIN**

KAPITEL 1



WAS IST EINE BIOHACKERIN?

Um ihren 18. Geburtstag herum war Lara (heute Ende 20) ständig krank. Als Jugendliche hatte sie Untergewicht, weshalb ihr Kinderarzt eine Essstörung vermutete und ihrer Mutter riet, Lara zu essen zu geben, was immer sie wollte, damit sie nur irgendwie zunahm.

Damit wurde Lara fast automatisch zur Konsumentin von Junkfood – welchem Kind würde es unter diesen Umständen nicht so gehen? Als Einzige in ihrer Klasse hatte sie zum Mittagessen zehn Päckchen Kekse dabei. Wenn sie nach Hause kam, backte sie sich als Snack eine Tiefkühlpizza mit einer Extraportion Käse auf. Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es stets Nachtisch, denn ihr Onkel war Konditor. Tag für Tag stopfte sie Tonnen Zucker in sich hinein, nahm also massenhaft (leere) Kalorien auf; aber legte immer noch kaum Pfunde zu.

Schließlich bekam Lara eine Lungenentzündung, Asthma und eine chronische Sinusitis, eine Entzündung der Nasennebenhöhlen. Die Ärzte beobachteten ihre Lunge, fanden aber nichts. Beinahe zwei Jahre dauerte es, bis klar war, dass sie ein Problem mit den Mandeln hatte. Ihr damaliger Arzt meinte jedoch, eine Mandeloperation sei nicht mehr zu empfehlen. Stattdessen verschrieb er Antibiotika, und zwar für eineinhalb Jahre! Monat für Monat bekam sie eine neue Schachtel. Irgendwann nahm sie täglich fünf bis zehn Medikamente ein.

Heute weiß Lara, dass es idiotisch war, 18 Monate lang Antibiotika zu schlucken, aber damals war ihr das nicht bewusst. Alles, was sie zu hören bekam, war: »Gute Besserung, Lara. Achte darauf, mehr zu essen und mehr auszuruhen.«

Niemand riet ihr, besser zu essen.

Niemand riet ihr, auf ihre Ernährung zu achten.

Niemand riet ihr, auf Nährstoffe zu achten.

Niemand riet ihr, Probiotika zu nehmen.

Am Ende hatte sie alle möglichen Verdauungsprobleme. Sie bekam Akne, einen Reizdarm und chronische Migräne. Lara konnte keine Hosen tragen, weil diese sich zu eng anfühlten. Nichts durfte ihren Bauch berühren, so schmerzhaft war er aufgebläht.

Die Symptome wurden so stark, dass ihr Arzt schließlich von einem beginnenden Morbus Crohn sprach. Glücklicherweise konnte das durch eine Darmspiegelung ausgeschlossen werden, aber irgendetwas stimmte nicht. Ihr Arzt hatte alle ihm bekannten Tests durchgeführt, fand jedoch keine Probleme, für die er Lösungen parat hatte. Nachdem er fünf Jahre lang versucht hatte, ihren Beschwerden auf den Grund zu gehen, gab er schließlich auf und erklärte, er könne nichts mehr für sie tun.

Doch Lara konnte diese Schmerzen nicht mehr ertragen. An Diäten hatte sie bereits alles ausprobiert: glutenfrei, laktosefrei, FODMAP-arm. Nichts half. Dann stieß sie auf die GAPS-Diät, auch als Knochenbrühe-Diät bekannt. Sie trank Knochenbrühe, verzichtete auf verarbeitete und entzündungsfördernde Lebensmittel, aß mehr Fleisch, Fisch, Eier und gegartes Gemüse. Und sie stellte fest, dass sie, weil ihr Darm so am Ende war, außer Fleisch und Knochenbrühe nichts mehr gut verdaute. Doch davon allein konnte sie nicht leben und erst recht nicht gesund werden. Inzwischen war Lara Mitte 20 und Naturwissenschaftlerin, also begann sie selbst zu recherchieren. Auf der Suche nach Alternativen fand sie im Netz meine Fitness-Challenge bei »Biohacking Bestie«. Im Rahmen dieser Challenge liste ich viele Quellen und Spezialisten auf, und Lara fing an, sich in all meine Buchempfehlungen zum Thema Biohacking einzulesen. Sie war so verzweifelt, dass sie alles versuchte und sogar einen DNA-Test durchführen ließ, den ich empfohlen hatte. Dabei stellte sich heraus, dass sie aufgrund

einer bestimmten genetischen Veranlagung ihren Körper nicht so gut entgiften konnte.

Als ich in der Challenge erwähnte, dass manche Menschen Lektine nicht verdauen können, fiel Lara auf, dass das Gemüse, das sie zu essen versucht hatte, besonders viel von diesen Antinährstoffen enthielt. So ließ sie die Finger davon und probierte stattdessen ein anderes Gemüse aus – und siehe da, es funktionierte.

Darüber hinaus wurde ihr klar, dass sie mit Blick auf ihre Gesundheit unbedingt ihren Blutzucker stabil halten musste. Das bedeutete eine große Veränderung für Lara, aber wie sie merkte, fielen so die Heißhungergelüste nach Junkfood aus, die manchmal dazu führten, dass sie zum Abendessen eine ganze Tüte Chips aß.

Später fand sie heraus, dass sie einen Parasiten hatte. Daher nahm sie natürliche Wirkstoffe zu sich, um dem Schädling ebenfalls den Garaus zu machen. Innerhalb circa eines halben Jahres konnte sie ihren Reizdarm beruhigen und die Medikamente absetzen. Und zwar alle.

Aufgrund ihrer chronischen Sinusitis hatte sie seit Jahren ein starkes Nasenspray verwendet, das jetzt nicht mehr nötig war. Ihre chronische Migräne verschwand. Ihr Gesicht war von einer starken Rosazea befallen, die sich auch mit viel Make-up nicht überdecken ließ. Doch sie forschte weiter und wurde sogar die Rötungen los.

Es war, so sagt sie, ein schwieriger Weg zu einem gesünderen Darm, aber seither hört sie immer mehr auf ihren Körper. Und es bekommt ihr sehr gut, nach ihrem Zyklus zu fasten und Bulletproof-Coffee zu trinken, also Dave Aspreys Rezept für Kaffee mit Butter und MCT-Öl (ja, Butter im Kaffee, richtig gelesen!).

Sie nahm ihre Gesundheit selbst in die Hand und konnte damit ihren Symptomen auf den Grund gehen, von innen heraus gesunden und ihre Bestform erreichen.

Heute ist Lara eine der gesündesten und leistungsfähigsten Frauen, die ich kenne. Die Community von »Biohacking Bestie«, so sagt sie, habe enorm dazu beigetragen, sie zum richtigen Zeitpunkt mit den richtigen Menschen zusammenzubringen.

Und das schönste Geschenk? Heute gehört Lara zu meinem Forscherteam und hilft etlichen anderen Frauen, Lösungen zu finden, die zu ihren individuellen Problemen passen, damit sie nicht blind irgendwelche Ratschläge befolgen müssen.

Lara ist das perfekte Beispiel für eine Biohackerin. Sie hat weder täglich stundenlang trainiert noch Kältetauchen praktiziert und sich auch nicht zuerst zugrunde gerichtet, um sich besser zu fühlen. Aber sie hat ihr Leben komplett verändert.

Was ist Biohacking?

Biohacker sind Menschen, die es lieben, sich großartig zu fühlen, und es hassen, sich mies zu fühlen – was zugegebenermaßen eine ziemlich solide Lebensphilosophie ist.

Sie haben eine Art zu leben entwickelt, die ihnen dieses gute Feeling auf Dauer verleiht, denn sie verlassen sich auf die natürlichen beziehungsweise wissenschaftlich erwiesenen Prozesse in ihrem Körper und nicht etwa auf Medikamente oder andere künstliche Hilfsmittel.

Biohacking war und ist bis heute überwiegend eine Männerdomäne. Als ich vor fünf Jahren damit anfang, fand ich keine einzige Frau, über die ich mehr hätte wissen wollen oder mit der ich gern einmal einen Kaffee getrunken hätte. Deswegen schloss ich mich den Jungs an, die 20 Stunden am Tag fasteten, bei jedem Workout hochintensives Intervalltraining absolvierten und jeden Tag einmal Kältetauchen praktizierten. Je härter ihr Biohacking, desto besser. Ich brauchte lange, bis ich merkte, dass unsere Ziele und die Wege dorthin sehr unterschiedlich waren und dass ich ihre Ratschläge nicht eins zu eins übernehmen konnte. Generell hätte ich darüber nachdenken sollen, ob ich überhaupt Ratschläge annehme, die nicht von einer Frau kommen.

Man spricht von »Bikini-Medizin«, wenn Ärzte die gesundheitliche Verfassung von Frauen auf dieselbe Weise betrachten wie die von Männern, bis auf die Körperregionen natürlich, die ein Bikini abdeckt. Leider ist auch Bikini-Biohacking ziemlich verbreitet. Dabei geht man davon aus, Biohacking funktioniert für uns genauso wie für die Männer, mit Ausnahme der Bikini-Berei-

che. Wir gehen jedoch unterschiedlich mit Stress um und haben verschiedene Schlaf- und Essensgewohnheiten.

Mittlerweile habe ich fast 20 000 Frauen gecoacht, und heute ist mir bewusst, dass wir nicht bloß kleinere, weniger behaarte Versionen von Männern sind. (Natürlich wusste ich das schon, bevor ich 20 000 Frauen gecoacht hatte, aber meine Arbeit mit so vielen Ladys hat es bestätigt.) Ferner ist mir klar geworden, dass Biohacking Frauen von Natur aus mehr liegt als Männern. Wir verfügen über mehr Intuition und befassen uns intensiver mit unserem Körper, unserer Ernährung und unserer Selbstfürsorge. Seit Urzeiten stellen wir uns aufgrund von Menstruation, Schwangerschaft und Mutterschaft auf unseren Körper ein.

Mit Kräutern und natürlichen Heilverfahren kannten sich Frauen vergangener Jahrhunderte am besten aus. Den Frauen vertrauten wir unsere Gesundheit an. Sie gaben und schützten Leben. Wir sind von Natur aus wirklich gut darin. Jahrtausendlang betrieben Frauen Naturwissenschaft, noch bevor es diese Wissenschaft überhaupt gab.

Denk mal darüber nach: Unser Menstruationszyklus gleicht einem integrierten Biofeedback-Mechanismus, über den sich Frauen passgenau auf winzige Veränderungen in ihrem Körper, ihrem Energielevel und ihren Bedürfnissen einstellen. Das verschafft uns gegenüber Männern einen unglaublichen Vorteil darin, zu verstehen, was unser Körper braucht. Denn wir passen im Laufe unseres Zyklus diverse Aspekte unseres Lebens – von Ernährung über Bewegung bis Stressmanagement und Schlaf – permanent an, anders gesagt: Wir »hacken« sie, und dieses Wort meint nichts anderes als »beeinflussen« oder »absichtlich verändern«.

Nebenbei bemerkt, das meiste davon tun wir, ohne darüber nachzudenken; daher sind wir definitiv die geschickteren, innovativeren Biohacker, wenn wir bewusst damit beginnen, denn schließlich haben wir so etwas Ähnliches schon seit Jahren von selbst praktiziert!

Mir ist klar, dass aus unterschiedlichen Gründen nicht alle Frauen einen regelmäßigen Zyklus haben. Und ich habe viele Fitnesstrainer erlebt, die vielleicht fit sind, aber Unsicherheit an den Tag legen, wenn es um Endometriose, das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) oder das komplette Ausbleiben der Regel geht. Nun ist aber deine Regel dein fünftes Lebenszeichen,

und wenn sie ausbleibt oder nicht so abläuft, wie sie sollte, ist es vielleicht an der Zeit, deine Ernährung und deinen Lifestyle anzupassen.

Leider haben wir in unserer modernen Welt so viel von unserem natürlichen Potenzial nach außen verlagert – an die Medizin, an soziale Erwartungen, kulturellen Druck und andere äußere Kräfte, denen wir uns beugen, statt auf unseren eigenen schönen und genialen Körper zu hören und auf das Wissen, das ihm immer noch eigen ist.

Ich weiß, in der Welt der Medizin hört man nicht gern, dass etwas so Einfaches wie Veränderungen in der Ernährung, der Lebensweise und der Umwelt heilen können. Aber sind es nicht gerade Ernährung, Umwelt und Lifestyle, die deinen Körper ursprünglich aus dem Gleichgewicht gebracht haben? Tabletten, komplizierte Diäten und alles, was uns »wieder in Form bringen« soll, hat in der Regel seinen Preis – einerseits schadet es langfristig deinem Körper, andererseits reißt es Löcher ins Portemonnaie. Biohacking dagegen erfordert nur wenige Veränderungen im Mindset, einige neue Alltagsübungen und eventuell ein oder zwei Modifikationen deiner täglichen Routinen. Oder kannst du dir eine andere Methode vorstellen, mit deren Hilfe du dein Leben, deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden aufpäppeln kannst ... ohne dass dich das einen Cent kostet?

Ich will ganz ehrlich zu dir sein: Biohacking kann teuer werden – *richtig* teuer. Wir sprechen hier von Spitzentechnologie, die von den Pharmariesen nicht unterstützt wird. Die Kosten für die diversen Programme, Gadgets, Nahrungsergänzungsmittel und Behandlungen können sich schnell summieren. Es ist ein bisschen wie Golf, das ebenfalls von reichen weißen Männern dominiert wird.

Vielleicht war das auch einer der Gründe, weshalb du diese Welt bisher noch nicht betreten hast. Meine Art, Biohacking an die Frau zu bringen, ist eine andere. Ich will dir zeigen, dass bereits kleine, kostenlose Anpassungen in der Art und Weise, wie du dein Leben führst, einen enormen Unterschied machen. Wenn du später das Geld, welches du nicht für Biohacking ausgegeben hast, für etwas anderes verprassen möchtest, dann nur zu. Ich gehe liebend gern shoppen! Nimm mich einfach mit. Für Biohacking jedoch geben wir keine Euros aus, solange du es nicht möchtest.

Alles, was ich in diesem Buch mit dir teile, ist mehr oder weniger gratis. Oder meinst du, Gadgets und Supplemente würden es dir einfacher machen? Möglicherweise. Als Gründerin einer Marke für Nahrungsergänzungsmittel bin ich natürlich eine überzeugte Nutzerin dieser Produkte, die uns Stoffe liefern, die in unseren Lebensmitteln nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Gleichwohl ist es hier nicht mein Ziel, meine Produkte zu vermarkten. Mein Ziel ist es, in dir als Frau dein Potenzial zu wecken, weil gute Feministinnen genau das tun: Wir unterstützen andere Frauen. Wir halten einander den Rücken frei. Wir bauen uns gegenseitig auf, statt einander herunterzumachen.

Und da ich eine gute Feministin bin, drücke ich dir fest die Daumen. Ich kann es kaum erwarten, zu erleben, wohin diese Reise dich führt.

Überforderte Frauen biohacken nicht

Biohacking ist ein Prozess; es geht dabei nicht um alles oder nichts, du hast Spielräume. Lass dir von niemandem vorwerfen, du würdest »immer noch« dieses oder jenes benutzen oder tun. Denk daran, wir leben in einer freien Welt; du hast immer Raum für Entscheidungen. Mein Job besteht darin, dir Informationen an die Hand zu geben, weil Wissen dir die Freiheit gibt, diese Entscheidungen bewusst zu treffen. Etwas zu tun, weil man es nicht besser weiß, ist schließlich keine echte Entscheidung. Es ist etwas ganz anderes, ob du die Pille in der Annahme nimmst, sie hätte keine Nebenwirkungen, oder ob du dich dafür entscheidest, sie zu nehmen, weil deine aktuellen Lebensumstände dafürsprechen, du aber weißt, was sie bewirkt, sodass du bei etwaigen Nebenwirkungen entsprechend reagieren kannst. Mir ist aufgefallen, dass viele Frauen nicht zum Biohacking finden, weil sie befürchten, dort sei alles schwarz oder weiß und es gebe strenge, unumstößliche Regeln, nach denen sie etwa auf ihr liebstes Make-up oder auf Botox oder was auch immer verzichten müssen. Mein Ansatz lautet, nicht alles sofort perfekt zu machen, sondern kleine Veränderungen vorzunehmen, die sofort umsetzbar sind. Im Marketing gibt es den Spruch »Verwirrte Kunden kaufen nicht«, und ich glaube, genauso gilt: »Überforderte Frauen biohacken nicht.« Allzu