

# Biohacking

Diese Leistungssportler – immer müssen sie sich selbst optimieren. Doch der Basketballer Max Gotzler stieß als Sportstipendiat in den USA auf diese Weise auf ein Thema, das ihn zum erfolgreichsten Biohacker Deutschlands machte.



© Faschinadora / iStock / Getty Images Plus

für die Familie am Abend übrig zu haben, ist Biohacking ein guter Weg.

Es geht halt nicht um Narzissmus, sondern darum, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln, sagt Gotzler. Dabei hilft es schon einmal zu wissen, dass wir in 90-Minuten-Zyklen funktionieren (sogar im Schlaf), und dass uns nach anderthalb Stunden Konzentration eine 20-Minuten-Pause guttut. Dass man Lebensmittel mit leistungsmindernden Bestandteilen zumindest kennen sollte – und dass intermittierendes Fasten die Leistungskurve steigen lässt. Der Autor führt in seinem Bestseller durch die Bereiche Ernährung, Bewegung, Erholung, Balance, Fokus und Umwelt und weil er ahnt, dass die Leser am Ende des Buches gleich damit anfangen wollen, ihr Leben zu optimieren, hat er als letztes Kapitel eine kleine Gebrauchsanweisung zusammengestellt; er nennt es „Biohacker-Fahrplan“. Das geht von ganz praktischen,

sofort umsetzbaren Maßnahmen wie „Optimiere deine Küche“ (er meint Aufräumen und Wegschmeißen) bis hin zu täglichen Tätigkeiten wie „Geh raus in die Sonne“ (Vitamin D!), „Stehe regelmäßig auf“ und „Iss Gemüse mit kräftigen Farben“. Biohacks, das sind auch die Nutzung von Rotlicht für besseren Schlaf, Neurofeedback, Meditation, eine besondere Atemtechnik zur Energiegewinnung, die Anwendung von Kälte und intensives Intervalltraining.

**Wenn alles fließt** Die Belohnung: Der Flow. Jenes selbstvergessene Aufgehen in einer konzentrierten Tätigkeit in einem Fluss von Kreativität und Einfallsreichtum. Der Moment, in dem alles stimmt, weil wir die Voraussetzungen dafür geschaffen haben. Und nein, man muss dafür nicht Basketball spielen können. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin

**G**ewicht, Kalorienverbrauch, Körperfettanteil, Antrittsgeschwindigkeit und Maximalkraft – der amerikanische Trainer der NCAA-Basketballspieler an der Boston University überließ nichts dem Zufall: „Unser Sportleralltag wurde maßgeblich von unseren Leistungen bestimmt, die täglich gemessen, bewertet und optimiert wurden. Zum einen wurden dadurch Leistungsgrenzen erkannt, zum anderen diente das Messen der psychologischen Motivation“. Auch nach den USA, in Deutschland, ließ Gotzler das Thema nicht mehr los. Biohacking sei im Prinzip ein Weg,

ein biologisches System auseinanderzunehmen, zu verstehen und wieder zusammenzusetzen, schreibt er.

**Überforderung aller Systeme**  
Damit keine Missverständnisse auftreten: Hier geht es nicht (nur) um Sport. Es geht darum, Körper und Geist den dynamischen Anforderungen des modernen Lebens anzupassen. Oft genug sind wir überfordert mit Reizüberflutung und permanenter Erreichbarkeit; unser Körper reagiert auf den chronischen Stress mit Schlaflosigkeit und Energiemangel. Um uns selbst zu optimieren, um freudig unserer Arbeit nachgehen zu können und noch Energie



**Max Gotzler**  
„Biohacking. Optimiere dich selbst.“  
Softcover,  
192 Seiten, 19,99 Euro,  
ISBN 978-3-7423-0102-4

# Ist das gesund oder kann das weg?

Als Apothekerin warf **Christine Gitter** so ziemlich alles ein, was es an Vitaminen und Mineralstoffen gab – es war ja so gesund. Bis ihr Mann an Krebs erkrankte. Da begann sie sich ernsthaft mit dem Thema Nahrungsergänzungsmittel zu befassen.



E s ist schon für Angehörige von Gesundheitsberufen äußerst schwierig, an vertrauenswürdige und belegte Informationen zu kommen – für Verbraucher und Patienten scheint es nahezu unmöglich“, schreibt die Autorin in ihrem Vorwort. Denn die Hersteller versprechen unisono mehr Gesundheit, Energie und Konzentration durch ihre Pillen und Pulver, über Risiken und Nebenwirkungen wird ganz gern geschwiegen. Damit wir uns nicht auf Informationen aus

dem Frühstücksfernsehen verlassen müssen, hat die 50-jährige Autorin mit eigener Apotheke dieses erfrischende Buch verfasst. Selbst wenn man über keinerlei Vitaminmangel verfügt, bringt es Spaß, es zu lesen.

**Wann man sie wirklich braucht** Kein Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln muss nun Angst haben, dass die Branche dichtmachen muss: Nein, es gibt sie wirklich, die Fälle, in denen eine Supplementation dringend anzuraten ist. Gitter beschreibt sie genau.

Die Autorin geht den Fragen nach, was genau Vitamine und Mineralstoffe im Körper bewirken (durch Studien untermauert) und erklärt, was es eigentlich mit dem Tagesbedarf auf sich hat. Ob Antioxidanzien den Alterungsprozess aufhalten können (oder man einfach alles in die Tonne hauen soll)? – mitnichten. Aber sie sagt auch, was Sache ist. Wer zum Beispiel durch die Einnahme von Vitaminen die Heilung einer Krebs-erkrankung erwartet: „Hat noch nie funktioniert, wird nicht funktionieren. Wenn es allerdings darum geht, eine bessere Lebensqualität zu erreichen, kann man durchaus mit Nahrungsergänzung arbeiten.“

**Metformin, Ramipril und Co.** Besonders interessant für PTA ist sicherlich das Kapitel über „arzneimittelinduzierte Störung

des Mikronährstoffstatus“. Das Antidiabetikum Metformin, fast immer eine Dauermedikation, raubt dem Körper Magnesium und das Vitamin B<sub>12</sub>; der Blutdrucksenker Ramipril nimmt ihm Natrium und Zink. Der ACE-Hemmer hat zudem häufig die Nebenwirkung eines ausgesprochen lästigen trockenen Hustens, der durch Eisenmangel noch gefördert wird: Hier kann eine ordentliche Mikronährstoffversorgung Wunder wirken.

Wie schön ist das: dass alles so anschaulich erklärt und auch das Schmunzeln nicht vergessen wird. Selbst dem Thema Statistik entlockt Christine Gitter im Anhang noch humorvolle Seiten. Und das muss man erstmal schaffen. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin



**Christine Gitter**  
„Ist das gesund oder kann das weg?“  
Droemer HC,  
304 Seiten, Paperback,  
18 Euro,  
ISBN 978-3-426-27808-6