

Inhalt

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

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