

INHALT

Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen – eine Reise zu dir selbst	6
Warum Biohacking im Sport immer populärer wird	7
Was darfst du dir vom Biohacking erwarten	13
TEIL 1 – Die Grundlagen für herausragende Performance	15
Einen Überblick verschaffen – was beeinflusst unsere Leistung?	16
Ernährung und Stoffwechsel	16
Ernährung als Training	26
Vitamine und Mineralstoffe	30
Ein Mindestmaß an Beweglichkeit ist wichtig	33
Mindset – Erfolg und Misserfolg beginnen im Gehirn	34
Biohacks für die unterschiedlichen Phasen im Sport	41
TEIL 2 – Die besten Hacks für das Training	45
Kapitel 1: Die Vorbereitung – an den Stellschrauben drehen für ein optimales Training	46
Die Routine vor dem Training	47
Die Checkliste vor Trainingsbeginn	48
Ausgeschlafen starten	50
Ein Plädyoer für die Sonne	57
Schlafoptimierter Tagesverlauf	59
Wasser – Elixier des Lebens	62
Der optimale Trainingstag	63
Oxidativen Stress minimieren	68
Die Ausdauer steigern	77
Die Trainingsintensität länger aufrechterhalten	78
Sauerstoff bunkern	80
Sauerstoff aufladen	81
Das elektromagnetische Feld der Erde spüren	83
Die innere Uhr programmieren	85
Den Fokus steigern	88
Kapitel 2: Das Performance-Training optimieren	90
Entwicklung anregen mit dem Dreiklang »Reiz, Reaktion, Anpassung«	91
Mehr Wachstumshormone produzieren	91
Länger und härter trainieren	93
Im Rotlichtbezirk	94
Weniger Schmerzen	94

Die Gelenke weniger belasten	95
Den Körper überraschen	97
Unter Strom – Teil 1	98
Kapitel 3: Intelligent regenerieren	100
Beschleunigen, optimieren, timen – Hacks zur Regeneration	101
Die Kraft der Wärme nutzen	101
In die Tiefe gehen	104
Im Schein des Rotlichts	105
Unter Strom – Teil 2	106
Tief durchatmen	107
Pulsierende elektromagnetische Felder nutzen	108
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 1	109
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 2	109
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 3	111
TEIL 3 – Die besten Hacks rund um den Wettkampf	113
Kapitel 4: Gut vorbereitet in den Wettkampf starten	114
Bereit für den großen Tag	115
Ein kleines Nickerchen	116
Gute Luft	119
Die innere Uhr programmieren	120
Musik und Co.	122
Kapitel 5: Der große Tag – Performance punktgenau abrufen	124
Power und Kontrolle, wenn es drauf ankommt	125
Mit der Atmung das Gehirn fernbedienen – Teil 1	126
Mit der Atmung das Gehirn fernbedienen – Teil 2	128
Unabhängig von einer Energiequelle sein	129
Kapitel 6: Die Wettkampfnachbereitung – startklar machen für die nächste Challenge	130
Nach dem Rennen ist vor dem Rennen	131
Schneller wieder einsatzbereit	131
Unter Strom – Teil 3	134
Anhang	
Dank	135
Über den Autor	136
Empfehlenswerte Produkte, Bezugsquellen, Geräte und Apps	137
Empfehlenswerte Bücher	148
Wissenschaftliche Studien	151
Register	155