

# INHALT

<b>Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen – eine Reise zu dir selbst</b>	<b>6</b>
Warum Biohacking im Sport immer populärer wird .....	7
Was darfst du dir vom Biohacking erwarten .....	13
<b>TEIL 1 – Die Grundlagen für herausragende Performance</b>	<b>15</b>
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
<b>TEIL 2 – Die besten Hacks für das Training .....</b>	<b>45</b>
<b>Kapitel 1: Die Vorbereitung – an den Stellschrauben drehen für ein optimales Training .....</b>	<b>46</b>
Die Routine vor dem Training .....	47
Die Checkliste vor Trainingsbeginn .....	48
Ausgeschlafen starten .....	50
Ein Plädoyer 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
<b>Kapitel 2: Das Performance-Training optimieren .....</b>	<b>90</b>
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
<b>Kapitel 3: Intelligent regenerieren .....</b>	<b>100</b>
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
<b>TEIL 3 – Die besten Hacks rund um den Wettkampf ....</b>	<b>113</b>
<b>Kapitel 4: Gut vorbereitet in den Wettkampf starten .....</b>	<b>114</b>
Bereit für den großen Tag .....	115
Ein kleines Nickerchen .....	116
Gute Luft .....	119
Die innere Uhr programmieren .....	120
Musik und Co. ....	122
<b>Kapitel 5: Der große Tag – Performance punktgenau abrufen .....</b>	<b>124</b>
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
<b>Kapitel 6: Die Wettkampfnachbereitung – startklar machen für die nächste Challenge .....</b>	<b>130</b>
Nach dem Rennen ist vor dem Rennen .....	131
Schneller wieder einsatzbereit .....	131
Unter Strom – Teil 3 .....	134
<b>Anhang</b>	
Dank .....	135
Über den Autor .....	136
Empfehlenswerte Produkte, Bezugsquellen, Geräte und Apps .....	137
Empfehlenswerte Bücher .....	148
Wissenschaftliche Studien .....	151
Register .....	155