

Entspannteres Biohacking

Viele reden von Selbstoptimierung durch Tricks und digitale Gehilfen – manches ist aber schon längst bekannt und verhilft zu mehr Wohlbefinden, ohne das Gefühl ständiger Überwachung zu vermitteln



Training mit Sportuhr und viel Körpergefühl: die Leistungssportlerin und Trainerin Anja Kobs (li.). Work-out mit Smartphone (re.) ist für viele Menschen normal. Fraglich, ob es auch immer notwendig ist. Fotos: Horst Kramer, Adobe Stock

Einst gehörten sie zum Stadt- und Umlandbild: Menschen im Sport-Outfit, nicht selten Männer, die mit nicht gerade entspanntem Blick durch Straßen und Parks joggen. Fragte man sie nach ihrem Ziel, hieß es meist: fitter werden. Die sportliche Betätigung war Mittel zum Zweck. Das wichtigste Hilfsmittel dabei: die Sportuhr. Lustversprechend sah diese Art von Work-out damals nicht aus. Und doch waren diese Hobbysportler irgendwie Trendsetter, sozusagen Prä-Biohacker.

„Biohacking“ bezeichnet den Versuch, die eigene Biologie gezielt zu beeinflussen, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Stimmung oder die eigene Langlebigkeit zu verbessern. So ähnlich formulierte es der US-Biohack-Guru Dave Asprey schon 2014. Der Begriff umfasst ein breites Spektrum an Methoden: von einfachen Alltagsroutinen rund um Ernährung, Bewegung und Schlaf bis hin zu technologischen Eingriffen in den Körper. Ein Biohacker oder eine Biohackerin versteht sich selbst als Forschungsprojekt und will die eigenen Daten für eine erwünschte Optimierung des Körpers und auch des Geistes nutzen.

Eine einstündige Einführung in die Themen, Schlagwörter und die Gedankenwelt der aktuellen deutschsprachigen Biohacking-Szene bietet die Folge 205 des Podcasts „Die Biohacking-Praxis“ des Münchners Andreas Breitfeld und des Österreichers Stefan Wagner. Beide sind keine Mediziner, dafür eloquente PR-Profis. Amüsant, entspannt, selbstironisch, erläutern die beiden in „Das 1x1 des Biohacking“ dessen Basics: guter Schlaf, viel Bewegung, Stress-Vermeidung, gesunde Bio-Ernährung ohne raffinierten Zucker und hochverarbeitete Fertigprodukte, wenig oder gar kein Alkohol, gelegentliches Fasten, regelmäßige medizinische Checks, abendliche Blaulicht-Vermeidung und manches mehr. Vieles ist bekannt, gerade bei Menschen, die bewusst Sport betreiben.

„Keep it simple“ lautet der Tipp von Triathletin Anja Kobs

Der Sportmediziner Prof. Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln spricht in einem Interview mit der Viactiv Krankenkasse von „altem Wein in

neuen Schläuchen“. Auch Leistungssportlerinnen wie die 49-jährige Anja Kobs, eine Altersklassen-Triathlon-Weltmeisterin, Vize-Europameisterin und DLV-Berglauf-WM-Teilnehmerin, geht so methodisch vor wie manche Biohacker. Kobs nutzt indes nur wenige der Daten, die smarte Sportuhren inzwischen liefern. Weder die Schlafdaten und deren Wertungen wie „Sie haben letzte Nacht unruhig geschlafen, daher verlängert sich ihre Erholungszeit“, „Body Battery“, Energiereserven auf Deutsch, „Stamina“, was den Kohlehydratreservenabbau während der Belastung beschreiben soll, noch das sogenannte Fitnessalter. „Alter findet im Kopf statt“, hat die frühere Wirtschaftsprüferin und Human-Ressources-Managerin festgestellt, die erst mit 35 Jahren in die Ausdauersportarten eingestiegen ist. Im Grunde interessieren Kobs nur die Pulswerte zur Belastungssteuerung im Training. Zu viele Daten wären keine Hilfe, meint sie und rät: „Keep it simple!“ Das eigene Körpergefühl sei viel wichtiger als Zahlen. Damit trifft sie den Kern des aktuellen Buches von Giulia Enders: „Organisch: Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören“. Die Mannheimer Medizinerin landete vor zwölf Jahren einen überraschenden Bestseller mit „Darm mit Charme“ – ein Werk, das auch die Biohack-Blogger Breitfeld und Wagner schätzen. Enders scheint weder zu den Biohack-Fans noch zu den expliziten Biohack-Kritikern zu zählen.

Ähnlich gelassen sieht es WDR-Podcaster Doc Esser alias Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, ein Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie, der als Oberarzt am Klinikum in Remscheid tätig ist. Eine Folge seines Podcasts „Frag dich fit – mit Doc Esser und Johanna“ dreht sich um: „Was ist Biohacking?“ Die WDR-Redakteurin Johanna Horn und Heinz-Wilhelm Esser präsentieren sich dort mindestens so humorvoll, entspannt und unterhaltsam wie das bayerisch-österreichische Duo. Esser lobt den „strukturierten Ansatz“ vieler Biohacker, sei jedoch befremdet angesichts des Aufwands, den manche von ihnen betreiben. Zum Beispiel der Tech-Multimillionär Bryan Johnson, der mit seinem radikalen Longevity-Programm „Blueprint“ weltweit Aufmerksamkeit erregt.

„Longevity“ ist mit „Langlebigkeit“ unzureichend übersetzt, Johnson und anderen Biohackern geht es um die Verlängerung der Lebenszeit bis weit jenseits der einhundert Jahre – bei hoher Lebensqualität. Johnson, 1977 geboren, strebt sogar nach noch Höherem: Unsterblichkeit. Der frühere Mormonenmissionar unterzieht sich dafür einem extrem strukturierten Tagesablauf mit kontinuierlichen Blutzuckermessungen, Herzfrequenzvariabilität-Tracking, Supplement-Protokollen, kalorienreduzierter Ernährung, Licht und Kältetherapie oder auch Blutplasma-Austausch. Johnson veröffentlicht sämtliche Daten auf blueprint.bryanjohnson.com. Esser ist beeindruckt: „Seine Werte sind wirklich hervorragend, er sieht aus wie dreißig.“ Allerdings zweifelt er Johnsons faktische Lebensqualität an. Dessen einziger Lebensinhalt sei anscheinend die Lebensverlängerung, vermutet der WDR-Doc.

Wo bleibt die Lebensqualität?

Der US-Amerikaner ist freilich nicht repräsentativ für die Szene. Schon wegen seines übervollen Bankkontos. Esser erzählt, dass viele Biohackerinnen und Biohacker, die er kennengelernt hätte, „richtig nette Menschen“ seien, so der Arzt, „aber viele wirken irgendwie gehetzt.“ Womöglich wegen der vielen Mittel, die sie einnehmen sollen? So gut wie jede professionelle Biohacker-Seite empfiehlt Nahrungsergänzungsmittel oder nicht-medizinische Mittel zur Leistungsverbesserung. Diese unterliegen keinerlei medizinischen Kontrolle, sie müssen ihre Wirksamkeit nicht durch Studien beweisen. Aus einem einfachen Grund: Sie sind keine Medikamente, die aufwendige Wirksamkeitstests durchlaufen müssen. Esser rät daher zur Vorsicht. Auf manchen Biohack-Seiten sind



Langsam wach werden, ohne Griff zum Smartphone, könnte ein wichtiger Erholungsfaktor sein.

Foto: Adobe Stock

70 oder mehr Produkte gelistet. Kürzlich lief uns an der Isar einer jener „Prä-Biohacker“ über den Weg, die wir vor gut zwei Dekaden kennengelernt hatten. Er federte leichtfüßig an uns vorbei, reduzierte aber sofort sein Tempo, als wir ihn ansprachen. Mittlerweile fast 70 Jahre alt, ist er offenbar

topfit. Fitter als wir, trotz seines Altersvorsprungs. „Was ist dein Geheimnis?“, fragten wir. „Gesund leben, aktiv bleiben, ein bisschen arbeiten, reisen und natürlich viel Sport.“ Er trug aber keine Uhr mehr und hatte auch kein Smartphone dabei.

Horst Kramer

BAYERISCHER WALD
PREMIUMHOTELS

WELLNESSHOTEL
RIEDLBERG
-☆☆ Superior ☆☆☆-
NATUR & SPA

„i-Dipferl“ - Die neue Hotel-Bar
im Wellnesshotel Riedlberg

iD
DIPFERL

Das kleine
Paradies
am Berg

Der Bayerische Wald zum Träumen

Berg Tage

gültig 05.01. – 23.12.2026

- 5 Übernachtungen inkl. 3/4-Pension
- 1 Kurzer-Beauty-Genuss (für die Frau) oder 1 Waldläufer (für den Mann)
- 1 Klangschale zum Kennenlernen (40 Min.)
- 1 Stein-Entspannungsmassage
- 1 Ganzkörperheupackung
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

p. P. im DZ ab
1.088,- €

Schnupper-Wellness

gültig 05.01. – 23.12.2026

- 3 Übernachtungen
- 3/4-Verwöhnepension
- 1 Stein-Rückenmassage
- 1 Kopfmassage
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

p. P. im DZ ab
623,- €

Relaxtage

gültig 05.01. – 23.12.2026

- 2 Übernachtungen
- 3/4-Verwöhnepension
- 1 Haus-Teilmassage
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

p. P. im DZ ab
401,- €

5.000 qm Wellnessbereich mit Solepool im Außenbereich (ganzjährig), Infinity-Pool, Whirlpool, Hallenbad, 6 Saunen und Ruhebereichen verschiedenster Art stehen für Sie bereit. Lassen Sie sich in unserem Berg-SPA von den hochwertigen Anwendungen verwöhnen.

Sport- und Ferienhotel Riedlberg oHG
Kerstin Mühlbauer, Florian Mühlbauer | Riedlberg 1, 94256 Drachselsried
Tel. 09924 / 9426-226 | E-Mail info@riedlberg.de | das.riedlberg.de/sd

LEADING SPA RESORTS
GOLDEN GLOBE
2023