

BIOHACKING FÜR SPORTLER

Mit Heliotherapie, Mikrostrom und
anderen Hacks die beste Performance
erreichen und schneller regenerieren

riva

Andreas Breitfeld

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Produkt ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildungen vorn: Shutterstock/Andrey Burmakin, OoddySmile Studio

Umschlagabbildungen hinten: Nils Schwarz

Alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, nilsschwarz.com, außer:

Andreas Breinfeld: 7, 9, 11, 24 re. u., 38, 40, 61, 132

MECOTEC GmbH: 133

Shutterstock: Andrey_Popov: 44, DarioZg: 127, Foxeel: 20, Jacob Lund: 14, Max kegfire: 125, Net Vector: 52, New Africa: 84, Pixel-Shot: 26, Pressmaster: 112, SkyPics Studio: 53, southworks: 31, YARUNIV Studio: 18, popicon: 19

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggligrafikdesign.de

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1804-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1501-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1502-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Andreas Breinfeld

BIOHACKING FÜR SPORTLER

Mit Heliotherapie, Mikrostrom und
anderen Hacks die beste Performance
erreichen und schneller regenerieren

riva

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 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
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

DIE GESUNDHEIT IN DIE EIGENE HAND NEHMEN – EINE REISE ZU DIR SELBST

Häufig kommt es anders und meistens anders, als man denkt. Als ich mich vor rund sechs Jahren mit der Tatsache konfrontiert sah, dass ich emotional und körperlich am Ende war, hätte ich nicht gedacht, dass dies nicht das Ende, sondern der Anfang sein könnte. Als ich dann neun Monate später feststellen durfte, dass ich nicht nur zurück war, sondern dass es mir in vielen Bereichen sogar besser ging als jemals zuvor, war ich so begeistert, dass ich beschloss, mich künftig auf das Thema Biohacking hauptberuflich zu konzentrieren. Da musste doch noch mehr gehen! Damit war der Grundstein für Breitfeld Biohacking gelegt. In der Folgezeit habe ich bei konstantem Körperfettanteil unter zehn Prozent rund sieben Kilo trockene Muskelmasse zugelegt, parallel zu meiner Kommunikationsagentur Europas erstes Biohacking Lab aufgebaut, Firmen und Einzelpersonen in den verschiedensten Bereichen der Selbstoptimierung erfolgreich gecoacht und viele kleine Wunder erlebt. Doch keine Sorge, ich kann bis heute nicht auf dem Wasser gehen, leide auch nach fünf Jahren konsequenter Achtsamkeitsmeditation immer wieder unter Stimmungsschwankungen und auch, wenn ich mit Ende 40 körperlich in einem besseren Zustand bin als jemals bevor – das Altern werde ich nicht aufhalten können. Ich werde mir immer wieder mal mental selbst im Weg stehen und muss bis heute oft zweimal hinsehen, um mein altes Mindset auszuhebeln und das Positive zu erkennen statt einer irgendwann erlernten negativen Konnotation aus einer anderen Zeit. Erfreulicherweise verfüge ich heute über das Wissen, in diese Prozesse einzugreifen, und die Übersicht, dies mit Maß zu tun.

Was ich damit sagen will? Biohacking ist wie eine Reise zu sich selbst, die Idee eines selbstverantwortlichen (Gesundheits-)Managements bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Gerade im Sport eröffnet dies eine ganz neue Perspektive, denn plötzlich wird nicht nur

die Performance gesteuert, sondern auch Vor- und Nachbereitung, unsere Erholung wird optimiert und vieles mehr. Je nachdem, wo du in deine bisherige Routine eingreifst, kannst du so eine höhere Leistung abrufen, weil deine Hormone perfekt funktionieren, oder dank verkürzter Regeneration ein höheres Trainingsvolumen absolvieren, zum Beispiel, um eine Technik zu verändern. Unser Training wird effizienter, dadurch steigt die Leistung; und durch eine optimierte Erholung fühlen wir uns insgesamt besser, gesünder und ausgeglichener.

Ich wünsche dir, dass du ebenfalls erlebst, wie Biohacking deine sportliche Performance auf ein neues Niveau hebt, und dass du erlebst, wie du dank dieser Methode zu einem neuen Körpergefühl findest, das dich ausgeruhter und entspannter trainieren lässt.



Wer seine Biologie verstehen will, kommt an etwas Lektüre kaum vorbei – in meinem Büro studiere ich die neueste Forschungsliteratur.

WARUM BIOHACKING IM SPORT IMMER POPULÄRER WIRD

Weiter, höher, schneller – wenn es um die optimale Leistung geht, quälen sich Profis und ambitionierte Athleten gern. Trotz immer besserer Trainingspläne, wachsendem Wissen um die Komplexität des menschlichen Körpers und einer Vielzahl an Möglichkeiten, den Körper mit den unterschiedlichsten Ansätzen immer weiter zu fordern – irgendwann kommt es zur Stagnation. Oftmals sind Übertraining, mangelnde Erholung beziehungsweise schlechter

oder schlicht zu wenig Schlaf oder zu viel Fokus auf das sportartspezifische Training die Ursache. Kein Wunder also, dass die Idee, die Prozesse im Körper zu beobachten, Schwachstellen zu identifizieren und dann diese durch spezifische Maßnahmen zu optimieren, im Sport immer mehr Anhänger findet. Ob sich dabei jeder, der bereits Technologien nutzt, die heute dem Biohacking zugeordnet werden, dessen bewusst ist, sei dahingestellt. Aber einige der gängigsten Ideen aus dem Bereich – wie die gezielte Anwendung von Kälte, Wärme oder hyperbarem Sauerstoff zur Regeneration beispielsweise – erleben gerade eine massive Renaissance. Realistisch gesehen gibt es aber noch deutlich mehr Möglichkeiten, die Leistung zu erhöhen, Verletzungen schneller zu heilen und mit optimalem Fokus in den Wettkampf zu gehen. Dabei lassen sich viele der besten Ansätze heute dem Begriff »Biohacking« zuordnen. Was ist eigentlich darunter zu verstehen?

Der Ursprung des Biohackings

Ob der erste Urmensch, der sich die Kraft des Feuers zunutze machte, vom Mindset Biohacker war, sei dahingestellt. Ob die Alchemisten, die auf der Suche nach dem ewigen Leben oder zumindest einem Weg, Gold herzustellen, Biohacker waren? Vermutlich ja. Asterix und Miraculix natürlich ebenso. Und auch sonst scheint es, als wäre die Idee von angewandter Wissenschaft ein fester Bestandteil unserer Natur. Den Begriff »Biohacking« hat übrigens der Amerikaner Dave Asprey geprägt, der, nachdem er zunächst in der IT-Welt erfolgreich war, irgendwann beschloss, seine Gesundheit beziehungsweise deren Wiederherstellung in den Mittelpunkt seines Lebens zu stellen und – ähnlich wie ein Computerhacker, der zunächst versucht, eine Software auf einem Computer zu verstehen, bevor er die Kontrolle über den Rechner übernimmt – seinen Körper zu verstehen, und dann eventuelle Defizite auszugleichen und so weiter. Bis heute zählt Asprey zu den Vordenkern der Biohacking-Bewegung. Er betreibt eine Kette mit Biohacking Labs in den USA und bietet eigene Nahrungsergänzungsmittel an, investiert in vielversprechende Health-Start-ups und organisiert eine der wichtigsten Messen für Biohacker in Los Angeles.

Da sich der Biohacker bei den unterschiedlichsten Disziplinen bedient und vieles im Einzelversuch nach der Formel $N = 1$ (das bedeutet, die Teilnehmerzahl der Versuchsgruppe entspricht 1) quantifiziert, ist eine genaue Eingrenzung dessen, was man als Biohacking

bezeichnen kann, schwierig. Traditionell sind die wichtigsten Einflüsse dessen, was wir gerade als Biohacking definieren, geprägt von der Quantified-Self-Bewegung, deren Anhänger bereits vor 15 Jahren mit der Erhebung der eigenen Körperdaten begonnen haben – also die Vorreiter in Sachen Messbarkeit. In diesem Zusammenhang steht auch die Grundphilosophie der Paläo-Idee, die vereinfacht besagt, dass sich unser Körper nicht so schnell verändert, wie wir unsere Lebensumstände verändern, und deswegen eine an die steinzeitlichen Umstände angepasste Ernährung in den Fokus rückt und ein großes Interesse für alles, was Körper und Geist unterstützt. Dank intensivem Austausch mit anderen Biohackern und einer ausgeprägten Bereitschaft, auch Dinge auszuprobieren, bei denen die Studienlage aktuell lediglich vielversprechend ist, fließen hier Ideen unterschiedlichsten Ursprungs in einen Topf. Kritiker sagen oft »alter Wein in neuen Schläuchen« – jedoch ist es die Quantifizierbarkeit der Effekte auf unterschiedliche Körperfunktionen, die heutzutage den Unterschied macht, und vieles, was einmal als Esoterik bezeichnet wurde, wird aus der Versenkung geholt und neu bewertet, da sich bei verschiedenen Anwendern ähnlich positive Ergebnisse zeigen.

Die Bedeutung von Biohacking im Profisport

Interessanterweise boomt Biohacking bereits seit Jahren in den Profiligen des US-Sports. US-Biohacker wie Ben Greenfield betreuen NBA-Basketball-Teams, boosten ihre Leistung im Triathlon und anderen Ultraausdauerrennen oder entwickeln, wie die Surfliegende Laird Hamilton, mit XPT eigene Coaching-Programme. Ex-MMA-Fighter Kyle Kingsbury reiht sich mit Ex-Profibodybuilder Ben Pakulski heute in die Reihe der Influencer ein, die



Das erste Biohacking-Studio der Welt: In den Bulletproof Labs in Santa Monica, Kalifornien, nahm das professionelle Biohacking seinen Anfang.

ihr Wissen gern mit Aktiven aus ihren ehemaligen Leistungsdisziplinen teilen. Der ehemalige Ironman-Athlet und Coach Brad Kearns veröffentlicht Bücher zur Paläo-Ernährung. Der US-Sportkommentator Joe Rogan ist von der Idee des Biohackings so begeistert, dass er inzwischen selbst an einer Marke – Onnit – beteiligt ist, die Produkte zur Total Human Optimization höchst erfolgreich entwickelt und vermarktet. Und vieles, was dank Biohacking jetzt Athleten fit macht, hat viele Jahre zuvor im Pferderennsport Einzug gehalten, bevor die Biohacking-Bewegung eine breitere Öffentlichkeit erreicht hat. Beispiele hierfür wären unter anderem die Heliotherapie (Sonnenbaden, Lichttherapie) sowie der Einsatz von pulsierenden Magnetfeldern. Damit dürfte auch die Frage nach dem Placeboeffekt geklärt sein.

Das Thema findet, wie gesagt, immer mehr Aufmerksamkeit. So hat der Sportbekleidungshersteller Nike bereits vor zwei Jahren für seine Athleten in Los Angeles für einige Monate ein Biohacking Lab auf dem Gelände errichtet, um den Sportprofis neue Impulse zu geben. Dass die Idee des Biohackings auch im deutschen Spitzensport angekommen ist, verdanken wir aktuell Fußballspielern wie Serge Gnabry, Erling Haaland, Thomas Müller und Robert Lewandowski.

Während sich Haaland explizit als Biohacker bezeichnet, haben die anderen jedenfalls eine Vielzahl von Biohacking-Ideen und -Devices in ihr Leben integriert. Letztendlich sind es auch die technologischen Updates, die heute immer mehr Biohacking-Ansätze zu den Physiotherapeuten und damit den Athleten bringen. Egal ob Stoßwellentherapie im Olympiastützpunkt Garmisch-Partenkirchen oder das Neurotraining im Red Bull Athlete Performance Center (APC): Wenn es um die optimale Leistung geht, quälen sich Profis und ambitionierte Athleten, wie bereits angemerkt, gern.

Das Wissen um den menschlichen Körper ist, wie gesagt, immer weiter gewachsen und komplexer geworden. Gerade heute stehen immer mehr Trainingsansätze zur Verfügung, um noch mehr Leistung herauszuholen und abrufen zu können. Doch um Spitzenleistung abrufen zu können und Stagnation wie Übertraining zu vermeiden, tragen auch die Bereiche rund ums Training, wie beispielsweise Erholung und Schlaf, dazu bei, ein hohes Niveau zu halten. Unter den Begriff »Biohacking« fallen nun zahlreiche Möglichkeiten, diese Parameter zu tracken, zu beobachten und mit individuellen Maßnahmen zu optimieren und den

DIE HYPERBARE SAUERSTOFFTHERAPIE



Die hyperbare Sauerstoffkammer (Seite 82) kommt eigentlich aus der Tauchmedizin, und um es mit Harvard-Professor David Sinclair zu sagen: Wir wissen, dass HBOT (Hyperbaric Oxygen Therapy) funktioniert, aber wir wissen nicht, warum. Tatsache ist, dass die Kombination aus Sauerstoff und einem erhöhten Umgebungsdruck die Regeneration beschleunigt, Verletzungen deutlich schneller heilen lässt und auch das biologische Altern bremst beziehungsweise bis zu einem gewissen Grad umkehrt. Warum ein Aufenthalt in der Sauerstoffkammer für 60 bis 90 Minuten bei 1,4 bis 1,8 bar derartige Wunder vollbringt, ist noch nicht vollends geklärt. Klar ist jedoch, dass HBOT und IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, das Training unter abwechselnd intermittierendem Sauerstoffmangel und mit Sauerstoffüberschuss) zu den vielversprechendsten Tools zur Steigerung der (zellulären) Leistungsfähigkeit zählen.

Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training kann echtes Höhentraining ersetzen, fördert die Autophagie und erhöht die Leistungsfähigkeit. IHHT funktioniert entweder aktiv, zum Beispiel auf dem Ergometer, oder passiv, wie hier im Ruhen.



Athleten noch fitter fürs Training und schließlich für den Wettkampf zu machen, aber auch, um das Heilen von Verletzungen zu unterstützen. Dabei spielen modernste Technologien eine Rolle, aber auch ganz klassische Mittel wie die bereits genannte Anwendung von Kälte, Wärme oder hyperbarem Sauerstoff. Abgesehen von der Wahl der Methode ist darüber hinaus die Wahl des richtigen Zeitpunkts, etwa für Infrarotlicht- oder Kälteanwendungen, von enormer Bedeutung.

Viele Ansätze aus dem Biohacking sind in der physiotherapeutischen Praxis bereits etabliert. Und auch wenn in diesem Bereich Verschiegenheit zum Sport gehört, darf ich an

DIE KRYOTHERAPIE



Auch wenn es auf den ersten Blick heftig erscheint: Wer einen Blick auf den Profisport riskiert, erkennt schnell, dass die Zukunft in der Vorbereitung und Regeneration liegt und teilweise recht aufwendige Interventionen beinhaltet. So ist die Nutzung einer elektrischen Kryokammer im Vergleich zu einem Eisbad viel einfacher ins Training und in die Vorbereitung zu integrieren, da das Duschen et cetera entfällt und man die Kühlkammer, in der Temperaturen von etwa minus 110 Grad Celsius herrschen, auch in Shorts und Top nutzen kann. Der Aufenthalt in der Kryokammer ist recht entspannt und der »mentale« Druck viel geringer als beim Eisbad, da sich die Kälte ohne den hydraulischen Druck des Wassers ganz anders darstellt. Sie eignet sich zum Precooling, also zum Abkühlen vor dem Training, oder auch zwischen dem Techniktraining perfekt, um die Leistung zu steigern oder den sogenannten »delayed onset of muscle fatigue«, den hartnäckigen Muskelkater, auszuschließen. In der Praxis sieht das so aus: Man steht circa drei Minuten mit Socken, Unterwäsche und Stirnband in der Kammer rum und hört Musik. Ich empfehle »Help!« von den Beatles, um sich der leicht skurrilen Situation zu entziehen.

dieser Stelle zumindest auch noch darauf verweisen, dass das Red Bull Athletes Performance Center, ein Leistungszentrum, das an Ausstattung und Know-how bei Weitem alle Einrichtungen, die ich kenne, übertrumpft, inzwischen auch mit mir zusammenarbeitet. Insgesamt freue ich mich sehr, dass das Thema gerade etwas mehr Rückenwind bekommt, ich mehr und mehr Athleten und deren Betreuer im Lab begrüße und bei dem Perform Better Institute in München Physiotherapeuten und Coaches in Biohacking ausbilde. In London habe ich gerade meinen Kollegen Dr. Mohamed Enayat besucht, der in seinem Lab exklusiv die Athleten des britischen Boxverbands mithilfe von hyperbarer Sauerstofftherapie, Infusionen und Kryotherapie (Kältetherapie) behandelt und damit zum Beispiel dem Thema Gehirnerschütterung bestmöglich begegnet.

WAS DARFST DU DIR VOM BIOHACKING ERWARTEN

Aufgrund der Bandbreite und der bereits etablierten Ansätze rund um Vorbereitung, Leistung und Erholung kannst du mithilfe dieses Buches die Bereiche rund um dein Training identifizieren, die dir den maximalen Nutzen bringen. Du kannst diese dann entweder als einzelne »Hacks« implementieren oder dich sogar darauf einlassen, dich weitreichender von der Idee des Biohackings inspirieren zu lassen und die wichtigsten Elemente ganz natürlich in deinen Alltag einzubinden.

Bevor es mit den ersten Praxistipps für die unterschiedlichen Phasen des Sports losgeht, möchte ich dir zunächst ein paar grundlegende Ideen vorstellen, die unabhängig von momentanen sportlichen Zielen oder deiner aktuellen Leistungsfähigkeit berücksichtigt werden sollten. Aufgrund des Umfangs gehe ich dabei nur auf die wichtigsten Prinzipien ein. Falls du es schaffst, diese in deinem Leben umzusetzen, hast du damit allerdings ein gutes Fundament für künftige Spitzenleistungen und optimale Gesundheit. Und übrigens, nochmals Werbung in eigener Sache: In Zusammenarbeit mit dem Red Bull Media House gibt es jeden Dienstag die »Biohacking-Praxis«, einen Podcast, in dem der Journalist Stefan Wagner und ich jede Woche Wissenswertes rund um das Thema besprechen.

TEIL 1



DIE GRUNDLAGEN
FÜR
HERAUSRAGENDE
PERFORMANCE

EINEN ÜBERBLICK VERSCHAFFEN – WAS BEEINFLUSST UNSERE LEISTUNG?

Wenn wir in ein Auto einsteigen, bekommen wir in kurzer Zeit einen guten Einblick in den aktuellen Zustand des Fahrzeugs: Kilometerstand, Kühler- und Öltemperatur, Tankinhalt, vielleicht sogar, wann der letzte Service war. All diese Informationen sind abrufbereit, helfen uns einzuschätzen, ob und wie gut und wie lange das Fahrzeug funktioniert. Beim menschlichen Körper sieht das oft anders aus: Weder haben wir einen wirklichen Überblick über Tankinhalt und Co., noch ist den meisten wirklich bewusst, wie stark die Faktoren wie Schlaf, Ernährung, Körpertemperatur, aber auch Lichtexposition und anderes mehr unsere Leistung beeinflussen. In der Folge schauen wir uns die wichtigsten Faktoren an.

ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSEL

Warum es nicht die eine Ernährungsform für alle gibt, welche Faktoren eine Rolle spielen und was du in jedem Fall ausprobieren kannst, erkläre ich dir im Folgenden. Als ich mich vor rund 20 Jahren als Journalist bei der *Shape* zum ersten Mal tiefer mit Themen wie Ernährung und Gewichtsmanagement beschäftigen durfte, war alles ziemlich einfach: Unabhängig von der Frage nach der individuellen Veranlagung gab es für alle und jede dieselben Tipps. Falls du dich fragst, wie das sein kann: Natürlich hat das damals wie heute naturgemäß nicht für alle funktioniert. Warum das so ist, habe ich erst verstanden, nachdem ich vor einigen Jahren in das Thema Genetik eingestiegen bin, mich mit dem Darm und seinen Bakterien beschäftigt und begonnen habe, die Frage nach der (für mich) richtigen Ernährung von rein ethischen Überlegungen zu trennen.