

DR. MED. MEIKE DIESSENER



ÜBER 50
ALLTAGSTAUGLICHE
REZEPTE

DEIN VERJÜNGUNGSCODE

Die besten
Biohacking-Strategien
und alles über Ernährung,
Supplements, Hormone
und mentale Gesundheit

GU



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9744-3

1. Auflage 2025

GuU 8-9744 06_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH; groothuis.de

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: GU/Peter Müller Photography (Portrait), iStockphoto.com (Bowl, Illustrationen), The noun project (Icons)

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; GU-Archiv/Grossmann.Schürle; GU-Archiv/Julia Hoersch; GU-Archiv/Silvio Knezevic; GU-Archiv/Kramp+Gölling; GU-Archiv/Coco Lang; GU-Archiv/Nicolas Leser; GU-Archiv/Mathias Neubauer; GU-Archiv/ Wolfgang Schardt; GU-Archiv/Stockfood Studios/Jan Wischnewski; GU-Archiv/Katrin Winner; iStockphoto; Ulrich Kemper; Privat; Stocksy

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München, www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Weil es zeigt, wie wir mit Ernährung, Lifestyle und medizinischem Know-how unsere biologische Uhr ganz leicht auf Neustart programmieren können.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Garantie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



ZUR AUTORIN

Dr. med. Meike Diessner, ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Spezialisierung auf Orthopädie, Sport- und Ernährungsmedizin. Als Ärztin und gefragte Autorin verbindet sie in ihren Büchern und in ihrer täglichen Arbeit klassische Orthopädie mit Ernährungsmedizin, Mikronährstoffdiagnostik und Naturheilverfahren und ist immer wieder aufs Neue begeistert davon, wie gut

diese Methode funktioniert. Besonders am Herzen liegt ihr eine geschlechtsspezifische Perspektive. In ihrer Praxis sieht sie jeden Tag: Nachhaltiges Biohacking funktioniert für Frauen anders als für Männer.

Besuche Meike Diessner auf:



WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

DIESES BUCH IST GENAU RICHTIG FÜR DICH, WENN ...

- du dich für die Longevity-Forschung interessierst und wissen willst, was Diabetes-Medikamente, Nahrungsergänzung und Intervallfasten damit zu tun haben,
- du weißt, dass wahre Schönheit von innen kommt, und du nach einem Lifestyle suchst, der dich dabei unterstützt, genau das umzusetzen,
- du dich nachts hin und her wälzt und mit Doc Diessners Biohacks für gesunden Schlaf deine Schlafqualität verbessern möchtest,
- du dir wünschst, mehr Energie zu haben, und wissen willst, welches Ausdauer- und Krafttraining am besten zu dir passt,
- du dich fragst, warum toxische Menschen unheimliche Alterungsbeschleuniger sind, und wie du am besten mit ihnen umgehst, und
- du gern kochst und nach Lebensmitteln für geschmeidige Gelenke, ein vitales Herz und eine strahlende Haut suchst.



WILLST DU SO BLEIBEN, WIE DU BIST? DU DARFST!

Mit dem Verjüngungscode erlebst deine Gesundheit einen »Jugend-Boost«, der sich sehen lassen kann. Die Übersicht zeigt dir, an welchen Stellschrauben du selbst locker drehen kannst, um dich spürbar jünger, vitaler und attraktiver zu fühlen – und auch so auszusehen.

Das lässt dich alt aussehen	Das rät der Verjüngungscode
Unkontrollierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	Messen – machen – messen: ärztliche Blutanalyse und gezielte Supplementierung
Junkfood, Fertigprodukte und industriell hochverarbeitete Nahrungsmittel	Pflanzliche Ernährung mit frischen, unverarbeiteten regionalen, saisonalen Produkten
Alkohol und Softdrinks	Golden Milk, grüner Tee, selbst gemachte Smoothies bevorzugen
Diäten für schnellen Abnehmerfolg	Langfristige Ernährungsumstellung
Toxic People in deinem nahen Umfeld	Beziehungen zu Menschen, die dir guttun
Stress	Achtsamkeit und Meditation
Fleisch aus Massentierhaltung	Basische, antientzündliche Lebensmittel für Herz, Haut und Gelenke
Überernährung	Kalorienrestriktion, um den Organismus insgesamt zu entlasten
Gestörtes Darm-Mikrobiom	Mikrobiomanalyse und Darmsanierung mit Prä- und Probiotika

Du siehst: Die Hauptzutat, um Körper und Geist gesund, dynamisch und jung zu erhalten, ist

die Ernährung. Wir haben es selbst in der Hand, welches Süppchen wir kochen.

DAS SIND MEINE TOP-10-BIOHACKING-LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel versorgen dich wissenschaftlich erwiesen mit essenziellen Nährstoffen für Haut, Herz, Knochen und Immunsystem:

- Spinat straffe Haut
- Zwiebeln gesunde Knochen
- Brokkoli, Grünkohl starke Muskeln, fittes Immunsystem
- Süßkartoffeln strahlende Haut
- Hülsenfrüchte gesunde Proteine
- Äpfel starkes Immunsystem
- Pflaumen kräftige Knochen
- Dunkle Beeren gesundes Herz, starke Muskeln
- Ingwer glückliche Gelenke
- Nüsse und Samen strahlende Haut, kräftiges Herz
- Gesunde Fette in Form von Rapsöl, Olivenöl, Leinöl schöne Haut





Weil es einfach so gut funktioniert!

Hi, ich bin Doc Diessner, Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Spezialistin im Bereich der Präventivmedizin. Du hältst mein viertes Buch in den Händen, das vermutlich auch mein persönlichstes ist. Denn alles, was du hier erfährst, lebe ich Tag für Tag.

Ich, Jahrgang 1977, steuere gerade mit großen Schritten auf die magische Zahl »50« zu. Muss mir meine prophezeite dünner werdende Kopfbehaarung mit zunehmendem Lebensalter deshalb zu Berge stehen? Kann ich der Schwerkraft meiner schlaffer werdenden Haut nur noch mit Operationen oder Botox entgegenwirken? Sind Diabetes-Medikamente wirklich das neue Allheilmittel, um

Alterungsprozesse zu bremsen, und Infusions-Cocktails der »Burner« für einen straffen Body? Oder ist es möglich, über bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzung und das richtige Training den Takt unserer biologischen Uhr zu beeinflussen?

Wenn wir wissen, worauf es ankommt, wie unser Körper tickt und was wir für ein gesundes und langes Leben benötigen, können wir Alterungsbeschleuniger sicht- und spürbar ausbremsen. Womit? Mit jeder Menge medizinischem Know-how, Motivation, Kochlöffel, Vierbeinern und ein bisschen Unterstützung aus dem Arztkoffer. Die gesunde Lebensspanne auf diese Weise zu verlängern, nennen wir medizinisch Biohacking.

Hast du dich auch schon für Biohacking interessiert? Als Ärztin habe ich mich nicht nur aus medizinischer Sicht damit beschäftigt, sondern habe mein theoretisches Wissen in praktische Erfahrung umgesetzt. Und ich kann dir sagen: Es funktioniert! Mein persönliches Biohacking hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich mich heute gesünder, fitter und auch äußerlich attraktiver fühle als vor zehn Jahren. Als Ärztin habe ich meine Werte ganz genau im Blick. Auf meinem Weg habe ich viel ausprobiert – Gutes und weniger Geglücktes. Von diesen Erfahrungen und den neuesten Erkenntnissen zum Thema Biohacking für Frauen aus Medizin und Forschung möchte ich dir in diesem Buch berichten.

Es ist ja so: Unser Körper ist eine permanente Baustelle. Alles in unserem Organismus befindet sich in einem immerwährenden Ab- und Aufbau. Unsere Hautoberfläche erneuert sich alle vier Wochen. Unsere Darmschleimhaut im Normalfall in wenigen Tagen und unsere Knochen alle acht Jahre. Und genau an diesen Prozessen können wir als Biohackerinnen ansetzen. Alle Zellen unseres Körpers gieren nach Nachschub an Regeneration und Erneuerung. Welche Hacks dich dabei unterstützen, zeige ich dir in meinem Buch. Dabei fokussieren wir uns auf die Organe Haut, Herz,

Bewegungsapparat und das Immunsystem. Neben meinem medizinischen Wissen möchte ich dir Biohacking wortwörtlich schmackhaft machen. Denn du wirst erleben: Unsere Ernährung ist der größte Hebel, um Alterungsprozesse zu verlangsamen. Deshalb habe ich für dich auch den Kochlöffel geschwungen und teile über 50 meiner liebsten Biohacking-Rezepte aus meiner eigenen Küche mit dir.

Mein Ziel ist es, die Kontrolle über die biologischen Prozesse meines Körpers zu bekommen. Nur so habe ich die Möglichkeit, effektiv an den Stellschrauben zu drehen, die für meine Gesundheit, Vitalität und mein Bio-Aging verantwortlich sind. Wenn du heute entscheidest, Biohackerin zu werden, dann kannst du deine biologische Uhr austricksen. Vor allem aber kannst du ein körperlich und mental gesundes, attraktives Leben führen. Dass andere Menschen in deiner Umgebung denken werden: »Was hat die bloß gemacht, die sieht wie verjüngt aus«, ist ein toller Nebeneffekt.

Lass uns biohacken, uns wohlfühlen und gut finden! Falls du dich wunderst, dass sich mein Buch ausschließlich an Frauen richtet, kann ich dir sagen: Biohacking ist kein Einheitsbrei. Es funktioniert nur geschlechtsspezifisch. Frauen mit Männern in einen Topf zu werfen, ergibt kein praktikables Rezept.

Mein Buch ist von mir für dich geschrieben. Von Frau zu Frau.

Deine Meike Diessner



**Was uns alt aussehen
lässt**



Forever young versus Biohacking

Biohacking - der Begriff begegnet uns in den letzten Jahren zunehmend in der Literatur und in den Medien.

Im Prinzip bedeutet Biohacking eine Selbstoptimierung zur Verbesserung der körperlichen Funktionen. Du hörst das im Zusammenhang mit Ernährung und Körpertraining, aber auch mit Atemtechniken, Hautpflege, Kältetherapie, Yoga und so einigem mehr. Ich habe mich von der medizinischen Seite ausgehend mit Biohacking beschäftigt und kann schon einmal zwei Dinge sagen: Hinter Biohacking steht eine wissenschaftlich fundierte, komplexe personalisierte Methode, die biologischen Abläufe unseres Körpers so zu optimieren, dass alle Stoffwechselprozesse bestmöglich ablaufen und für jede einzelne Zelle die besten Voraussetzungen geschaffen werden. Auf diese Weise sollen Alterungsprozesse verhindert und das Leben verlängert werden. Aber Vorsicht: nicht alles, was als Hack

(Optimierung) bezeichnet oder vermarktet wird, gehört tatsächlich zum Biohacking und führt zu den gewünschten biologischen Effekten. Und vor allem geht es nicht darum, auf Biegen und Brechen forever young zu sein und mit drei gefüllten Pillendosen das hundertste Lebensjahr zu erreichen, egal bei welcher Gesundheit. Entscheidend ist, die sogenannte »Healthspan« zu verlängern: Also den Zeitraum in unserem Leben, in dem wir gesund sind. Wichtig sind außerdem die persönlichen Ziele. Was habe ich mir für mein Alter vorgenommen? Will ich mit 70 Jahren noch den Mount Everest besteigen oder auf einer Finca im Süden bei Sonnenuntergang ein Glas Wein genießen? Wie du siehst, Biohacking ist eine persönliche Angelegenheit. Das ist auch der Grund, warum ich dieses Buch vor allem Frauen widme. Es ist ein Unterschied, ob ein Mann oder eine Frau biohackt – das Ganze ist eben eine höchst persönliche Sache.

Was kann Zellen verjüngen und was lässt sie schneller altern: Um diese Frage zu beantworten, müssen wir den Körper mit seinen genetischen und biochemischen Programmabläufen als ein komplexes System betrachten, in dem alles mit allem zusammenhängt und vieles ineinandergreift. Wir können unsere Alterungsprozesse also durch gezielte Anpassung beeinflussen und unsere Zellen unterstützen zu regenerieren. Und dafür zeige ich dir die besten Strategien, die du Step by Step in dein Leben einbauen kannst. Dabei ist eine der Hauptfragen, welche Nährstoffe, Hormone und Verhaltensweisen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf eine neue, im Grunde rückwärtsgerichtete Ebene heben. Rückwärts altern? Auch das ist möglich. Junge Zellen, junge Organstrukturen, gesunder Körper – es ist eine aufwärtsgerichtete Spirale.

Biohacking ist die effektivste Lifestyle-Methode

Biohacking ist mehr als ein allgemein gesunder Lifestyle. Wir gehen damit im sprichwörtlichen Sinn ans Eingemachte, an unsere genetische Basis und an unsere Zellgesundheit. Biohacking ist kein Trend, etwas, das gerade angesagt ist und irgendwann durch einen anderen Trend wieder abgelöst wird. Es geht auch nicht darum, einzelne Symptome zu bekämpfen.

Faszinierend ist, wie jede von uns ihren Körper optimieren kann. Das ist der Inbegriff von Lifestyle. Wir geben uns einen neuen Style. Innerlich und äußerlich. Das hat unglaubliche Auswirkungen auf unser gesamtes Leben. Ich habe die Veränderungen an meinem Körper und meinem Mindset selbst gefühlt und fühle sie jeden Tag aufs Neue. Deshalb möchte ich dir meine persönlichen Beweggründe schildern, warum ich Biohackerin geworden bin, und meine Erfahrungen mit dir teilen. Und ich möchte dich natürlich motivieren, ebenfalls tief in dein eigenes Körpersystem hineinzuschauen und damit zu beginnen, dieses positiv zu beeinflussen. Lass uns unser Leben in die Hand nehmen, lass uns unsere biologischen Faktoren hacken und die Alterungsprozesse des Körpers entschleunigen. Wie das geht, erfährst du in den nächsten Kapiteln.

Biohacking ist ein biologisches Gesamtkonzept, mit dem wir unser eigenes genetisches Potenzial maximal ausschöpfen und unseren Körper ganzheitlich jung halten können.

Warum ich Biohackerin wurde

Liebe Bio-Schwester, was soll ich sagen ... Als Ernährungsmedizinerin wusste ich schon vor Jahren eine

Menge über Alterungsbeschleuniger, krank machende Lifestyle-Faktoren und die Konsequenzen einer ungesunden Ernährung.

Doch trotz meines Know-hows gab es vor einiger Zeit eine stressige Phase, die mir einfach zu viel abverlangte. Ohne es zu bemerken, verlor ich peu à peu meinen ausgewogenen Lifestyle und geriet immer weiter »auf die schiefe Bahn«. Es kam schlicht viel zu viel zusammen. 12-Stunden-Tage in der Praxis, der Tod meines Hundes, schwere familiäre Erkrankungen und eine Covidinfektion, die ich ignorierte. Ich hielt durch, absolvierte meine Sprechstunden in der Praxis, schrieb pflichtbewusst mein drittes Buch, während ich »nebenbei« einen nahen Angehörigen pflegte. Eine Zeit lang ging alles gut – bis auf mein Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Sport, frisches Obst und Gemüse – Fehlanzeige. Keine Zeit für Training. Auch selbst frisch kochen war in dieser Zeit nicht denkbar. So verfiel ich in frühere Verhaltensmuster, griff bis in die Nächte immer mehr zu koffeinhaltigen Getränken und kompensierte meine Leistungs-Downs mit Gummibärchen und Schokolade. Ich bemerkte zwar subtil, dass ich beim Treppenlaufen schnaufte wie ein Walross und mich die letzten Stufen am Geländer hochzog. Mein damaliges Fitnesslevel entschuldigte ich vor mir selbst mit »Es ist gerade alles etwas stressig«, denn mein Körper funktionierte ja noch für das, was ich im Alltag leisten musste. Als sich die äußeren Umstände nach und nach besserten, plante ich mit meinem Partner einen Urlaub in Südfrankreich.

An Tag vier gefiel meinem Herz das süße Leben nicht mehr und es sagte daraufhin: »Rien ne va plus«. Von einer Sekunde auf die andere änderte sich ALLES: Ich fühlte mich nicht mehr wie ein junger Hüpfer, sondern leistungsschwächer als meine damals 90-jährige Großmutter. Was war passiert? An der Strandpromenade brach ich plötzlich in der Mittagshitze zusammen und schleppte mich mit letzter Kraft ins Hotel. Um es kurz zu

machen: Es rückte zügig ein ärztlicher Kollege an, nahm mir Blut ab und fertigte ein EKG an. Ich hatte Werte wie bei einem Herzinfarkt. Wir beschlossen, dem französischen Savoir-vivre Adieu zu sagen, und fuhren unter der telefonischen Observation eines befreundeten Kardiologen zurück nach Deutschland. Zu Hause angekommen, ging es sofort ins benachbarte Uniklinikum. Heraus kam eine Herzmuskelentzündung aufgrund der Stressoren, die sich zuvor kumuliert hatten, getoppt von einer unbemerkten Coronainfektion (Luftnot beim Treppenlaufen).

Schlussendlich zwang mich die Erkrankung für vier Wochen zur Bettruhe. Ich konnte es kaum glauben: Ich herzkrank – das kann nicht sein. Schließlich bin ich Ärztin, jung und habe bis auf die paar unkontrollierten Monate jahrzehntelang zuvor gesund gelebt. Bei wochenlanger Bettruhe und Auseinandersetzung mit meiner damaligen Lebenssituation drang dann zunehmend die Ernsthaftigkeit der Erkrankung bis in meine grauen Gehirnzellen vor. Ich konnte es nicht fassen, dass ich mich durch die Ereignisse der Vormonate in einen Strudel aus ungesunden Lifestyle-Faktoren hatte ziehen lassen. Dass ich als Ärztin, die genau über die medizinischen Zusammenhänge Bescheid weiß, die Verantwortung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden so komplett außer Acht, ja, regelrecht verdrängt hatte.

Ab diesem Zeitpunkt setzte ich mich nicht mehr ausschließlich damit auseinander, wie meine Haut möglichst glatt und mein Haar möglichst glänzend wird. Ich begann zunächst wieder, auf die Signale meines Körpers zu achten und eine Sensibilität für seine Bedürfnisse zu entwickeln. Ich identifizierte und analysierte meine »Hallmarks of Aging« (Alterungsbeschleuniger) und begann zu verstehen, wie sie meinen Körper schädigten. Ich besann mich auf mein Wissen, dass Alterungsbeschleuniger die Stammzellen des Körpers attackieren, das Erbgut zerstören und dass sich aus geschädigtem Zellmaterial »Zombie-Zellen« entwickeln, die

das umgebende Gewebe schädigen. Aber nicht nur die Zellen, auch bakterielle Mitbewohner unserer Darmflora (Mikrobiom) entscheiden über vorzeitiges Altern bzw. unseren körperlichen Gesamtzustand, indem sie je nach Zusammensetzung chronische Mikroentzündungen fördern oder hemmen. Ich verstand immer mehr, dass verschiedene Ansätze elementar sind, um Alterungsprozesse zu verlangsamen und Körperfunktionen zu erhalten und zu stärken. So drehte ich nach und nach an eigenen Lifestyle-Schrauben und bemerkte von Woche zu Woche, wie sich meine Organfunktionen regenerierten, Herz, Hautbild und Fitness verbesserten. Während ich meine Fortschritte beobachtete, wollte ich mehr. Nicht nur meine Beschwerden eliminieren, sondern krank machenden Prozessen gezielt vorbeugen. Je mehr ich mich in die Studienlage einlas, desto mehr erkannte ich die Relevanz einer individuellen Prävention. Denn während sich die konventionelle Medizin damit beschäftigt, Krankheiten zu behandeln, versucht Biohacking zu verhindern, dass krank machende Muster überhaupt entstehen.

Ich finde diesen Ansatz deutlich charmanter. So ist ein Herzinfarkt oder eine Herzmuskelentzündung die Spitze des Eisbergs, der Grundstein dafür wird aber schon viel früher gelegt. Deshalb ist es sinnvoll, bereits in jungen Jahren zu untersuchen, ob es Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen gibt, und früh die Lifestyle-Faktoren so auszurichten, dass das Entstehen und der Ausbruch der Erkrankung verhindert wird.

Ich brauchte damals offenbar den »Crash«, um meinen Körper besser zu verstehen und eine Biohacker-Queen zu werden. Mir ist es wichtig, mein Wissen mit dir zu teilen. Ich zeige dir in den folgenden Kapiteln, was unsere Zellen so richtig alt aussehen lässt und mit welchen Strategien du die biologischen Abläufe in deinem Körper biohacken und damit verjüngen kannst. Dabei wird dir nicht jede Strategie »schmecken«. So wie nicht die eine Jeans jeden Popo sexy

5. Strategie: Medikamente und Supplements

Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel hält, was es verspricht. Ich zeige dir, worauf es wirklich ankommt und welchen Social-Media-Versprechungen du besser nicht vertrauen solltest.

6. Strategie: Mentale Gesundheit

Oft übersehen, aber megawichtig: Ich zeige dir, wie ein entspannter Lifestyle mit ausreichend Schlaf, wohltuenden Beziehungen und Me-Time dazu führt, dass du dich vital und energiegeladen fühlst.

7. Strategie: Training und Bewegung

Dass Bewegung, Ausdauer und Krafttraining wahre Verjüngungsbooster sind, ist kein Geheimnis. Ich zeige dir, wie du dein Training optimierst und warum du mit starken Muskeln 100 Jahre alt wirst.





Dr. med. Meike Diessner ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Spezialisierung auf Orthopädie, Sport- und Ernährungsmedizin. In ihrer Praxis für Integrative Orthopädie verbindet sie die klassische Orthopädie mit der Ernährungsmedizin, Mikronährstoffdiagnostik und Naturheilverfahren, um Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Wie wichtig eine geschlechtsspezifische Perspektive auf die Bedürfnisse ihrer Patientinnen und Patienten ist, erfährt sie jeden Tag in ihrer Praxis. Sie ist überzeugt, dass auf diesem Gebiet noch sehr viel Aufklärungsarbeit zu leisten ist: Nachhaltiges Biohacking funktioniert für Frauen anders als für Männer.