

MAX GOTZLER

BIOHACKING

OPTIMIERE DICH SELBST

- ▶ Besser schlafen
- ▶ Mehr leisten
- ▶ Ausgeglichener sein
- ▶ Länger leben

riva

© des Titels »Biohacking« von Max Gotzler (ISBN Print: 978-3-7423-0102-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

In der Unterhose Ski fahren	6
Optimiert durch Rückbesinnung auf das Wesentliche	8
Die wissenschaftliche Kunst der Selbstoptimierung	10
1 Vom Leistungssportler zum Biohacker	12
Wie alles begann	14
Was ist Biohacking?	15
Der Flow-Zustand als Ziel des Biohackings	19
Mit Biohacking mehr Flow erreichen	22
<i>Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen</i>	22
2 Ernährung – essen wie ein technisierter Höhlenmensch ..	24
Höre auf, Trends zu folgen	26
Ernährungsrichtlinien eines Biohackers	28
Meide leistungsmindernde Stoffe	31
Wie Lebensmittel auf die Verdauung wirken	33
<i>Schnelltest für Nahrungsmittelunverträglichkeiten</i>	41
Iss mehr Fett und werde leistungsfähiger	42
Wir können auch ohne Zucker	43
<i>Ein Fahrplan zur gesunden Süße</i>	46
Fett als exzellenter Treibstoff	49
Zellerneuerung mit intermittierendem Fasten	53
Der Vorteil der Fettadaption	56
<i>Das Rezept für den Biohacker-Kaffee</i>	56
3 Bewegung – fit werden und schmerzfrei bleiben	58
Mein Wolverine-Selbstexperiment	60
Fitness und deine Hormone	61
Bewege dich auch ohne Sport	61
Mit Intensität zu weniger Fett	62
Die besten Übungen für ein Tabata-Workout	65
Das 7-minütige Biohacker-Tabata	75
Schmerzfrei bleiben	82

4	Erholung – im Schlaf und im Wachzustand regenerieren ..	86
	Wer gut schläft, lebt länger	88
	Im Schlaf die Zellen reinigen	90
	Wie viel Schlaf brauchen wir?	91
	<i>Besser schlafen auf Reisen</i>	99
	Was ist mit einem Mittagsschlaf?	100
	Fülle deinen Körper mit Sauerstoff	101
5	Balance – ein Geist wie ein Zen-Meister	104
	Beruhige deinen Geist mit Meditation	106
	Wie Meditation den Sex verbessert	110
	Trainiere deine Gehirnwellen mit Neurofeedback	112
	Atme im Quadrat zur Stressbewältigung	114
	Werde zufriedener mit Dankbarkeit	116
	<i>Eine einfache Dankbarkeitsübung</i>	118
6	Fokus – mehr erreichen in weniger Zeit	120
	Warum wir prokrastinieren	122
	Produktivität ist erlernbar	124
	Die effektivsten Biohacks für mehr Fokus und Flow	125
	Ein Fahrrad zur Gedächtnisoptimierung	134
7	Umfeld – den Lebensraum optimal gestalten	138
	Der Weg zurück in eine gesunde Umgebung	140
	Das richtige Licht bestimmt deinen Biorhythmus	140
	Frieren und Schwitzen für ein längeres Leben	144
	<i>Häufige Fragen zur Kälteanwendung</i>	147
	Die Sauna als Jungbrunnen	148
	Schütze dich vor elektromagnetischen Feldern	149
8	Der zweiwöchige Biohacking-Crashkurs	152
	Dein Biohacker-Fahrplan	154
	Anhang	152
	Das ist erst der Anfang!	160
	Dank	161
	Was ist Flowgrade?	162
	Literaturempfehlungen	164
	Quellenverzeichnis	165
	Register	170