

Das Wissen

Das optimierte Ich (1/3) – Trimmen und tracken für den besten Körper

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Mittwoch, 8. Januar 2025, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Donnerstag, 22. Juni 2023, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023/2024

Selbstoptimierung ist das Gebot unserer Zeit. Immer fitter, gesünder, besser leben, mit Biohacking mehr Leistung aus sich herausholen. Ist das noch freier Wille oder schon Zwang, in einer Gesellschaft der Optimierten?

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Atmo 01: Tabletten

O-Ton 01 Andreas Breitfeld:

Als Anti-Aging-Supplement ist Metformin super.

O-Ton 02 Juliane Heydenreich:

Kreatin ist eine Kohlenstoff-Stickstoff-Verbindung und ein sehr wichtiger Energielieferant für die Muskelzellen, vor allem bei kurzen intensiven Belastungen.

Musikakzent

O-Ton 03 Simone Koch:

Hier geht's um Leistungsoptimierung.

Autorin:

Die Zellen nicht altern lassen, die bessere Leistung bringen, gesünder denn je sein. Immer mehr Menschen wollen sich selbst optimieren. Sie tracken und hacken ihre Körperfunktionen, um aus ihnen noch mehr herauszuholen. Ich möchte wissen, wie das geht und was das bringt. Zwei Wochen werde ich für diese Recherche zur Selbstoptimierung auch an mir arbeiten. Ich werde meinen Körper, meinen Geist, meine Psyche und meinen Lebensstil optimieren. Am Ende bin ich anderer Mensch. Oder doch nicht? Was bewirkt die Selbstoptimierung?

Atmo 02: Trimmen

Ansage:

„Das optimierte Ich – Folge Eins von Drei. Trimmen und tracken für den besten Körper“. Von Silvia Plahl.

Autorin:

Menschen, die sich verbessern wollen, passen ihren Lebensstil der Selbstoptimierung an. Das beschäftigt mich: Wo soll das hinführen? Wird dieser Drang zum Zwang, der mein Lebensgefühl am Ende verschlechtert? Werde ich unruhiger? Ich bin Ende 50, sportlich und einigermaßen fit, ohne ernsthafte akute Beschwerden. Was für eine optimierte Person wird aus mir? Und wer definiert überhaupt die besseren und schlechteren Versionen meines Daseins?

Atmo 03: Ton-Collage Schritte/Piepen

Autorin:

Ich muss zunächst einmal begreifen, wie ich ticke. Und wie weit ich gehen möchte. Ein Chip unter der Haut? Nein. Ein Sensor auf dem Oberarm – eventuell. Ein „Biostrap“ am Handgelenk – und Daten ohne Ende von mir auf meinem Smartphone. Na gut. Ich werde sicherlich Intensivtraining brauchen. Vielleicht sollte ich meine Gene checken lassen. Illegal mit einer „Crispr“-Genschere mein Muskelwachstum zu

manipulieren, geht mir zu weit, aber Aminosäuren oder Kollagen zuzuführen ist eine Option. Bislang vertraue ich darauf zu spüren, was mir gut tut. Doch jetzt tritt das sogenannte „Biohacking“ in mein Leben. Die Selbstoptimierung des Körpers. [Selbstoptimierung: Der „Duden“ definiert den Begriff als – Zitat – „jemandes [übermäßige] freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale u.Ä“ (1)]

Atmo 04: Ton-Collage: Schritte/Tür kreuzen mit

Atmo 05:

„Hallo. Herzlich willkommen bei Breitfeld Biohacking.“ – „Was ist denn das eigentlich?“ – „Ja Biohacking ist neudeutsch wahrscheinlich 'selbstverantwortetes Gesundheitsmanagement' oder einfach nur 'die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen' oder: Der 'CEO meiner eigenen Gesundheit zu sein'.“

Autorin:

Andreas Breitfeld, 49, ehemals Besitzer einer erfolgreichen Werbeagentur. Nach einem Burnout wurde er Biohacker. Ein gemütlicher muskulöser Typ mit Glatze und Vollbart, der gleich das Sportler-Du anbietet. Im Zentrum von München, neben einem Kino, baut Andreas Breitfeld gerade ein Biohacking-Laboratorium auf.

Atmo 06: Lab-Geräusche

Autorin.:

Er hat mich zum Coaching eingeladen und inmitten von Fitnessgeräten, Liegen mit Lämpchen, einem Kaltwasserkasten und einer Art Raumfahrtkapsel analysieren wir mein körperliches Befinden im Alltag. Beim Schlafen, Trinken, Essen, im Beruf, in der Freizeit.

O-Ton 04 Autorin und Andreas Breitfeld, Biohacker und Coach, München:

Das heißt: Alles kann man irgendwie verbessern. Oder? – Jo. Jetzt muss ich kurz das sagen, was immer alle ganz fürchterlich quält. Bist Du Dir denn selbst nicht gut genug? Hier geht's nicht darum, dass ich irgendwelche Mangelgedanken unterstütze, sondern ganz viel sind im Biohacking Dinge, wo ich einfach nur bewusst versuche, diese Bedienungsanleitung für den menschlichen Körper wieder so zu nutzen, wie wir sie eigentlich intuitiv wissen können,

Musikakzent

Autorin:

Kalt duschen oder Eisbaden, in die Sauna gehen. Weniger energiereich essen, nicht so lange sitzen. Die Treppe sportlich hochlaufen. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen kein Smartphone oder Tablet mehr, weil das blaue Bildschirmlicht die natürliche Melatoninbildung behindert. Das ist die eine Seite des Biohacking. Die leuchtet mir ein.

Auf der anderen Seite kommen zu Andreas Breitfeld ins Lab gestresste Menschen, die Hunderte von Euro für seine Biohacking-Beratung bezahlen.

O-Ton 05 Andreas Breitfeld:

Die sind Mitte 30 und sagen: Hey verdammt, ich merk irgendwie, das will alles nicht mehr ganz so gut – der kann mir bestimmt helfen, dass ich den einen oder anderen Fehler vermeide. Und die anderen stellen einfach nur fest, dass sie mit Einbußen zu kämpfen haben, die sie nicht so glücklich machen.

Autorin:

Dann testen sie Blaulicht für die Ohren, setzen sich Sauerstoffüber- und -unterdruck aus und lassen sich in der hyperbaren Sauerstoffkammer beleben und kognitiv anregen. Oder sie stellen sich nackt zwischen Rotlicht-Paneele, um sich nach dem Sport besser zu regenerieren und Energie zu tanken. Für jede Sitzung geben sie 150 Euro aus. Und was empfiehlt der Biohacker mir?

O-Ton 06 Andreas Breitfeld:

Magnetfeld plus Wärme! Dann könnten wir dieses Ding dazuschalten, ich nenne es hypergonage Lichttherapie. Das ist ganz schön abgefahren. Dem Motto 'natürlich leben in einem unnatürlichen Umfeld' gewidmet.

Autorin:

Ich könnte mich also auch auf den Waldboden legen, werde aber gleich technisch auf einer Massagematte mit roten Knöpfen geerdet und mit Lichtreflexen zusätzlich tiefenentspannt. Andreas Breitfeld legt außerdem dicke schwarze Massage-Booties aus Kunststoff um meine Beine. Sie erzeugen mit per Kompressor aufgepumpten Luftkissen eine Mischung aus Massage und Lymphdrainage.

Atmo 07 Reißverschluss des Beinlings:

**Atmo 08 Psychedelische Klänge in Reinform:
meditativ langer Ton am Ende**

O-Ton 07 Autorin und Andreas Breitfeld:

(Autorin:) Also mir ist wohlig warm. Es zieht mir ja immer noch die Zehen runter. Und oben in meinem Kopf – unheimlich schnelle Farbwechsel, viel Blau. Viel Rot und so Pink – und was macht dieses Farbenspiel mit mir? – Das Farbenspiel in der Verbindung mit der Musik, das steuert (tatsächlich) unterschiedliche Gehirnwellen an – gerade wenn man sehr gestresst ist, wirkt das sehr interessant, weil es einen anfangs noch ein bisschen weiter pusht, und dann kommt so ein – phhh – Relief-Moment, das ist eigentlich das, worauf die Technologie abzielt.

Autorin:

Warum machen die Menschen solche Dinge? frage ich die Ethikerin Dagmar Fenner. Sie ist Schweizerin und lebt in Tübingen:

O-Ton 08 Dagmar Fenner:

Es ist die Botschaft, dass man aktiv etwas für sein Glück und die eigene Gesundheit tun kann. Dass man durch geeignete Lebensführung und gezielte Arbeit an sich selbst sein Schicksal in die eigene Hand nehmen kann.

Autorin:

Dagmar Fenner erklärt: Dieses Anliegen gab es schon in der antiken Lebenskunst. Bei Epikur und Seneca, später dann bei Montaigne und der französischen Moralistik im 16. Jahrhundert.

O-Ton 09 Dagmar Fenner:

Prinzipiell zu begrüßen ist die Anleitung zur Selbsterforschung und Selbstprüfung, um ein gelingendes, gutes Leben zu führen.

Autorin:

Heute steckt in dem Wunsch, sich selbst zu verbessern vor allem das Ideal der Moderne: autonom und selbstbestimmt zu sein. Der Antrieb, sich und die eigene Lebensart zu perfektionieren, ist Trend. Ein wachsender Markt an Hilfsmitteln – Messgeräte, Apps und Tools, Nahrungsergänzungsmittel – bedient diese Welle. Das erzeugt Handlungsdruck.

O-Ton 10 Dagmar Fenner:

Das ist zu einer zentralen kulturellen Leitvorstellung geworden. Also es ist historisch gesehen ganz klar eine Radikalisierung in den beschleunigten modernen Gesellschaften.

Musik-Akzent**Autorin:**

Gut, das Biohacking hat ein paar meiner inneren Widerstände gelöst und ich bin bereit für die Optimierungstipps, die mir der Andreas Breinfeld mit nach Hause gab: „Licht und Wasser mit Salz und Zitrone pushen morgens den Cortisol-Spiegel und machen wach. Visualisiere Deine Ziele. Das bringt Dich in den Tag.“

Atmo 09: Action Zirkeltraining**Autorin:**

„Lade Körper und Geist mit positiver Energie auf: Meditation, Yoga, Joggen, Zirkeltraining. Atme. Treibe den Puls hoch. Du brauchst noch keine Nahrung oder Kaffee.“ So hält mich der Biohacker weiter in der Selbstoptimierungsspur. Mit High-Intensity-Intervall-Training den altersbedingten Muskelabbau, die Sarkopenie abfedern. Auf einen stabilen Blutzuckerspiegel achten.

Sich selbst beobachten, tracken, messen. Tag und Nacht alles dokumentieren. Nehme ich mich jetzt nur noch über die Dinge wahr, die an mir besserbar sind? Ich entwerfe eine Liste für meine Tageswerte: Schlafphasen, Blutsauerstoff, Blutzucker, Herzfrequenz. Und was mache ich dann damit? Offensichtlich bin ich zwar neugieriger auf meinen Organismus geworden, aber noch nicht so richtig

optimierungs-ambitioniert. Ein Effekt, den die Soziologin und Digitalforscherin Karolin Kappler schon vor Jahren festgestellt hat. Bis 2019 untersuchte sie die „Taxonomien des Selbst“ (2) und befragte Menschen, die sich selbst vermessen.

O-Ton 11 Professorin Karolin Kappler Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen:

Wieviel Tiefschlaf, von wann bis wann und so weiter. Wenn man das fünfmal gesehen hat, dann sagt man sich: Ja, so what!? Oder wenn sozusagen aus diesen Daten herauskommt, dass man eine Änderung machen sollte. Vielleicht früher ins Bett gehen, vor dem Einschlafen kein Glas Alkohol trinken, weil man die entsprechenden Effekte im Schlaf sieht oder Ähnliches, braucht es ja auch die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung! Und diesen Schritt, sich darauf einzulassen, der ist nicht sehr häufig da.

Autorin:

Die Studie zeigte, dass die Messdaten den Menschen Sicherheit geben und sie dann das Gefühl haben, dass sie sich selbst besser einschätzen können. Karolin Kappler nennt es die „technokorporale Kooperation“. Die Studie verdeutlichte aber auch, dass es oft nicht beim Selbstvermessen bleibt – und viele irgendwann beim Biohacking landen. Und dem großen Ziel, gesünder, länger, besser zu leben. Dann brauchen sie das Tracking nur noch, um zu überprüfen, ob sich ihre Werte verbessert haben.

O-Ton 12 Karolin Kappler:

Der andere Bereich wäre ja die Vergesellschaftung von Selbstvermessungspraktiken, dass also so eine Art von – ja, Grundkontrolle von gesundem Leben von Krankenkassen mehr und mehr eingefordert werden kann und man eben nachweist, dass man sich genug bewegt oder Ähnliches. Was aber beiden Richtungen gemein ist, ist dass das Individuum eigenverantwortlicher sein soll – das wird dann häufig unter Empowerment der Patienten und Ähnliches bisschen gerade schöngeredet – aber geht natürlich in diese Richtung.

Autorin:

Ich tracke mich, altere gesund und trage selbstbestimmt dazu bei, dass das Gesundheitssystem diejenigen benachteiligt, die sich nicht normgerecht optimieren. Was bewirken diese Apps und Tools, die mich da ständig begleiten? Karolin Kappler ruft an ihrem Laptop einen App-Store auf.

Atmo 10 Demo am PC:

(Autorin:) „Also ganz vorne sehe ich sowieso gleich 'Activity Tracking', Kardio, hier kommt gleich der Schlaf“...

Autorin:

Ein Turnschuh oder Berggipfel-Symbol macht deutlich: Hier geht es um eine Steigerung oder das Erreichen bestimmter Werte am Gipfelkreuz. Aber:

O-Ton 13 Karolin Kappler:

Diese absolute Zahl, die viele Apps versprechen, die gibt es eben nicht!

Musikakzent

Autorin:

Da habe sich schon einiges verselbstständigt, sagt die Digitalforscherin. **(3)** Es gebe zum Beispiel auch nirgendwo einen Beleg dafür, dass die Standardzahl 10.000 Schritte am Tag das Bewegungs-Optimum ist. Also streiche ich das Schrittezählen sofort von meiner Zielliste. Und die Wenigsten denken daran: Ihr Smartphone sammelt alle persönlichen Daten.

Musikakzent

Autorin:

Viele Geräte, Apps und Tools kommen ungeprüft auf den Markt, es gibt kaum Qualitätskontrollen oder medizinische Zertifizierungen. Gleichzeitig probieren selbsternannte Gurus der Selbstoptimierung weltweit Neues, manchmal Illegales aus. Chips am ganzen Körper oder lebensverlängernde Gentherapien, die zuvor nur an Mäusen getestet wurden. Die seriöse Wissenschaft erforscht daneben die sogenannte regenerative Medizin, um altersbedingte Krankheiten inklusive Krebs hinauszuzögern oder sogar zu verhindern. An der Universität Zürich etwa wurden jüngst die 150 am häufigsten mutierten Krebsgene in Tumoren der oberen Hautschicht definiert. Daraus lässt sich ableiten, wie im menschlichen Körper Mutationen in Krebsgenen das Verhalten der Zellen verändern. Das verbessert die Vorsorge und auch die Behandlung von Hautkrebs. **(4)** Manche nehmen auch quasi selbstoptimierend das Diabetes-Medikament Metformin ein. Eine Untersuchung in Großbritannien hat gezeigt, dass Metformin Zellstörungen hemmt und an Diabetes-Typ-2-Erkrankten eine um 17 Prozent längere Lebenserwartung in Aussicht stellt. Ob das Blutzucker senkende Medikament auch als Anti-Aging-Therapie für gesunde Menschen taugt, ist jedoch noch nicht nachgewiesen und wird von Experten wie dem Harvard-Medizinprofessor Alexander Soukas bezweifelt. **(5)**

Musikakzent

Autorin:

Longevity, der Versuch, das Leben zu verlängern und das Altern zu bremsen, treibt immer mehr Menschen an. **(6)** Im Dezember 2024 zeigte eine weltweite Analyse: Ob wir 'gesund' altern, werde vor allem beeinflusst von Drogenkonsum, Risiken am Arbeitsplatz und von körperlicher Aktivität. **(7)** Die große Sehnsucht der Menschen nach einem möglichst langen Leben ist auch Kern des sogenannten Enhancements. Medizinisch, technisch und pharmakologisch zielt das Enhancement darauf ab, die menschlichen Körperfunktionen zu steigern und zu erhöhen. Es geht dann nicht mehr darum, eine Krankheit zu therapieren, sondern darum Fähigkeiten oder Eigenschaften über das normale Maß hinaus zu verbessern. Die Schönheitsmedizin gehört dazu, aber das ist nochmal ein anderes Kapitel. Was jedoch Neuro-Enhancement und Doping im Gehirn auslösen – das erzähle ich in Folge zwei dieses Dreiteilers von Das Wissen.

O-Ton 14 Autorin:

Ist das eigentlich aus Ihrer Sicht als Philosophin naiv, wenn ich denke: Ja, mein Selbst ist zu verbessern?

Autorin:

Frage ich die Philosophin Dagmar Fenner.

O-Ton 15 Dagmar Fenner:

Nein, ich denke, das ist durchaus positiv zu bewerten. Was gefährlich ist und nicht empfehlenswert, ist ein naiver Optimismus, bei dem alles möglich und erreichbar zu sein scheint. Man übersieht die Grenzen, die einem zum Beispiel durch die angeborene Konstitution gesetzt sind.

Musikakzent**Autorin:**

Das Tracken und Messen kann Menschen also dabei helfen, ihren inneren Bauplan zugänglich zu machen und offenzulegen. Die Frage ist: Wieviel davon möchte ich überhaupt wissen? Es wird doch immer eine noch bessere Version meiner selbst geben. Biohacking, Enhancement, Longevity, die Langlebigkeit – diese Visionen der Selbstoptimierung empfinden die einen als kapitalistisches Perfektionsstreben und egomane Selbstbezogenheit. Andere verfolgen damit die Erfüllung ihres Lebens und persönliche Selbstverwirklichung. Ich frage mich: „Bleibe fit und ernähre Dich gesund“ sind doch Direktive, die in allen Köpfen nisten.

Musikakzent**Autorin:**

Mache ich mich also nur zu einer Art Erfüllungsgehilfin für dem Markt dienende menschliche Idealformen? Eine internationale Studie hat gezeigt, dass Menschen quer durch alle Kulturen großen Aufwand betreiben, um die Attraktivität ihres Körpers zu erhöhen. Im globalen Durchschnitt investieren Frauen dafür vier Stunden täglich, Männer dreieinhalb: Kosmetika, Kleidung, aber auch Ernährungsstrategien und Sport sollen ihr Erscheinungsbild verbessern. (6) Empirische Untersuchungen, die genauer zeigen, was die Selbstoptimierung bei den einzelnen bewirkt, fehlen jedoch bislang.

Atmo 11: Ankommen bei Dr Simone Koch**Autorin:**

Die persönlichen Erfahrungen sind unterschiedlich, je nach Technikaffinität, Alter, Motivation oder Ziel. (7)

O-Ton 16 Dr Simone Koch, Ärztin und Biohackerin, Berlin und Leipzig:

Dass man in seiner vollen Energie und Lebensfreude alt werden kann – das kann für jeden anders aussehen – aber nichtsdestotrotz kann man eigentlich bei jedem eine maximale Optimierung erreichen.

Autorin:

Die Medizinerin Simone Koch. Sie gilt als eine der profiliertesten Biohackerinnen in Deutschland. Simone Koch hat sich auf die sogenannte „funktionelle Medizin“ spezialisiert, veröffentlicht Bestseller, produziert Podcasts. Die Ärztin findet, dass

weltweit gerade eine neue Art der „Gesundheitsfürsorge“ entsteht, die stärker nach den Ursachen von Beschwerden fahndet. Ich besuche sie in ihrer Praxis in Berlin.

Atmo 12:

(Autorin) „Hier bin ich ja in einem interessanten Raum.“ – **(Off)** „Das ist ein Laufschreibtisch und das andere ist ein Unterschreibtisch-Crosstrainer.“ – „Und da gehen Sie dann auch rauf und schreiben und laufen gleichzeitig.“ – „Ja.“

Autorin:

Ich sitze einer temperamentvollen und vor Energie sprühenden Mutter von zwei kleinen Kindern gegenüber. Sie erzählt, sie habe mit Mitte 30, extrem erschöpft ihre Lebensweise umgekrempelt. Dafür arbeitet Simone Koch ständig an sich. Diese Haltung möchte sie weitergeben, an Erkrankte und an diejenigen, die präventiv kommen. Wie ich – im Rahmen dieser Recherche zur Selbstoptimierung. Ich berichte ihr, dass ich meinen Insulinspiegel beobachten soll. Sie empfiehlt mir ein Glukosemesser-Implantat – und warnt mich zugleich.

O-Ton 17 Simone Koch:

Es ist fehleranfällig wie jedes technische Gerät. Und die messen manchmal auch Quatsch.

Autorin:

Wenn Druck auf das Gerät komme, werden Unterzuckerzustände angezeigt. Bei Vitamin-C-Einnahme schnellt der Spiegel hoch, weil das Vitamin C als Glukose gemessen wird.

O-Ton 18 Simone Koch:

Das ist aus meiner Sicht ein bisschen ein Problem – bei diesem Quantified Self, Biohacking-Kram, dass wenn die Leute nicht wissen, wie sie das interpretieren sollen und halt immer alles als 100 Prozent sensitiv annehmen – dass dann ganz viel Angst entstehen kann und ganz viel Stress, der völlig unnötig ist.

Autorin:

Und: mein Insulinspiegel habe auch etwas mit meiner metabolischen Flexibilität zu tun, sagt die Ärztin. Der Wechsel zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel, den die meisten Menschen durch die kohlenhydratreiche westliche Ernährung verloren haben. Die Fettverbrennung ist die Ketose und schon fallen mir die verschiedenen Stichwörter zur Essens-Optimierung ein. Ketogene Diät oder „low-carb“ mit der Kohlenhydratreduzierung, Paleo-Ernährung, die sich an vermeintlichen Steinzeit-Lebensmitteln orientiert: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Das Intervallfasten. **(8)** Simone Kochs Empfehlung ist:

O-Ton 19 Simone Koch:

120 Gramm Kohlenhydrate am Tag und ich mach auch gleichzeitig noch Sport, und ich kombinier das dann noch mit Phasen, in denen ich nicht esse – und ich würde Frauen nicht raten, jeden Tag nach einem strengen Schema zu fasten, das tut

Frauen meistens nicht gut – aber halt mal das Abendessen weg zu lassen. Dann ist man morgens in Ketose!

Autorin:

Auch eine Botschaft: Nicht zu viel und rhythmisch fasten! Aber doch immer wieder, denn das Fasten unterstützt die Autophagie, den Aufräumprozess des Körpers innerhalb der Zellen. Fehlerhafte Proteine oder andere Ablagerungen werden abgebaut, weil der Körper ja sonst keine „Nahrung“ bekommt.

O-Ton 20 Simone Koch:

Und ist damit der Selbstheilungsprozess unseres Körpers schlechthin – und auch der Altershemmer sozusagen – weil der Körper eben erkennt: Welche Zellen sind nicht mehr okay und repariert die dann.

Autorin:

Natürlich geht es auch in unserem Gespräch dann um Biohacks: Spermidin unterstützt die Autophagie. Roh-Kakao liefert Ballaststoffe, Fermente wie Sauerkraut oder Kimchi gesunde Bakterien. Es gebe kein „one size fits all“ – Simone Koch sagt: Jede Person sollte zuerst ihren Organismus analysieren und sozusagen eine Gesamtlebensoptimierung erreichen, bevor sie zu irgendwelchen Stoffen greift. Außerdem nie vergessen: Die Studiendaten zum Benefit solcher Hilfsmittel stammen bislang von Mäusen.

Musikakzent

Autorin:

Der Effekt ist: Jetzt fühle ich mich endgültig unter Druck. Die Selbstoptimierung meines Körpers nimmt mich Tag und Nacht in Beschlag, braucht Energie, Zeit und Geld und wozu mache ich das alles? Ist das noch Lebensfreude oder krasse Leistungsselbstkontrolle? Diejenigen, die aus der Selbstoptimierung schon wieder ausgestiegen sind, warnen davor, dass das alles auch einen Burnout erzeugen kann. Der Skispringer Sven Hannawald hat nach seinem Burnout ganz aufgehört. Ich versuche, meinen selbstoptimierenden Tagesplan auf das 'Nötigste' zu straffen:

Musikakzent

Autorin:

Mit Energie aufladend aufwachen, wie es Andreas Breiffeld geraten hat: Licht. Wasser, mit Salz für die Nieren und Zitrone oder Limette gegen den über Nacht gesunkenen pH-Wert.

Musikakzent

Autorin:

Messen und dokumentieren: Schlafphasen, Blutdruck, Blutzucker. Am frühen Morgen bin ich in der Fastenphase – also jetzt sportlich aktiv sein.

O-Ton 21 Max Gotzler, Psychologe/ Unternehmen „Flowgrade“ Weilheim/ München:

So, liebe Silvia, wir machen jetzt das siebenminütige Biohacker-Tabata.

Autorin:

Das High-Intensity-Training des ehemaligen Basketballprofis, Psychologen und Optimierungs-Unternehmers Max Gotzler. Hampelmann, Step-Up, Liegestütz.

O-Ton 22 Max Gotzler:

Wichtig: Den Hintern anspannen. Genau. Die Schultern noch weg von den Ohren. Perfekt.

Autorin:

Morgens oder nachmittags. Nicht nach einer Mahlzeit und nicht vor dem Schlafengehen.

O-Ton 23 Max Gotzler:

Denn dann nutzt Du die Kraft Deiner Hormone, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen – ohne Deinen Schlaf zu beeinträchtigen!

Musikakzent**Autorin:**

An Schlaf kann ich jetzt nicht denken. Ich muss noch den optimalen Tagesrhythmus finden, der mich weiterbringt. Kaffee nur mittags, bei der Ernährung verstärkter auf Proteine und Ballaststoffe achten, wie immer viel Gemüse, Nüsse, Beeren, gute Öle, durchaus mehr Fett. Weniger Süßes, Schokolade ab 85 Prozent Kakaoanteil. Meine Ketose-Werte sind eher im unteren Bereich und ich überlege, Ketone einzunehmen. Das ist einer der neuesten Trends – das angeblich beste Ketopulver kommt aus den USA. Das klingt schon wieder nach Marketing und die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin Juliane Heydenreich weiß sicher mehr.

O-Ton 24 Professorin Juliane Heydenreich, Sport und Ernährung Universität Leipzig:

Also die Ketone, die stehen tatsächlich auf der – sage ich mal – Beobachtungsliste in Bezug auf die Wirksamkeit.

Autorin:

Machen sie wirklich leistungsfähiger? Das Nahrungsergänzungsmittel Kreatin fördert nachweislich den Muskelaufbau und die sportliche Leistung. Auch Koffein aktiviert das zentrale Nervensystem und optimiert die Aktiven. Ketone könnten den Fettstoffwechsel verstärken, glaubt die Forscherin. Ich muss aber erst einmal in die metabolische Flexibilität kommen, um in der Ketose-Phase, dem Fettstoffwechsel, meine Energie noch zu steigern.

O-Ton 25 Juliane Heydenreich:

Ich brauch zwei, drei Tage Abstand ohne Kohlenhydrat-Zufuhr, um die Ketonkörperproduktion anzuregen.

Autorin:

Nahrungsergänzungen sollten grundsätzlich immer nur das zweite Mittel der Wahl sein, die ausgewogene Ernährung sei wichtiger. Und jede Person habe ihren eigenen Bedarf.

O-Ton 26 Juliane Heydenreich:

Ausdauersportlerinnen und -sportler haben einen sehr hohen Eisenbedarf, der ist etwa 70 Prozent höher als bei Nicht-Sportlerinnen und -sportlern. Und wenn man sich zudem noch vegan ernährt und weiblich ist und hohe Eisenverluste durch die Menstruation hat, kann es sein, dass man es nicht schafft, den Eisenbedarf zu decken.

Autorin:

Generell aber warnt Juliane Heydenreich: 15 bis 20 Prozent aller Nahrungsergänzungsmittel, kurz NEM, sind verunreinigt und ihre tatsächliche Menge in einem Produkt darf um bis zu 50 Prozent von der deklarierten Menge abweichen, da sie nicht zu den Arznei-, sondern zu den Lebensmitteln zählen. Sie empfiehlt die „Kölner Liste“, ein Labor, das die Zusammensetzungen von geprüften NEM im Internet veröffentlicht. (9)

Musikakzent**Autorin:**

Fasten, tracken und trimmen, Selbsterfahrung im Hamsterrad der körperlichen Selbstoptimierung. Ich lerne viel, habe aber auch viele neue Fragen und merke, dass ich mich an vielen Stellen entscheiden muss.

Musikakzent**Autorin:**

Anscheinend bin ich grundsätzlich dazu bereit, meinen Körper zu optimieren, auch wenn es ganz schön zeitraubend ist, die persönlichen Schwachstellen zu entkernen und sich ständig Ziele zu setzen. Und ich stelle fest: Ich möchte auch fehlerhaft oder 'suboptimal' bleiben, lasse mich aber gleichzeitig davon verlocken, nicht nur gesünder, glücklicher und erfolgreicher durchs Leben zu gehen, sondern auch schöner zu leben, intensiver, aufrichtiger und zugewandter.

Musikakzent**Autorin:**

Mir gefallen die natürlichen Elemente im Biohacking wie Licht, Schlaf, Erdung, Atmung, Fasten, Wald, Wasser, Meditation, Hitze und Kälte.

Doch eines weiß ich immer noch nicht: Was sagen denn am Ende meine Körperwerte über mein Optimierungspotenzial aus? In welchem Stadium bin ich gesund und fit?

Dafür hat der Münchner Biohacker Andreas Breitfeld ein schönes Leitbild parat: Genau genommen verspreche vor allem „das Untertourige“ mehr vom Leben.

O-Ton 27 Andreas Breitfeld:

Wenn wir ein bisschen zu wenig Protein haben, ein bisschen zu wenig Spaß durch Bewegung haben, die Körpertemperatur immer ein Tacken niedriger ist als sie eigentlich sein könnte, dann scheint es so zu sein – zumindest wenn der Nacktmull und der Fadenwurm und Ähnliche als Referenzmodell für uns reichen – dass wir länger am Leben bleiben, wenn’s uns halt so ein bisschen knapper rein läuft.

Autorin:

Wunderbar, das passt zu mir. Doch das war erst Teil eins meines Selbstversuchs. Ich möchte ja auch wissen: Wie bringe ich mein Gehirn und mein psychisches Wohlbefinden in die Optimierungsspur? Und ist nicht mein gesamtes Leben noch verbesserbar? Zwei weitere Bereiche meiner Rechercheise zur besten Version meiner selbst.

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:

Autorin:

„Das optimierte Ich – Folge Eins von Drei. Trimmen und tracken für den besten Körper“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Vera Kern. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2023. In Folge zwei erzähle ich: Wie glücklich und erfolgreich machen Pillen und positiver Mindset?

* * * * *

Quellen und Links

(1) <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>,

abgerufen am 21.11.2024

(2) DFG-Studie Taxonimien des Selbst, 2019:

<https://gepris.dfg.de/gepris/projekt/270582264/ergebnisse?context=projekt&task=showDetail&id=270582264&selectedSubTab=2>, abger. 21.11.24

(3) Weitere Kritik am Messen der Körperfunktionen: Barmer Ersatzkasse

<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/leben/schlaf/schlaf-ueberwachen-1056082>, abgerufen am 21.11.2024

(4) „In vivo single-cell CRISPR uncovers distinct TNF programmes in tumour evolution“ /

Peter F. Renz u.a. Nature. 17 July 2024. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-024-07663-y>, <https://www.nature.com/articles/s41586-024-07663-y>, abgerufen am 4.12.24

(5) Studie „Benefits of Metformin in Attenuating the Hallmarks of Aging“ Nil Barzilai u.a. National Library of Medicine 2020, Cell Metab. 2020 Jul 7;32(1):15-30. doi: 10.1016/j.cmet.2020.04.001. Epub 2020 Apr 24. PMID: 32333835; PMCID: PMC7347426, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7347426/> abgerufen am 21.11.24

Studie „Metformin as Anti-Aging Therapy: Is It for Everyone?“ Alexander Soukas u.a. PMC: 2020 Oct 1. Published in final edited form as: Trends Endocrinol Metab. 2019 Aug 9;30(10):745–755. doi: 10.1016/j.tem.2019.07.015, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6779524/>, abgerufen am 4.12.24

(6) Studie „Predictors of enhancing human physical attractiveness: Data from 93 countries“ 2022, Marta Kowal u.a.:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513822000472?via%3Dihub> abgerufen am 21.11.24

(7) s.a. Studie „Welche Motive für körperliche Aktivität verfolgen jüngere und ältere Personen bei der Nutzung von Aktivitätstrackern?“ Isabell Estorff u.a., Zeitschrift für Sportpsychologie, vol. 30, no. 1, pp. 3–13, Jan. 2023, doi: 10.1026/1612-5010/a000372,

2023 <https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/1612-5010/a000372>, abgerufen am 21.11.24

(8) Exemplarisch hierzu eine Studie zu „low-carb“ 2018, „Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis“ Sara B. Seidelmann et al. The Lancet Public Health, Volume 3, Issue 9, e419 – e428,

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30135-X/fulltext#seccestitle10](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30135-X/fulltext#seccestitle10), abgerufen am 21.11.24

(9) Kölner Liste testet Nahrungsergänzungsmittel: <https://www.koelnerliste.com/>, abgerufen am 21.11.24

Literatur:

Dagmar Fenner:

Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Utb-Verl. 2019

Andreas Breitfeld:

Biohacking für Sportler. Riva-Verl. 2023

Max Gotzler:

Der tägliche Biohacker. FinanzBuchVerl. 3. Aufl 2023

Nikola Plohr:

Was ist Self-Tracking? transcript Verl. 2021

Peter Attia:

Outlive. Wie wir länger und besser leben können, als wir denken. Aus d. Amerik., Ullstein-Verlag, 2024.

Thomas Schulz:

Projekt Lebensverlängerung. Wie 100 gesunde Lebensjahre dank Spitzenforschung und Hightech-Medizin jetzt schon möglich werden – und was wir selbst dafür tun müssen. DVA-Verlag, 2024

Carsten Lekatat:

Der Vital-Code. Entschlüssele die Signale deines Körpers für ein langes und gesundes Leben. Verl. Droemer Knaur, 2025

Tony Robbins u.a.:

Life Force. Steigern Sie Ihre Energie, Kraft, Vitalität, Lebensdauer und Leistungsfähigkeit mit den neuesten Durchbrüchen der Gesundheitsforschung, Finanzbuch-Verlag, 2022