

Andreas Breitfeld

BIOHACKING FÜR SPORTLER

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

riva

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.



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

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 Surfflegende 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

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 Höhenttraining ersetzen, fördert die Autophagie und erhöht die Leistungsfähigkeit. IHHT funktioniert entweder aktiv, zum Beispiel auf dem Ergometer, oder passiv, wie hier im Ruhen.



TEIL 1



DIE GRUNDLAGEN FÜR HERAUSRAGENDE PERFORMANCE