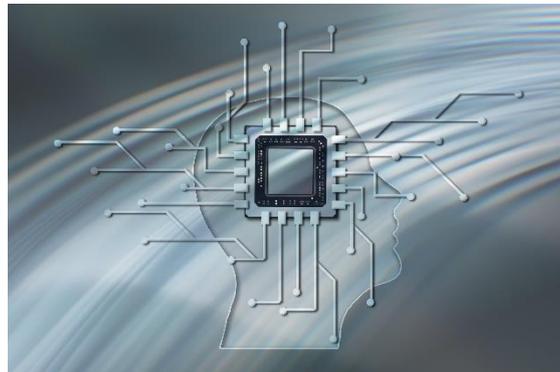


Mit der Stoffwechsellkur zum Biohacker

Ein kleiner Ausflug zu unserer Menschheitsgeschichte über unseren Metabolismus, der Funktion unseres Organismus und unser heutiges Ernährungsdilemma bis zu meinem Selbstexperiment. Ein Selbstexperiment vereint mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Denn Theorien gibt es mittlerweile sehr viele. Für mich zählt jedoch nur das, was ich selbst an mir erfahren habe.

Bio... was?

Biohacking. Der neueste Trend aus den USA. So scheint es. Aber ist es tatsächlich so? Ist es ein neuer Trend? Wollen wir uns erst einmal anschauen, was Biohacking überhaupt ist. Biohacking bedeutet eigentlich nichts anderes, als die Schwachstellen im Körper zu erkennen und diese zu optimieren, damit man leistungsfähiger wird. Der neueste Trend geht in die Richtung, dass Mensch und Maschine verknüpft werden. Das bedeutet, dass viele Biohacker eine Smartwatch um ihr Handgelenk, einen Oura Ring am Finger tragen oder manche sogar so weit gehen und sich einen Chip unter die Haut transplantieren, um damit ihre Daten, wie z.B. den Schlafrythmus, den Stresslevel oder ihren Bewegungrhythmus zu messen. Tragen aber nicht schon die meisten eine Smartwatch und messen bereits einige Daten, ohne dass sie Biohacker sind? Mittlerweile ist die Smartwatch so normal geworden wie das Smartphone. Willkommen in der Zukunft!



Biohacker werden von vielen schräg angeschaut und teilweise als übertrieben angesehen mit der Aussage, dass sie ständig darum bemüht sind, das Beste aus sich und ihrem Körper herauszuholen. Oft fallen dann Begriffe wie „Optimierungswahn“ zusammen mit dem Wort Biohacking.

Aber wie wird man leistungsfähiger? Leistungsfähig(er) kann man nur sein, wenn man gesund ist. Und gesund ist man, wenn der Körper und unser System so funktionieren, wie sie funktionieren sollen. So wie es ursprünglich gedacht war. So wie die Evolution und unsere DNA uns konzipiert haben. Oder mit anderen Worten: So wie Gott uns erschaffen hat.



Genauso wie Tiere haben wir Menschen, entsprechend unserer DNA auch eine artgerechte Haltung und Ernährung. Die meisten wissen das jedoch nicht. Klar, wir Menschen können praktisch fast alles essen. Mäuse und Kühe auch. Es gibt sogar vegane Katzennahrung, obwohl Katzen eigentlich reine Carnivore sind. Die Frage ist jedoch nicht, was wir alles essen können ohne sofort tot umzufallen, sondern was die Nahrung, die wir zu uns nehmen langfristig mit uns machen. Die Katzen, die veganes Futter bekommen, können einem Leid tun. Ich glaube nicht, dass sie mit solch einer Ernährung ein langes und vor allen Dingen gesundes Leben führen können. Genauso wenig wie die Mäuse und Kühe, die man mit Soja oder Weißbrot füttert.

Habt ihr schon mal Tauben in einer Großstadt beobachtet, die am McDonald's herumschwirren und um die heruntergefallenen Pommes buhlen? Arme Dinger! Gesund sind diese Tauben in vielerlei Hinsicht schon lange nicht mehr und so sehen sie auch aus, verglichen mit einer Taube, die fröhlich und mit glänzenden Federn im Wald oder auf dem Feld nach ihrem Futter sucht. Wer beide Arten von Tauben mal beobachtet hat, der weiß wovon ich spreche.



Aber jetzt nochmal zurück zum Biohacking: Eigentlich ist heutzutage schon jeder ein Biohacker, der sich anders ernährt als der Mainstream. Und mit Mainstream meine ich all die McDonald's und Imbiss Gänger, Schokoriegel und Chipstüten Vernichter und Fertigpäckchen Konsumenten. Denn jeder, der zum Apfel oder Salat greift und der eine Runde durch den Park joggt, ist nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch ein Biohacker. Denn er möchte mit dieser Ernährungs- oder Bewegungsform etwas in seinem Körper und seinem System auslösen. Seinen Körper hin zu mehr Gesundheit und letztendlich zu mehr Leistungsfähigkeit hinführen. Und sogar der Kaffeetrinker, der morgens sonst nicht in die Gänge kommt ist eigentlich ein Biohacker!

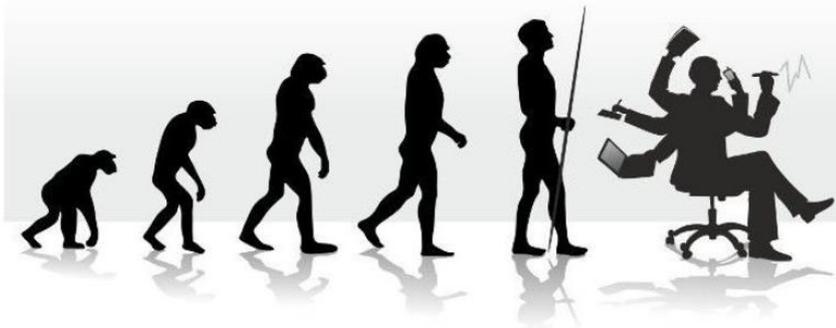
Jetzt ist nur die Frage, mit wieviel Gesundheit oder besser gesagt mit wieviel Krankheit gibt man sich persönlich zufrieden? Oder stellen wir die Frage anders: Wann weiß man, dass man 100 Prozent gesund ist, so wie uns Gott ursprünglich gedacht hat? So gesund wie wir sein könnten? Und dann ist natürlich noch die Frage: Wollen wir diese 100-prozentige Gesundheit? Die letzte Frage muss jeder für sich selbst beantworten. Was er vom Leben erwartet, mit was er sich zufrieden gibt und vor allem: Wie er leben möchte!



It's just a point of view!

Ist Biohacking nun ein neuer Trend oder bewegen wir uns einfach wieder in Richtung Vergangenheit auf eine moderne Art und Weise? Unumstritten ist, dass die Smartwatch, der Oura Ring oder der Chip unter der Haut eine futuristische Erfindung ist. Diese sind jedoch, wie wir gesehen haben, nicht maßgeblich um Biohacking zu betreiben. Aber das Intervallfasten, die hauptsächlich ketogene

Ernährungsform, wie sie unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler praktiziert haben, indem sie sich nur von Pflanzen, wilden Früchten, Samen, Nüssen und mageren wilden Tieren ernährt haben, das Kältetraining – in dem sie sich im kalten See gewaschen haben und weil es keine Zentralheizung gab, das mentale Training, das Schützen vor Blaulicht von unserem Smartphone, etc. All dies ist nichts Neues! Unsere Vorfahren lebten genau so, Tag ein Tag aus! Dies ist eine uralte Lebens- und Ernährungsweise. Ackerbau gibt es erst seit ca. 10.000 Jahren und ganz geschweige von den letzten 50 Jahren, in dem unser Leben sich nochmal drastisch verändert hat. Das ist Nichts im Vergleich zu ca. 2.000.000 Jahren unserer Menschheitsgeschichte. Zu dem, was in unseren Genen gespeichert ist!



Sein oder Nichtsein – Das ist hier die Frage!

Jetzt wo wir wissen, dass unsere heutige Nahrung nicht mehr viel mit einer artgerechten menschlichen Ernährung zu tun hat, kommen weitere Fragen auf: Was sollte ich essen und wieviel? Warum gibt es so viele verschiedene Studien, was Ernährung angeht und jede von ihnen sagt etwas anderes aus: Low carb, high carb, low fat, high fat, vegetarisch (davon gibt es auch jede Menge Arten), vegan, rohköstlich, frutarisch? Der Ernährungsdschungel ist groß und es gibt nichts was es nicht gibt! Jeder sagt, er hätte die perfekte Ernährungsweise!

Was wir ganz sicher alle schon wissen und was ich nicht mehr erwähnen muss, ist, dass Zuckerkonsum, Imbissfraß und Convenience Food ganz sicher nicht unserem Wohle dienen.



Aber was ist mit dem Rest? Ich persönlich bin der Überzeugung, dass je natürlicher die Ernährung, also an der Natur orientiert ist und je mehr sie sich der Ernährung unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler nähert, die beste Wahl ist.



Was hat jetzt die Stoffwechsellkur mit der optimalen Ernährung oder gar mit Biohacking zu tun?

Dazu schauen wir uns zuerst einmal die verschiedenen Stoffwechselarten zur Energiegewinnung an. Da wären der:

- **Kohlenhydratstoffwechsel:** Hier wird die Energie hauptsächlich aus den Kohlenhydraten gewonnen. Kohlenhydrate werden zu Einfachzucker (Monosaccharid) z.B. Glukose umgewandelt. Somit kann man diesen Stoffwechsel auch als Zuckerstoffwechsel bezeichnen.
- **Fettstoffwechsel:** Beim Fettstoffwechsel wird die Energie, wie es der Name schon sagt, aus den Fetten (externen oder internen) gewonnen. Man bezeichnet diesen Vorgang auch als die Ketose.
- **Eiweißstoffwechsel:** Hier wird die Energie aus der Umwandlung der Proteine gewonnen.
- **Hungerstoffwechsel:** Beim Hungerstoffwechsel fängt der Körper an die Energie bei länger andauernden Hungerperioden (z.B. Nahrungsmangel, längeren Extrem-Diäten oder Magersucht) an, aus den Muskeln zu gewinnen, in dem er sich dort die eingelagerten Nähr- und Vitalstoffe nimmt. Dies führt natürlich zu einem Muskelabbau.

Bei einem „gesunden“ Menschen sollte der Stoffwechsel gemischt sein. Das bedeutet, dass er zu einem größeren Anteil aus dem Fettstoffwechsel, zu einem etwas kleineren Anteil aus dem Kohlenhydratstoffwechsel und zu einem gewissen Anteil aus dem Eiweißstoffwechsel bestehen sollte.

Der Fettstoffwechsel (die Ketose) ist die gesündeste Form der Energiegewinnung. Warum? Ganz einfach:

1. Fette sind immer da (wir sprechen hier von einem „normalen“ Menschen, das heißt von einem, der nicht an Anorexie leidet und keine Fettreserven mehr besitzt). Wenn wir von außen keine Fette zuführen können, weil wir gerade nichts Essbares zur Hand haben, weil wir z.B. am wandern sind oder längere Sportaktivitäten betreiben, etc., kann der Körper das benötigte Fett aus unseren Fettdepots zur Energiegewinnung nehmen und wir verfallen nicht in einen Energiemangel oder in eine Unterzuckerung.

Im Gegensatz zu einem reinen Kohlenhydratstoffwechsel, der permanent auf die Zufuhr von Kohlenhydraten (Zucker) angewiesen ist, könnten wir eine längere Periode ohne eine Zuckerzufuhr (Kohlenhydrate) nicht so leicht bewerkstelligen. Eine Unterzuckerung wäre die Folge, die nach einer gewissen Zeit zu Organversagen und schließlich zum Tod führt. Das passiert, wenn unser Organismus es nicht schafft in den Fettstoffwechsel zu schalten.

Ich kann von diesem Problem, wir können es auch eine Krankheit nennen, denn normal ist es nicht, wenn der Mensch sich alle zwei oder drei Stunden Zucker in Form von einfachen Kohlenhydraten zuführen muss, damit er ohne Schäden weiterleben kann, ein Lied singen. Vor vielen Jahren litt ich unter diesem Stoffwechselproblem. Und so ergeht es vielen Menschen, die sich ausschließlich von einfachen Kohlenhydraten (vielen Süßigkeiten, Fast Food, Weißmehlprodukte, etc.) ernähren und dazu noch keinen Sport treiben. Daraus entstehen viele weitere Krankheiten, wie z.B. Diabetes um nur eine als Beispiel zu nennen.

2. Kohlenhydrate (Zucker) produzieren bei der Verstoffwechslung Abbauprodukte (Gifte) im Organismus, die der Körper mühselig wieder abtransportieren muss. Diese Abfallprodukte bleiben bei übermäßigem Verzehr von Kohlenhydraten im Körper, lagern sich in den Zellen ab und lassen uns dadurch z.B. schneller altern oder verkleben unser Blut und unsere Arterien.
3. Einfache Kohlenhydrate (Zucker) passieren die Bluthirnschranke und gelangen dadurch ungehindert in unser Gehirn, wo sie anfangen ganz großen Unfug zu betreiben. Dies äußert sich bei uns z.B. als Konzentrationsstörungen, ADHS oder ADS, Brain fog, etc. Wir werden zu Junkies!



4. Durch den Fettstoffwechsel kommen wir an unsere Fettdepots ran. Die Rettungsringe oder die dicken Schenkel und die Winkearme, die die meisten von uns schon lange versuchen wegzubekommen – leider vergeblich!



Ich könnte noch weitere Vorteile einer kohlenhydratarmen Ernährung aufzählen, das würde aber hier jetzt den Rahmen sprengen. Es sei nur gesagt, dass wir mit einem gesunden Fettstoffwechsel mehr Energie zur Verfügung haben und einfach fitter, schöner, vitaler, klarer, glücklicher (da dieser auch auf unseren Gemütszustand wirkt) und letztendlich gesünder sind.

Let's go Stoffwechselkur!

So, da wären wir jetzt wieder bei der Überschrift dieses Artikels angekommen, zumindest bei einem Teil davon.

Die Stoffwechselkur. Darum ringen wohl auch so einige Mythen! Man kann sie auf unterschiedliche Weise vollziehen. Das Ziel – der heilige Gral - ist jedoch immer der Gleiche: *Der Fettstoffwechsel – Die Ketose!* Wir wissen ja jetzt warum.

Und hier kommt nun mein Selbstexperiment:

Ehrlich gesagt kannte ich diesen Begriff „Stoffwechselkur“ noch vor kurzer Zeit nicht wirklich und wusste gar nicht, dass ich genau vor einem Jahr bereits eine Art von Stoffwechselkur gemacht habe. Durch mein Wissen rund um Ernährung, Gesundheit und den damit verbundenen körperlichen Prozessen hatte ich einen Versuch gestartet meine Ernährung auf ketogen (Fettstoffwechsel) umzustellen. Obwohl ich sehr viele gute Fette und viel Gemüse auch in Rohkostform gegessen habe, muss ich sagen, dass ich diesen Versuch nach ca. drei bis vier Wochen abgebrochen habe, weil es mir an Energie gemangelt hat, ich mich nicht so gut gefühlt habe und auch nicht so fit war beim Sport. Ich dachte einfach „Ok, ist dann eben nichts für mich. Mein Körper braucht Kohlenhydrate!“

Was ich damals aber nicht wusste: Welch' große Rolle Vitalstoffe und ein hoher Eiweißkonsum bei dieser Art von Ernährung spielen. Nämlich die Hauptrolle!

Vor ca. zwei Monaten habe ich mich auf ein neues Experiment eingelassen: Die Stoffwechselkur! Diesmal begleitet durch hochwertige Vitalstoffe und einem höheren Eiweißkonsum. Und siehe da, ein völlig anderes Ergebnis! Hätte ich es nicht an mir selbst erfahren, hätte ich es niemals für möglich gehalten!

Hochwertige und bioverfügbare Vitalstoffe, da unsere Nahrung durch Kulturanbau und Genmodifikation einfach nicht mehr so ist, wie noch vor ein paar hundert oder tausend Jahren, damals bei den Jägern und Sammlern, die hatten es noch gut! Und weil wir modernen Menschen viel mehr Stress und Umweltgiften ausgesetzt sind, als unsere Vorfahren. Mehr Eiweiß: Ganz einfach, weil dieses unseren kompletten Körper steuert. Es lässt nicht nur unsere Muskeln wachsen, sondern ist vor allem an allen hormonellen Vorgängen beteiligt. Es baut unsere Immunzellen auf und wirkt auf unsere psychochemischen Prozesse, also auf unseren Gehirnstoffwechsel. Einige Neurologen setzen bestimmte Aminosäuren bei Depressionen, Einschlafproblemen und Antriebsschwäche ein. Sie bauen unsere Neurotransmitter (Glückshormone). Eiweiß macht uns glücklich, satt und unser Gehirn fit. Vorausgesetzt wir essen genug davon und in hoher Qualität mit allen wichtigen Aminosäuren.

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Eiweiß – die Götterboten des Glücks!



Wir erinnern uns an die verschiedenen Stoffwechselarten: Einer von ihnen ist der Hungerstoffwechsel, der sich einstellt, wenn wir unserem Körper nicht die benötigten Nähr- und Vitalstoffe zur Verfügung stellen. Also bei Crash Diäten, etc. Da die Stoffwechselkur komplett anders konzipiert ist, die körpereigenen Fettzellen aufgebrochen werden, um die nötige Energie und Kalorienzahl zu decken, die nötigen Vitalstoffe und Eiweiße trotzdem in hohen Mengen zugeführt werden, schaltet der Körper in den Fettstoff- und nicht in den Hungerstoffwechsel. Daher verlieren wir nicht an Muskelmasse, sondern gewinnen eher noch welche dazu!

Drei Wochen Stoffwechselkur war der Plan. Mir ging es nach drei Wochen so gut wie noch nie! Mein Energielevel ist nach oben gerast. Ich hatte Kraft und Ausdauer beim Sport wie ich sie vor der Stoffwechselkur nicht hatte.

Langsam hat sich mein Körperfett verabschiedet und der Sixpack kam immer mehr zum Vorschein. Mein Körper wurde definierter und meine Muskeln haben sich weiter aufgebaut. Aber das ist längst nicht alles, was ich an positiven Resultaten erfahren habe: Mein Knieknacksen ist weg – Klar, bei so vielen Vitalstoffen hat sich meine Gelenkschmiere erneuert. Meine Cellulite ist deutlich zurückgegangen, da zusätzlich zu dem Körperfettverlust das Bindegewebe entschlackt und entgiftet worden ist – genau da sitzen ja die Gifte – die Mülldeponie des Körpers! Meine Haut hat sich deutlich verbessert: Straffer, weniger Falten, strahlender, frischer und sogar meine Pigmentflecken sind deutlich zurückgegangen – das kriege ich sogar von Freunden und Bekannten zurückgemeldet!

Aber das war noch nicht alles. Meine Konzentrationsstörungen und mein Brain fog sind weg und dafür habe ich eine bessere Aufnahmekapazität erhalten. Das habe ich vor allem beim Durchgehen meiner Studienbriefe gemerkt! Vorher musste ich einen Satz manchmal zehn Mal lesen. Allgemein habe ich ein noch besseres Gefühl dafür bekommen, was mein Körper tatsächlich braucht, welche Nahrungsmittel er tatsächlich benötigt und was ihm gut tut.

Kurz und knapp: Ich fühle mich einfach richtig gut und strotze nur so vor Energie! Manchmal frage ich mich wirklich, woher ich diese nehme.



Der geborene Biohacker! Oder was auch immer!

Wie gesagt, der Plan war drei Wochen Stoffwechselkur. Es wurden sechs Wochen daraus, weil ich mich einfach so gut gefühlt habe und nicht aufhören wollte. Diese sechs Wochen haben so einiges in meinem Leben verändert. Mein Gehirn wurde komplett reseted und mein Körper geboostet. Kennt ihr den Film „Lucy“ mit Scarlett Johansson? Falls nicht, unbedingt anschauen. Sehr empfehlenswert. Jedenfalls fühle ich mich langsam so wie sie. Als eine Art Superhuman.

Biohacking vom allerfeinsten! Und das ohne Smartwatch, Oura Ring oder Chip unter der Haut!

Schwachstellen im Körper erkannt und optimiert. Meine Gesundheit ist auf das nächste Level gegangen.

Ich mache natürlich weiter. Die Stoffwechselkur war nur der Anfang! Batman nimm dich in Acht - Superwoman is coming!

