

Was ist Biohacking?

Wir leben in aufregend neuen Zeiten, in denen wir Quantensprünge gemacht haben, um unsere eigene Biologie zu verstehen, zu testen und zu kontrollieren. Zu einer Zeit, in der viele der führenden Köpfe der medizinischen Wissenschaft und Technologie glauben, dass der erste unsterbliche Mensch bereits geboren wurde und du deine persönliche DNA genotypisieren lassen kannst, ist es nicht unrealistisch zu sagen, dass du die totale Kontrolle über deine eigene Biologie haben könntest.

Biohacker haben ein paar gemeinsame Ziele:

- Signifikante Steigerung der eigenen produktiven Energie und Fokussierung
- Das Hinzufügen produktiverer Stunden in deinen Tag um daraus eine gesteigerte Produktivität zu generieren
- Nachhaltiges verstärken der 'guten' Neurotransmitter Serotonin und Dopamin
- Verbesserung von Erinnerungen, Genauigkeit, Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie Lernprozessen
- Vermeidung von chronischen Krankheiten, Krebs und altersbedingtem kognitivem Verfall
- Funktionstraining für mehr und bessere Disziplin und Selbstkontrolle
- Verringerung der Schlafmenge bei gleichzeitiger Erhöhung der Qualität
- Effektives Stressmanagement
- Persönliches Experimentieren, Quantifizieren und Messen über das hinaus, was wir unter „sich gut anfühlen“ verstehen.

Dein Biohacking sollte eine hohe Hebelwirkung haben: Ein Minimum an Aufwand wird dir Zeit und/oder Geld sparen und zu signifikanten Ergebnissen führen. Viele Biohacker sind ebenso Transhumanisten, die den hohen Ehrgeiz haben, unbegrenzt zu leben. Während Biohacker das große Körper-Geist-Bild sehen, gibt es darüber hinaus einen Fokus auf die kognitive Gesundheit, das Ausbalancieren der Neurotransmitter, die Förderung der Neuroplastizität, das Ermöglichen einer hochproduktiven Denkweise und Strategien, sowie das schnelle Produzieren von Ergebnissen.

Biohacking ist die Praxis der Verwaltung deiner eigenen Biologie mit medizinischen, ernährungsphysiologischen, physikalischen oder elektronischen Techniken. Einige der beliebtesten Methoden des Biohacking umfassen:

- Ein Nootropikum einzunehmen, um Fokus, Gedächtnis und Intelligenz zu verbessern
- Verwendung eines kybernetischen Geräts zur Aufzeichnung biometrischer Daten (ein Fitbit zum Beispiel ist eine grundlegende Form des Biohackings)

- Installieren von Do-it-yourself-Körperverbesserungen, wie magnetische Implantate
- Durchführen fortgeschrittener Gensequenzierungsforschung in Labors oder zu Hause

Letztendlich ist Biohacking ein systembasierter Ansatz zur Verwaltung deines Körpers. Es basiert weitgehend auf dem Konzept, dass das, was wir in unseren Körper tun, einen großen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen. Wenn wir bessere "Outputs" aus unseren Systemen wollen (wie reduzierte Krankheiten, besseres Gedächtnis, bessere Konzentration und überlegene athletische Leistung), dann müssen wir unsere „Inputs“ verbessern.