

WARNUNG: KANN ZU MEHR ERFOLG BEI WENIGER AUFWAND FÜHREN

Der SMARTE BIOHACKER



Smarter Not Harder –
Maximiere dein
Wohlbefinden mit einem
Minimum an Aufwand

New York Times–Bestsellerautor

DAVE ASPREY

DAVE ASPREY

Der SMARTE BIOHACKER

Smarter Not Harder – Maximiere dein Wohlbefinden mit einem Minimum an Aufwand

*Dieses Buch ist jedem Schweißtropfen gewidmet,
der dir bisher nicht die gewünschten Ergebnisse gebracht hat.*

WARNUNG: KANN ZU MEHR ERFOLG BEI WENIGER AUFWAND FÜHREN

Der SMARTE BIOHACKER

**Smarter Not Harder –
Maximiere dein
Wohlbefinden mit einem
Minimum an Aufwand**

DAVE ASPREY

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2023 bei HarperCollins Publishers LLC unter dem Titel *Smarter Not Harder*. © 2023 by Dave Asprey. All rights reserved.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Maximilian Breboeck

Redaktion: Petra Sparrer

Korrektur: Anke Schenker

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer in Anlehnung an das Original von Milan Bozic

Umschlagabbildung: shutterstock.com/Kaspri

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-706-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-357-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-358-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG

Besser als normal	7
-------------------	---

ABSCHNITT I RESSOURCEN FÜR DAS LEBEN

KAPITEL 1

Nutze die Kraft der Faulheit	19
------------------------------	----

KAPITEL 2

Reibungsverluste mindern	43
--------------------------	----

KAPITEL 3

Nimm die richtigen Rohstoffe zu dir	73
-------------------------------------	----

KAPITEL 4

Optimiere dein KBS	91
--------------------	----

KAPITEL 5

Fülle deine Mineralstoffe auf	117
-------------------------------	-----

ABSCHNITT II ZIELE UND VORGABEN

KAPITEL 6

Wähle dein Ziel	139
-----------------	-----

KAPITEL 7

Hacking-Ziel: Kraft und kardiovaskuläre Fitness	153
---	-----

KAPITEL 8

Hacking-Ziel: Energielevel und Stoffwechsel 183

KAPITEL 9

Hacking-Ziel: Gehirn- und Neuro-Fitness 205

KAPITEL 10

Hacking-Ziel: Resilienz und Erholung 227

ABSCHNITT III STÄNDIGE VERBESSERUNG

KAPITEL 11

Spirituelle Kraft 255

KAPITEL 12

Upgrade auf das nächste Level 277

KAPITEL 13

Sei du selbst 293

KAPITEL 14

Bewerten, personalisieren, wiederholen 307

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Ein Angebot an die Welt 317

Danksagungen 319

Über den Autor 321

Index 323

Anmerkungen 329

EINLEITUNG

BESSER ALS NORMAL

Bleib neugierig und auf dem Boden.

Sei wie ein Mönch, der mitten im Chaos meditieren kann.

Reagiere mit Güte, wenn dir etwas begegnet, das dir dumm vorkommt.

Was für ein Mensch möchtest du sein? Wie auch immer deine Antwort ausfällt, dieses Buch hilft dir, dein Ziel zu erreichen. Es ist natürlich ein Buch über Gesundheit und Fitness, aber auch über alles, was du tun könntest, wenn du mehr Kraft und Energie hättest. Letztlich dreht sich in diesem Buch alles darum, wie du die beste Version deiner selbst werden kannst – frei und uneingeschränkt.

Viele Menschen reden von Empathie und Mitgefühl, aber du musst sie mit Neugier und einer tiefen inneren Gelassenheit kombinieren, wenn du deinen gewünschten Zustand erreichen und dich, auch wenn es schwierig wird, weiter verbessern möchtest. Die Verbindung dieser Eigenschaften hat es mir ermöglicht, selbstbewusst durch die wahrhaft denkwürdigen globalen Verwerfungen der vergangenen Jahre zu kommen. Sie sind zudem die Grundpfeiler eines guten und glücklichen Lebens. Sie sind während ernsthafter Krisen genauso wichtig wie in Zeiten, wo das Leben – oberflächlich betrachtet – langweilig vor sich hinplätschert. Und wie du aus eigener Erfahrung sicher weißt: Es ist extrem schwierig, sie konsequent anzuwenden. Ohne es zu merken, verlieren die meisten von uns ihre Ziele aus den Augen. Natürlich halten wir uns von Zeit zu Zeit an die guten Vorsätze, aber irgendwann holt uns der Alltag doch wieder ein. Wir sind zu erschöpft, um mit uns im Reinen sein zu können.

Während der Pandemie habe ich oft gehört, dass Menschen sich danach sehnen, »wieder zur Normalität zurückzukehren«. Für mich hat das jedes Mal falsch geklungen. Dieses Streben ist einfach viel zu klein und zu bescheiden. Ich habe schon mein ganzes Leben lang daran gearbeitet, meine körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit zu verbessern – *besser als normal* zu werden – und anderen Menschen ebenfalls dabei zu helfen. Es geht darum, ein höheres Level zu erreichen, das zu deinem neuen Normalzustand zu machen und die Latte dann nochmals höher zu hängen. Eine Krise ist der perfekte Zeitpunkt, um voranzukommen. Warum solltest du zu einer alten Normalität zurückkehren wollen?

Ich möchte, dass andere Menschen erleben, was ich erlebt habe. Inspiriert zu sein statt ausgelaugt. Risikofreudig zu leben, statt ängstlich zu sein. Damit meine ich nicht, dass du etwas Dummes tun sollst, wie dein Auto zu Schrott zu fahren oder dein Haus niederzubrennen. Damit meine ich, Risiken einzugehen, den eigenen Träumen nachzujagen und unberechenbar zu sein, einfach weil man sich frei fühlt, wie man selbst zu handeln. Es klingt widersprüchlich, ist aber tatsächlich eine extrem wichtige Lektion: Risikofreude gibt Sicherheit und Gelassenheit. Risiken einzugehen vertreibt das Gefühl des drohenden Untergangs.

So zu leben erfordert aber auch viel Energie und Zähigkeit, weshalb so viele Menschen glauben, ein kraftloses »Normal« sei das Beste, worauf sie im Leben hoffen können. Zum Glück gibt es einen weiteren lehrreichen Widerspruch, der dir helfen kann. Es handelt sich um die Biologie der Kurvensteigung, den ich aber lieber als das bezeichne, was es ist, das *Faulheitsprinzip*. Es ist das zentrale Konzept dieses Buchs und kann dein Leben verändern. Hinter dem Faulheitsprinzip verbirgt sich eine einfache, aber revolutionäre Idee:

Faulheit kann dich stark machen.

Ich weiß, es ist schwer zu glauben, aber dein Körper hat ein Geheimnis, von dem er nicht will, dass du es erfährst. Dein Körper ist schneller als dein Geist. Er nimmt Reize wahr und reagiert eine Drittelsekunde, bevor dein Gehirn überhaupt weiß, was zu tun ist. Bevor dein rationales Ich Mut, Willenskraft und harte Arbeit aufbringen kann, hat dich dein Körper bereits sabotiert. Er pumpt dich so mit Adrenalin voll, dass sich

kleine Ängste wie große anfühlen. Er sendet Schmerzsignale aus, um dir klarzumachen, dass kleine Aufgaben in Wirklichkeit viel Arbeit bedeuten. Das wiederum liefert dir gute Gründe, diese Aufgaben gar nicht erst anzugehen.

Warum macht dir dein Körper auf diese Weise das Leben schwer? Warum sollte die Natur ein solch gemeines System geschaffen haben? Weil Natur nur so funktioniert. Dein Körper ist so konstruiert, dass du mit der höchstmöglichen Wahrscheinlichkeit überlebst, Kinder zeugst und so den Fortbestand der menschlichen Spezies sicherst. Dementsprechend ist deinem Körper eigentlich nur zweierlei wichtig: erstens, am Leben zu bleiben, und zweitens, dabei so faul wie nur irgend möglich zu sein, um keine unnötige Energie zu verschwenden.

Wenn ein Raubtier dich fressen will, wartet dein Körper nicht ab, dass du entscheidest, was jetzt zu tun ist. Er reagiert sofort, um dich in Sicherheit zu bringen, lange bevor du einen wohlüberlegten Beschluss gefasst hast, welche Reaktion die richtige ist. Der rationale Teil deines Gehirns ist einfach nicht schnell genug, um auf Bedrohungen zu reagieren, deshalb ist er auch nicht für dein unmittelbares Überleben verantwortlich. Die eindrucksvolle Autopilot-Funktion deines Körpers sorgt dafür, dich langfristig am Leben zu erhalten. Sie ist der Grund dafür, dass es noch Menschen auf diesem Planeten gibt. Aber sie bringt auch einige große Nachteile mit sich.

Während der Corona-Pandemie haben viele Menschen diese Kehrseite mit voller Wucht zu spüren bekommen. Wir haben erlebt, wie wir auf die Unsicherheit und das Dauerfeuerwerk schlechter Nachrichten reagieren. Zunächst registrierten unsere Körper die Bedrohung und reagierten mit dem Ausstoß von Stresshormonen und Angstgefühlen. Als die Bedrohung nicht verschwand, fühlten wir uns, als würden wir von einem unsichtbaren Raubtier gejagt werden. Wir reagierten in vorhersehbarer Weise – zunächst mit Stress, später auch mit Depressionen. Der Grund, warum es so viele von uns in dieser Zeit so schwer erwischt hat, liegt nicht darin, dass wir dumm oder schwach wären. Der Grund ist, dass wir alle mit einem uralten biologischen System ausgestattet sind, das versucht, unser Überleben zu sichern, indem es uns glauben macht, wir hätten das Sagen, obwohl dem in Wirklichkeit nicht so ist.

WER HAT WIRKLICH DIE KONTROLLE?

Wenn du erst mal begriffen hast, dass dein Körper Entscheidungen trifft, bevor es dein Gehirn tut, ändert sich deine Perspektive. Jetzt kannst du die kontraproduktiven Reaktionen verstehen, mit denen du dir selbst im Weg stehst. Besser noch, du kannst nun Methoden ersinnen, mit denen sich die Systeme in deinem Körper so beeinflussen beziehungsweise *hacken* lassen, dass du tatsächlich die Kontrolle hast – damit dein Körper ab jetzt das tut, was du willst.

Der Schlüssel zur Kontrolle besteht darin zu lernen, wie du das Faulheitsprinzip zu deinem Vorteil nutzen kannst. Die Bewahrung der Energieeffizienz ist eine der wichtigsten biologischen Funktionen jeder Zelle in deinem Körper. Keine Zelle möchte mehr Energie oder Ressourcen verbrauchen als unbedingt nötig. Wann immer du einem Reiz ausgesetzt bist – sei er groß oder klein –, nutzen all deine Körperzellen dieses kostbare Drittel einer Sekunde, das ihnen zur Verfügung steht, bis du deine Gedanken gesammelt hast, um zu entscheiden, wie sie ihre Energie bestmöglich einsetzen können. Sie wählen dabei ohne Ausnahme den Weg des geringsten Widerstands. Als Überlebensstrategie ist das sinnvoll: Würden deine Zellen zusätzliche unnötige Energie verbrauchen, könnte dir das Essen ausgehen oder du könntest dich zu erschöpft fühlen, um rechtzeitig vor einem Raubtier Reißaus zu nehmen. Im Zweifelsfall scheint es das Sicherste, sich zurückzulehnen und zu entspannen. Wenn du sie lässt, würden deine Zellen sich jederzeit damit zufriedengeben, im »Hotel Mama« wohnen zu bleiben und Videospiele zu zocken.

Unsere überwältigende Neigung zur Faulheit ist auch der Grund, warum so viele Menschen während der Pandemie zugenommen haben.¹ Wir alle hätten die vielen Stunden, die wir zu Hause eingesperrt waren, nutzen können, um zu trainieren, zu meditieren, etwas Neues zu lernen oder uns auf jede andere erdenkliche Weise zu optimieren. Aber nur wenige Menschen haben sich dafür entschieden. Unsere Körper wollten keine Anstrengung. Optimierung erfordert Energie, aber wir befanden uns in einem Zustand der Anspannung und Angst – ein Zustand, der darauf abzielt, weniger und nicht mehr Energie zu verbrauchen. Das

Faulheitsprinzip signalisierte uns, es sei die bessere Idee, stundenlang vor dem Fernseher zu verbringen.

Für mich gestaltete sich die Pandemie anders. Ich hatte schon vorher begriffen, dass mein Körper darauf ausgelegt ist, Angst zu empfinden, noch bevor ich darüber nachdenken kann. Ich hatte meinen Verstand bereits darauf trainiert, dieser Angst zu widerstehen. Ich hatte meinen Körper darauf trainiert, besser zwischen großen und kleinen Bedrohungen zu unterscheiden. Noch wichtiger: Ich hatte Strategien entwickelt, um meinen Körper zu überlisten, indem ich mir das Faulheitsprinzip zunutze machte, statt gegen die Trägheit anzukämpfen.

Ich will, dass mein Körper in der Lage ist, extremen Belastungen standzuhalten, und es schafft, sich dauerhaft zu behaupten. Wer will das nicht? Aber mein Körper *will* das nicht umsetzen. Kein Körper will das. Der Körper wehrt sich automatisch gegen alle Anforderungen, die mehr Energie als unbedingt nötig erfordern. Ich war noch nie gut darin, über einen längeren Zeitraum eine Stunde oder wenigstens eine halbe Stunde am Tag zu trainieren. Wahrscheinlich kennst auch du dieses Gefühl: Die Trägheit des Körpers setzt sich bei den meisten Menschen über kurz oder lang gegen die Willenskraft durch. Im Laufe der Jahre habe ich eine Reihe »biologischer Hacks« entwickelt, um meinen Körper kraftvoller und widerstandsfähiger zu machen. Aber ich hatte immer das Gefühl, es fehle noch ein wichtiges Element.

Ich habe die Pandemie-Zeit genutzt, um eine Idee zu konkretisieren, die mir in den vergangenen 20 Jahren meiner Arbeit als Biohacking-Experte immer wieder durch den Kopf gegangen ist. Es gibt einen effektiveren Weg, unserem Körper mitzuteilen, was er tun soll, und gleichzeitig den genetischen Drang zur Trägheit zu respektieren, der Mensch und Tier am Leben erhält, wenn es drauf ankommt. Tatsächlich *können wir unsere Bequemlichkeit sogar dazu nutzen, mehr Energie zu kreieren*. Ich spreche, wenn man so will, von einer genialen Abkürzung. Ich wollte Trainingsresultate sehen, ohne dafür trainieren zu müssen. Ich wollte bessere Ergebnisse mit weniger Anstrengung erzielen. Wenn man das Faulheitsprinzip richtig anwendet, ist es möglich, genau das zu erreichen.

Die meisten Menschen denken, dass wir uns beim Training richtig quälen müssen, um einen Effekt zu erzielen. Wir glauben, wir müssten

uns auf einem Laufband abrackern, um fit zu werden. *No pain, no gain!* Ohne Fleiß kein Preis. Im Arbeitsumfeld denken wir ganz ähnlich: Wir fetischisieren harte Arbeit, um Ergebnisse zu erzielen und aufzusteigen. »Harte Arbeit« halten wir für ein Erfolgsrezept, bis wir merken, dass dieser Ansatz nicht nachhaltig ist – bis unsere Zellen der Ansicht sind, dass wir sie über Gebühr strapazieren und uns durch einen Burn-out in die Knie zwingen.

Mir ist klar geworden, dass es einen Ausweg aus diesem Kampf gibt. Wir können ihn sogar ganz umgehen. Das Faulheitsprinzip zeigt uns den Weg. Du kannst das sehr schnelle, aber sehr faule System, das deinen Körper steuert, dazu bringen, seinen Hintern hochzukriegen, indem du körperliches Training (und eigentlich jede Art von Arbeit) auf ganz andere Weise angehst. Die übliche Herangehensweise, sich so lange wie möglich anzustrengen, bringt dich nur in Widerspruch zu deiner eingebauten Trägheit. Statt härter zu arbeiten, solltest du *smarter* arbeiten. Um deine Faulheit zu hacken, musst du die Taktik ändern und dich auf Signale konzentrieren, die dein Körper versteht:

1. Wie schnell tritt intensiver Stress ein?
2. Wie schnell kommst du wieder zur Ruhe?

Ein hohes Stresslevel bedeutet für deinen Körper, dass er unbedingt reagieren muss; Faulheit ist keine Option. Eine schnelle Rückkehr in den Ruhemodus wiederum zeigt deinem Körper, dass er dich nicht in einen Zustand der Angst versetzen muss, weil du nicht mit einer metabolischen Energiekrise konfrontiert bist. Eine kurze, intensive Belastung, unmittelbar gefolgt von einer Pause, programmiert dich auf weniger Angstgefühle, indem es deinen Körper darauf trainiert, schneller und effizienter zu seinem Ausgangsniveau zurückzukehren.

Wenn du deinen Körper richtig unter Stress setzt und deinen faulen Zellen zu verstehen gibst, dass sie ihren Hintern vom Sofa hochkriegen müssen, werden sie das tun. Sie werden es aber viel leichter und bereitwilliger tun, wenn sie danach gleich wieder aufs Sofa zurückkehren dürfen. Wie schnell du in eine Stresssituation gerätst und wie schnell du dich wieder davon erholst, ist von deutlich größerer Bedeutung als

das Stresslevel. Wenn du schnell gestresst bist, aber auch schnell wieder zur Ruhe kommst, gibst du deinem faulen System zu verstehen, dass es dich stärker und anpassungsfähiger machen soll. So wirst du bessere und schnellere Ergebnisse erzielen, als wenn du dich längere Zeit abrackerst. Wenn du diese Vorgehensweise verinnerlicht hast, wird es viel einfacher, deinen Körper zu verändern.

Das Faulheitsprinzip ermöglicht es dir, Körper und Geist radikal umzugestalten, ohne unnötig Zeit zu verschwenden. Ganz nebenbei baust du Kraft auf und Stress ab. Es verschafft dir Zugang zu deinem bereits beschriebenen risikofreudigen Selbst. Leistungsstarke Menschen sind von Natur aus unerschrocken und zupackend. Wer weiß schon, was sie tun werden? Sie können mit allem umgehen, was die Welt ihnen vorsetzt. Sie behaupten sich gegen Autoritäten. Sie kontrollieren ihre Emotionen und sind nur sehr schwer zu manipulieren. Sie beschützen ihre Familie, ihre Freunde und ihre Gemeinschaft. Sie haben die innere Stärke, großzügig und gütig zu sein.

Manche nennen diesen Zustand der energetischen Flexibilität *Resilienz*, was meist als Widerstandsfähigkeit übersetzt wird, aber es gibt auch andere Bezeichnungen dafür. In der buddhistischen Weltanschauung, die ich in Nepal und Tibet kennengelernt habe, würde man wohl eher das Wort *Gleichmut* verwenden, das eine tiefere Bedeutung hat. Gleichmut beschreibt einen Zustand, in dem du die komplette Kontrolle über dich selbst hast und gelassen bleibst, egal was um dich herum passiert. Dem Gleichmut unterordnen lässt sich der Zustand des Mitfühlens, der wiederum einen eigenen Wert darstellt. Und dem Mitgefühl lässt sich die Empathie – also das Einfühlungsvermögen – unterordnen, das ebenfalls ein Wert an sich ist.

SMARTER, NOT HARDER

Das Erreichen dieser höheren sozialen Kompetenzen hat für mich eine besondere Bedeutung, weil ich mit dem Asperger-Syndrom aufgewachsen bin. Als Kind wusste ich nicht, wie man Empathie, Mitgefühl oder Gleichmut empfindet. Ich hatte keinerlei Vorstellung davon, was sich

hinter diesen Begriffen verbirgt. Offen gesagt hatte ich überhaupt kaum Zugang zu meinen Gefühlen; vertraut waren mir nur die wichtigsten Überlebensimpulse: Angst und Faulheit. Und auf keinen Fall hatte ich eine Ahnung davon, dass beides Signale waren, die mein Körper mir sendete beziehungsweise dass sie immer dann verstärkt ausgesendet wurden, wenn es meinem Körper nicht gut ging. So aufzuwachsen war schwierig und verwirrend. Die Perspektive als Außenseiter hat mir aber letztendlich geholfen zu verstehen, wie ich das Faulheitsprinzip aushebeln beziehungsweise für mich nutzen kann.

Als ich jung war, hielt ich mich an das, was mir alle rieten, um stark zu werden: Ich kaufte mir ein Fahrrad und fuhr ständig darauf herum, um auf die obligatorischen 60 Minuten Ausdauertraining pro Tag zu kommen. Ich trainierte stundenlang im Fitnessstudio und ertrug eine fade, fett- und kalorienarme Ernährung. Durch Willenskraft versuchte ich meine Faulheit zu besiegen, aber meist gewann sie doch die Oberhand und ich fühlte mich müde und ausgebrannt. Da ich aus Mangel an anderen Gefühlen sehr auf die grundlegenden Impulse meines Körpers achtete, konnte ich den Hindernissen, die mich zurückhielten, besondere Aufmerksamkeit widmen. Dieser Fokus führte mich zu einer lebenslangen und leidenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema *Biohacking*, zu immer tieferen Betrachtungen darüber, wie mein Körper mit seiner Energie haushaltet, und schließlich auch dazu, dieses Buch zu schreiben. Erst nach Jahrzehnten des Forschens und Experimentierens gelang es mir, eine körperliche und geistige Verfassung zu erreichen, die deutlich besser ist als das Normalmaß. In diesem Buch teile ich meine Erkenntnisse mit dir, damit du alle Hindernisse überwinden und dieses Ziel wesentlich schneller erreichen kannst.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das, was dich im Leben zurückhält, keine Frage der Willenskraft ist. Es hat auch nichts mit Schwäche oder Feigheit zu tun. Es ist das *Faulheitsprinzip*, das außerhalb deiner bewussten Wahrnehmung wirkt. Die einzige Möglichkeit, es zu besiegen, besteht darin, es anzunehmen und für dich arbeiten zu lassen. Gib deinem Körper die richtigen Lebensmittel und Nährstoffe. Setze ihn den richtigen kurzen, intensiven Reizen aus und trainiere deinen Körper darauf, schnell in seinen Grundzustand zurückzukehren. Du kannst dei-

ne Faulheit so trainieren, dass sie deine Energie verbessert, deinen Geist beruhigt und deine Möglichkeiten erweitert.

Dieser Ansatz lässt sich zusammenfassen als: *Work smarter, not harder*. Wenn du ihn verinnerlichst, kannst du verborgene Potenziale in dir freisetzen. Dann kannst du alles werden, was du sein willst.

ABSCHNITT I

RESSOURCEN FÜR DAS LEBEN

KAPITEL 1

NUTZE DIE KRAFT DER FAULHEIT

Die Natur verabscheut Verschwendung. Deshalb hat sie jede Zelle deines Körpers darauf programmiert, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. Betrachte diese Programmierung als den Kern deines körpereigenen Betriebssystems, kurz KBS. Das Betriebssystem deines Computers erledigt im Hintergrund alle möglichen Aufgaben, ohne dass du es mitbekommst, ja sogar ohne dass die Anwendungen auf deinem Computer es mitbekommen. Genau auf diese Weise arbeitet auch dein KBS im Verborgenen. Du merkst zwar nicht, dass es da ist, spürst seinen Einfluss aber ständig.

Der Vergleich mit einem Computer macht mehr Sinn, als du vielleicht denkst. Denn wenn du auf ein Bildschirmsymbol klickst, um dein E-Mail-Programm zu öffnen, ist dir vermutlich nicht bewusst, welche Elektronen zu welchen Bauteilen der zentralen Recheneinheit des Computers – dem Hauptprozessor – geschickt werden. Vielleicht weißt du nicht einmal, was ein Hauptprozessor ist. Aber auch das wäre kein Problem. Es ist ja gerade Sinn und Zweck eines Betriebssystems, komplizierte Aufgaben so auszuführen, dass du es nicht weiter wahrnimmst. Alles, was zählt, ist das Resultat: Du kannst ein Programm verwenden, das deine Befehle ausführt, ohne dass du darüber nachdenken musst, wie es funktioniert.

Natürlich läuft dein System aus Fleisch und Blut nicht genau wie ein Computer, der aus Elektrochips und Kabeln besteht, aber auch dein System muss so etwas wie ein verstecktes Betriebssystem haben. Sonst könntest du zum Beispiel keinen Tequila trinken und den darin enthaltenen Alkohol abbauen, ohne zu wissen, wie deine Leber funktioniert.

Und du atmest ja auch, ohne dass du deinem Körper dazu einen Auftrag geben müsstest. Deine Augen blinzeln ganz von selbst, ob du es nun merkst oder nicht. Dein KBS arbeitet die ganze Zeit im Hintergrund und bleibt für dich verborgen – es sei denn, es geht kaputt.

Dein KBS arbeitet nicht nur unsichtbar, sondern auch autonom, also selbstständig. Dein Gehirn hat keine Kontrolle über dein Betriebssystem. Dein Bewusstsein ist eher wie eine separate Anwendung, die den vielen komplizierten Prozessen, die deinen Körper am Leben halten, übergeordnet ist. Niemals bist du dir auch nur eines winzigen Prozentsatzes dessen bewusst, was in deinem Körper vor sich geht. Tatsächlich findet deine ohnehin begrenzte Selbstwahrnehmung auch noch zeitverzögert statt. Studien haben gezeigt, dass dein Gehirn Ereignisse erst etwa eine Drittelsekunde nach ihrem Eintreten in Form elektrischer Ströme wahrnimmt. Dein Körper – unter Zugriff auf dein primitives KBS – handelt aber bereits, und zwar immer etwa 300 Millisekunden, bevor dein Bewusstsein weiß, was du tust oder warum du es tust.²

Als Computerhacker habe ich schon früh gelernt, wie man mit gezielten Eingriffen ins Betriebssystem die Kontrolle über einen Computer übernehmen kann. Später begriff ich, dass man auch das körpereigene Betriebssystem hacken kann – genauso wie ein Computersystem. Und dann sprechen wir vom sogenannten »Biohacking« – ein Konzept, das ich im Jahr 2010 vorgestellt habe.

Beim Hacking geht es im Kern darum, ein System genau das tun zu lassen, was du willst: gewünschte Ergebnisse mit möglichst wenig Aufwand zu erzielen. Das ist die Essenz des »smarter not harder«-Ansatzes. Die meisten großen Innovatoren unserer Zeit haben als Hacker angefangen. Wenn etwas nicht so funktionierte, wie sie wollten, verschafften sie sich Zutritt zum System und übernahmen die Kontrolle. Noch vier Jahre bevor sie Apple gründeten, verkauften Steve Wozniak und Steve Jobs ein illegales Telefon-Hacking-Gerät namens Blue Box.³

Eine wesentliche Voraussetzung der Hacking-Philosophie ist, dass die Menschen die Kontrolle über den Code haben sollten und nicht umgekehrt. Wann immer große Softwarefirmen einen Code programmierten, der nicht so funktionierte, wie es die Hacker wollten, oder der sich nicht an ihre Wünsche und Vorstellungen anpassen ließ, schrieben die

Hacker einfach ihren eigenen Code. So entstand das frei zugängliche und kostenlose Betriebssystem Linux, auf dem heute ein Großteil des Internets läuft; wahrscheinlich ist es auch in deinem Smart-TV bei dir zu Hause vorhanden. Hacker versuchen stets, die gewünschten Ergebnisse mit möglichst geringem Aufwand zu erreichen.

Biohacker setzen diese edle (wenn auch etwas schamlose) Tradition fort, nur dass für sie Mutter Natur die große Softwarefirma ist. Die Natur hat ein sehr effizientes System entwickelt, das in ihrem KBS verschlüsselt ist. Es sorgt dafür, dass wir unbewusst so wenig Energie wie möglich verbrauchen, um das Wesentliche im Leben zu tun: Essen, Sex haben, Kämpfen oder Stämme bilden. Mutter Natur strebt rigoros nach Erfolg. Im Vergleich zu ihr wirken Microsoft und Google so harmlos wie Mutter Teresa.

Das menschliche Betriebssystem hat uns zur dominanten Spezies auf dem Planeten gemacht, aber es bringt einige entscheidende Einschränkungen mit sich. So ist es nicht darauf ausgelegt, dich glücklich, mächtig, frei oder ausgeglichen zu machen. Das Einzige, worum es dem KBS geht, ist das Überleben und der Fortbestand der Art.

Das ist eine inakzeptable kleine, ja sogar triste Art, sein Leben zu leben. Als guter, selbstbewusster, moderner Mensch bist du es dir schuldig, das Kommando über dein KBS zu übernehmen. Die alte Programmierung, die uns noch tief in den Knochen steckt, funktioniert nicht mehr richtig. Du stehst vor einer grundlegenden Entscheidung: Entweder du lässt dich von deiner Programmierung leiten oder du leitest sie. Wenn du das Leben voll auskosten und wirklich frei leben möchtest, gibt es nur einen Weg – wie ein Biohacker zu leben.

NICHT DU BIST FAUL, SONDERN DEIN KÖRPER

Sobald du anfängst, wie ein Biohacker zu denken, bekommst du neue Einblicke in die seltsamen, selbstzerstörerischen Dinge, die Menschen tun. Wenn etwas in unserem Körper nicht richtig funktioniert, suchen wir reflexartig nach einer kurzfristigen Lösung, denn unsere KBS-Programmierung macht uns faul. Das Problem daran ist: Die schnelle Lö-

sung ist selten die beste, sondern oft nur die härteste, extremste Reaktion. Deshalb glauben Menschen, dass sie eine magische Lösung für ihr Problem gefunden haben, wenn sie 30 Tage eine lächerliche Diät einhalten oder sich im Fitnessstudio durch ein maximal ätzendes Workout quälen.

Biohacker sind geduldiger, methodischer und effizienter. Wir sind bereit, verschiedene Techniken auszuprobieren, bis wir etwas gefunden haben, das wirklich funktioniert. Wir sind offen für ungewöhnliche Lösungen. Wir stellen alles auf die Probe. Wir experimentieren an uns selbst und einige von uns teilen dann die besten Ergebnisse mit der Welt. Obwohl sich Biohacking oft der neuesten Wissenschaft und Technologie bedient, ist es alles andere als künstlich. Eigentlich ist Biohacking eine Rückkehr zur Natur, weil sie unserer effizienten, faulen Programmierung entgegenkommt, statt sie zu bekämpfen. Biohacker lehnen moderne synthetische Lebensmittel und verschwenderische Trainingsmethoden ab, die mit der natürlichen Funktionsweise des KBS nicht kompatibel sind – und es auch nie waren.

Jeder Hacker braucht einen Weg, um in ein Betriebssystem einzudringen und es zu manipulieren. Für deinen Körper bringt dich das Faulheitsprinzip auf die richtige Spur. Es verschafft dir Zugriff auf den Stammordner oder das Root-Verzeichnis deines KBS und ermöglicht dir, die Funktionsweise deines Körpers so zu verändern, dass sich deine Investitionen in Zeit und Energie auszahlen. In deinem Inneren bist du so schön, elegant und faul, dass dein Körper genau weiß, welche Systeme er in welcher Reihenfolge abschalten muss, wenn du nicht mehr genug Energie hast. Du kannst diese Systeme zu deinem Vorteil nutzen und sie so umprogrammieren, dass dein Körper die Energie dort einsetzt, wo du sie haben willst. Du möchtest länger leben, als es die Natur für dich vorgesehen hat? Kannst du. Du möchtest mehr Energie haben? Auch das kannst du erreichen. Schlauer werden? Klar. Schneller sein? Kein Problem. Ausgeglichener sein? Ja.

Die Kontrolle über deine Biologie zu übernehmen, um mehr aus deinen Möglichkeiten zu machen, ist keine neue Idee. Schon seit Tausenden von Jahren suchen die Menschen nach Wegen, genau das zu erreichen. Dazu setzen sie Mittel ein wie Ernährung, Medikamente, Sport,

religiöse Zeremonien und Meditation. Der Unterschied zu früher ist, dass wir heute sehr schnell messen können, was funktioniert und was nicht. Wir können unsere Maßnahmen so lange anpassen, bis unser Körper so reagiert, wie wir es wollen. Wir können uns nicht mehr einreden, dass etwas funktioniert, nur weil wir unbedingt daran glauben wollen.

Dank der neuesten Biohacking-Techniken kann ich dir helfen, dein KBS zu beherrschen und dich effektiv und messbar zu verbessern – und das mit viel weniger Zeit und Aufwand, als du für Standardmethoden wie den brutal anstrengenden Workouts im Fitnessstudio investieren müsstest. Wenn deinem Körper die richtigen Ressourcen zur Verfügung stehen, kannst du ihm die richtigen Signale senden und mit einer Zeitersparnis von 90 Prozent (oder noch mehr) alle Vorteile eines trainingsbesessenen Lebensstils nutzen. Wenn du jeden Tag 45 Minuten trainierst, summiert sich das im Laufe deines Lebens auf mehr als 20.000 Stunden – so viel wie zehn Jahre Arbeit in einem Vollzeitjob. Ich möchte, dass du diese Zeit zurückbekommst. Und wenn du, wie die meisten von uns, gar nicht so viel Zeit hast, um im Fitnessstudio zu schwitzen und zu stöhnen, sollst du dennoch die Energie und das Glück bekommen, das du verdient hast, ohne dich dafür zerreißen zu müssen. Du kannst die eingesparte Zeit nutzen, um zu meditieren, Spaß zu haben, etwas Tolles aufzubauen, mit deinen Kindern zu spielen – oder sogar, um welche zu zeugen.

Ich weiß, dass es möglich ist, deine Biologie zu hacken, denn ich habe es immer wieder erlebt. Als Kind war ich übergewichtig, hatte große Probleme mit meinem Immunsystem und litt unter Arthritis und Gehirnebel (*Brain Fog*). Nachdem ich mit dem Biohacking begonnen hatte, gründete ich ein Unternehmen, arbeitete gleichzeitig in einem Vollzeitjob und hatte mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, die mich bereits seit Jahren plagten. Heute bin ich Vater, Podcaster, berate Dutzende von Start-ups und leite sieben verschiedene Unternehmen. Mein Körperfettanteil liegt bei 11 Prozent und ich bin nie hungrig. Ich nutze mein Gehirn so mühelos, dass es sich einfach nur gut anfühlt. Wenn ich mehr Muskeln oder eine bessere Ausdauer haben will, weiß ich, wie ich das erreichen kann. Wenn ein dicker Computerhacker wie

ich oberkörperfrei auf dem Cover der *Men's Health* landen kann, dann kannst du das auch schaffen. Wie? Das zeige ich dir.

Meine aktuelle Version des Biohacking ist auch deshalb leistungsfähiger als je zuvor, weil sie neueste Erkenntnisse darüber enthält, wie das Prinzip der Faulheit funktioniert. Indem du deinem Körper die richtigen Ressourcen und Signale gibst, kannst du klarer denken. Du kannst deine Muskeln und Nerven effizienter für dich arbeiten lassen. Und du kannst das Standardtraining im Fitnessstudio zugunsten eines verbesserten Programms aufgeben, das effektiver ist und dich gleichzeitig weniger auslaugt.

Es gibt einen guten Grund, warum es dir so vorkommt, als würdest du den Mount Everest besteigen, wenn du dich auf den Gang ins Fitnessstudio vorbereitest. Hier ist dein KBS am Werk. Es nutzt das Prinzip der Faulheit, um dich zum Zögern zu bringen. Wie oft hast du schon Fastfood gegessen, nur weil dein arbeitsscheues Betriebssystem nicht wollte, dass du kochst oder abwäschst? Wenn die leckere und gesunde Mahlzeit zu Hause mit dem gleichen (oder weniger) Aufwand verbunden gewesen wäre, hättest du sie dem Fastfood vorgezogen. Aber weil dein KBS dir erfolgreich einredet, Essen gehen sei komplett stressfrei und energieeffizient, erzählst du dir Geschichten, warum es die richtige Wahl ist. Nachdem du dann die letzten Pommes gegessen und deinen Kontostand überprüft hast, fragst du dich, warum du es immer wieder tust. Die Begründung: Dein Körper ist faul. Er tut alles, um Arbeit zu vermeiden. Es sei denn, die Arbeit lohnt sich. Aber wenn du die Tatsache akzeptierst, dass dein Körper faul ist (auch wenn *du* es nicht bist), erkennst du froh, dass du einige einfache Dinge tun kannst, die dir viel mehr Erfolg bringen.

DIE FAULE BESTIE IN DIR ZÄHMEN

Es ist an der Zeit, dich selbst besser kennenzulernen und die inneren Mechanismen deiner biologischen Faulheit zu erforschen. Alles Lebendige hat sich so entwickelt, dass es – ohne dass das Gehirn eingreifen muss – automatisch ein stabiles inneres Umfeld aufrechterhält, wenn

sich äußere Faktoren ändern. Die Bezeichnung für diesen Gleichgewichtszustand ist Homöostase. Ohne Biohacking überlässt du deinem KBS die vollständige Kontrolle über die Homöostase. Du steuerst deine Herzfrequenz, deinen Blutzucker oder deine Gehirnströme nicht bewusst. Sie regulieren sich selbst, basierend auf dem, was sie wahrnehmen. Wenn die Dinge im Gleichgewicht sind, ist alles gut. Aber wenn dein Körper durch irgendetwas aus der Balance gebracht wird – sei es durch Krankheit, Stress, Verletzungen, Nährstoffmangel oder Sport –, gibt es drei Möglichkeiten:

- **Sterben.** Im schlimmsten Fall versagt dein Körper, weil er nicht widerstandsfähig genug war. Entweder bist du danach tot oder behindert. (Unwahrscheinlich, weil es die Hauptaufgabe deines Körpers ist, widerstandsfähig und resilient zu sein.)
- **Verändern.** Im besten Fall verändert sich dein Körper und passt sich an die neue Situation an, um besser mit ihr umgehen zu können. Leider kostet das in der Regel eine Menge Energie, die dein KBS nicht einsetzen will.
- **Vermeiden.** Im wahrscheinlichsten Fall überzeugt dein Körper dich davon, nicht zu wiederholen, was dich aus dem Gleichgewicht gebracht hat. Es würde nur Energie verschwenden und könnte dir vielleicht sogar gefährlich werden. Das ist übrigens auch der Grund, warum die meisten Menschen mit der Zeit zu trainieren aufhören.

Dein KBS ist vielleicht nicht schlau, aber es ist unausweichlich. Es ist in jedem Organismus aus Fleisch eingebaut. Es wurde in Millionen von Jahren der Evolution verfeinert und ist extrem gut darin, dein Überleben sicherzustellen – und dich faul zu halten. Solange du lebst, bist du mit dem KBS verbunden. Es liegt an dir, die Intelligenz zu entwickeln, die es nicht hat.

Das Faulheitsprinzip ist nichts an sich Schlechtes. In vielerlei Hinsicht ist es ganz wunderbar. Es hat jede große menschliche Innovation erst möglich gemacht. Denk mal darüber nach: Warum haben wir das Feuer erfunden und für uns eingesetzt? Weil es auf diese Weise einfacher war, sich warmzuhalten, statt zittern zu müssen, um die Körper-

wärme zu erhalten. Warum haben wir Speere erfunden? Weil sie effizientere Waffen als Keulen sind. Wir haben Waschmaschinen erfunden, weil die Menschen davor zwei Stunden am Tag mit dem Schrubben von Wäsche auf Waschbrettern verschwendeten. Wir gehen auch deshalb gerne auswärts essen, weil die Vorbereitung, das Kochen und das Aufräumen der Küche zeitraubende Aktivitäten sind. Die größte Triebfeder des menschlichen Fortschritts ist nicht die Liebe. Es ist die Faulheit. (Zum Glück steht die Liebe aber gleich an zweiter Stelle und ist auch in dein KBS eingebaut.)

Zu akzeptieren, dass die biologisch festgelegte Trägheit deine beste und motivierendste Eigenschaft ist, kann zunächst erschreckend sein. Das widerspricht komplett der Ethik der harten Arbeit, die den meisten von uns seit frühester Kindheit eingebläut wurde. Es hat lange gedauert, bis ich das Konzept verinnerlicht hatte. Aber es ist so: Faulheit und Leistung stehen nicht im Widerspruch zueinander. Die Faulheit deines KBS kann dir helfen zu gewinnen, denn sie macht dich effizient. Biohacker sind stolz darauf, zu den faulsten Menschen auf dem Planeten zu gehören.

Ich bin schon vor vielen Jahren das erste Mal auf das Faulheitsprinzip aufmerksam geworden, lange bevor ich richtig verstanden habe, woher es kommt. Damals hatte ich gerade einen meiner ersten Jobs angefangen und arbeitete bei einer obskuren Art von Unternehmen, einem Lebensmittelmakler. Unternehmen dieser Branche sind Teil unseres verworrenen Lebensmittelvertriebsnetzes und haben die wichtige Aufgabe, dafür zu sorgen, dass eine bestimmte Marke Dosentunfisch den besten Platz im Regal deines örtlichen Supermarkts bekommt. Ich arbeitete in der IT-Abteilung und war für die Computer verantwortlich, die die Lebensmittelsendungen und -lieferungen trackten.

Meine Arbeit war so unendlich langweilig, dass das Faulheitsprinzip sich automatisch einschaltete. Ich erkannte, dass ich viele meiner Aufgaben automatisieren konnte. Statt jeden Computer einzeln zu verwalten, könnte ich auch eine Software schreiben, die sie alle automatisiert. So war ich in der Lage, 20 Computer zu verwalten, und hatte noch Zeit übrig. Von einem normalen IT-Mitarbeiter erwartete die Geschäftsführung, dass er sich höchstens um zehn Computer kümmerte. Wenn ich

sechs Stunden meiner täglichen Arbeit automatisieren konnte, blieben mir sechs Stunden pro Tag, um zu tun, was ich wollte. Als Technikfreak nutzte ich die Zeit, um noch mehr über die neueste Computertechnik zu lernen. Damit verfolgte ich das Ziel, in Zukunft noch fauler sein zu können beziehungsweise mehr Kontrolle zu haben, was den zwei Seiten der gleichen Medaille entspricht.

Etwas später nahm ich einen Job in der ersten Internet-Datencenter Firma an, in den Anfängen des neumodischen World Wide Web. Die Idee war, Unternehmen (darunter auch Google und Facebook, als sie jeweils nur ein paar Mitarbeiter hatten) dabei zu helfen, so schnell wie möglich Tausende von Computern zu organisieren. Meine Aufgabe bestand darin, Leute einzustellen, die all diese Computer bedienen konnten. Aber egal, was ich tat: Ich konnte gar nicht schnell genug passendes Personal finden (irgendwann hatte die von mir mitbegründete Gruppe 1000 Mitarbeiter), und die Leute, die ich fand, machten ständig Fehler.

Die Faulheit gab letztlich den Anstoß für den Plan, eine Technologie zu entwickeln, mit der eine Person eine Million Computer verwalten kann. Auf diese Weise konnten wir Computerhacker uns zurücklehnen, noch mehr Kaffee trinken und herausfinden, wie sich die Systeme selbst verwalten können. Ja, pure Faulheit (und der Wunsch, Geld zu verdienen) brachte ein paar Internetgenies, darunter auch Marc Andreessen (der den ersten Webbrowser entwickelte) und die Leute, mit denen ich zusammenarbeitete, dazu, das zu erfinden, was wir heute Cloud Computing nennen. An der Wand hinter dem Schreibtisch, an dem ich gerade sitze, hängt ein Poster zur Markteinführung des ersten Cloud-Computing-Dienstes. Es erinnert mich jeden Tag daran, für meine Trägheit dankbar zu sein.

Ich will nicht mehr arbeiten als nötig. Und das willst du auch nicht.

Es ist leicht, die Idee anzunehmen, dass ein *Faulheits-Mindset* gut für technische Innovationen ist. Schließlich liebt doch jeder Effizienz und Produktivität, oder? Aber irgendwie ist es uns peinlich, die gleiche Mentalität auf unseren Körper oder unser Wohlbefinden anzuwenden. Das kannst du von mir aus gern schwachsinnig finden. Die Vorstellung, nur harte Arbeit sei ehrenwerte Arbeit, ist puritanischer Unsinn. Dieser Glaubenssatz wurde vor Hunderten von Jahren auch deshalb erfunden,

um dein KBS dazu zu bringen, auf einem Feld oder in einer Fabrik für jemanden zu schuften, ohne gegen die bestehenden Verhältnisse zu rebellieren.

Wir alle glauben, Veränderung sei schwer, weil wir diese Botschaft ständig hören. Die Gesellschaft wiederholt sie für dich. Die Faulheit in deinem KBS ist der gleichen Meinung. Und deine tägliche Erfahrung scheint zu bestätigen, dass die Annahme stimmt. Laufen ist schwer. Steine hochzuheben ist schwer. Fasten ist schwer. Meditieren ist schwer. Selbst wenn *du* das alles gerne tun würdest, will dein Betriebssystem keine Energie dafür verschwenden. Denn wenn es dich Energie dafür aufwenden lässt, muss es noch mehr Energie aufbringen, um sich zu verändern und anzupassen. Um schlanker zu werden. Um schlauer zu werden. Um gelassener zu sein. Es bedeutet einfach weniger Arbeit, fett, langsam, müde und gereizt zu bleiben.

Die erste Hürde auf dem Weg zum Biohacker besteht darin, sich eine radikale Wahrheit einzugestehen: Es gibt einen einfacheren Weg, deinem Körper zu sagen, dass er sich verändern soll. Einen, der nicht so viel Arbeit macht. Du kannst die Funktionsweise deines Körpers und deines Geists verbessern – ohne viel Aufwand –, indem du deinem KBS die richtigen Signale sendest. Du musst es nur davon überzeugen, den bequemen Zustand schlagartig zu verlassen.

DIE KRAFT DES ZUGESPITZTEN REIZES

Stell dir ein Signal vor, dass dein automatisiertes System davon überzeugt, dass es sich ändern muss, weil es sonst sterben könnte. In Wahrheit liegt aber gar keine wirkliche Gefahr vor. Stell dir außerdem vor, dass dieser Reiz so kurz und einfach zu erzeugen ist, dass es dich nicht viel Mühe kostet, nicht einmal genug, um deine angeborene Trägheit zu aktivieren. Jetzt hast du keinen Grund mehr, untätig zu bleiben. Dein System wird sich trotzdem so schnell wie möglich ändern – viel schneller, als du vielleicht denkst.