

# Einleitung: Knack den Code deines Körpers

- [Was zum Teufel ist Biohacking? \(Und nein, du musst kein Cyborg werden\)](#)

# Was zum Teufel ist Biohacking? (Und nein, du musst kein Cyborg werden)

Hand aufs Herz: Wie oft bist du morgens aufgewacht und hast dich gefühlt, als hätte dir jemand über Nacht die Batterien geklaut? Du schleppst dich durch den Tag, kämpfst gegen das Nachmittagstief mit Kaffee und Zucker und fällst abends erschöpft auf die Couch, zu müde für irgendetwas anderes als die nächste Serie.

Kommt dir das bekannt vor?

Wir haben gelernt, das als "normal" zu akzeptieren. Ein normaler Teil des Erwachsenwerdens, des stressigen Jobs, des Lebens. Aber was wäre, wenn ich dir sage, dass das nicht normal ist? Es ist nur *gewöhnlich*. Und du hast die Macht, das zu ändern.

Genau hier kommt Biohacking ins Spiel.

**Vergiss erst einmal alles, was du vielleicht im Kopf hast: leuchtende Implantate, Computerchips unter der Haut oder verrückte Wissenschaftler im Keller. Das ist Science-Fiction.**

Biohacking ist in Wahrheit viel einfacher, direkter und persönlicher. Stell es dir so vor:

**Du bist der CEO deines eigenen Körpers.**

Dein Körper ist das grossartigste und komplexeste System, das du je besitzen wirst. Aber die meisten von uns haben nie eine Bedienungsanleitung dafür bekommen. Wir probieren einfach herum, hoffen auf das Beste und gehen zum Arzt, wenn etwas kaputtgeht.

Ein Biohacker wählt einen anderen Weg. Ein Biohacker sagt: "Ich will nicht nur nicht krank sein. Ich will mich grossartig fühlen. Ich will mein volles Potenzial entfalten."

**Biohacking ist die Kunst und Wissenschaft, dein eigenes biologisches System zu verstehen und gezielt zu verändern, um besser zu funktionieren.**

Es geht darum, die Kontrolle zu übernehmen. Du hörst auf, nur der Passagier in deinem Körper zu sein und setzt dich ans Steuer.

Denk an dein Smartphone. Du installierst Apps, um produktiver zu sein. Du löschst Datenmüll, damit es schneller läuft. Du lädst den Akku auf, bevor er komplett leer ist. Du passt die Einstellungen an, damit es genau so funktioniert, wie du es willst.

Warum solltest du mit deinem Körper, deinem wichtigsten Werkzeug, nicht dasselbe tun?

Biohacking gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um genau das zu tun. Es geht um kleine, intelligente Änderungen in deinem Alltag, die eine riesige Wirkung haben können:

- Wie du **schläfst**, um morgens erfrischt statt erschlagen aufzuwachen.
- Was und **wann** du isst