

Andreas Breitfeld

# BIOHACKING FÜR SPORTLER

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

**riva**

# INHALT

<b>Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen – eine Reise zu dir selbst</b>	<b>6</b>
Warum Biohacking im Sport immer populärer wird	7
Was darfst du dir vom Biohacking erwarten	13
<b>TEIL 1 – Die Grundlagen für herausragende Performance</b>	<b>15</b>
Einen Überblick verschaffen – was beeinflusst unsere Leistung?	16
Ernährung und Stoffwechsel	16
Ernährung als Training	26
Vitamine und Mineralstoffe	30
Ein Mindestmaß an Beweglichkeit ist wichtig	33
Mindset – Erfolg und Misserfolg beginnen im Gehirn	34
Biohacks für die unterschiedlichen Phasen im Sport	41
<b>TEIL 2 – Die besten Hacks für das Training</b>	<b>45</b>
<b>Kapitel 1: Die Vorbereitung – an den Stellschrauben drehen für ein optimales Training</b>	<b>46</b>
Die Routine vor dem Training	47
Die Checkliste vor Trainingsbeginn	48
Ausgeschlafen starten	50
Ein Plädoyer für die Sonne	57
Schlafoptimierter Tagesverlauf	59
Wasser – Elixier des Lebens	62
Der optimale Trainingstag	63
Oxidativen Stress minimieren	68
Die Ausdauer steigern	77
Die Trainingsintensität länger aufrechterhalten	78
Sauerstoff bunkern	80
Sauerstoff aufladen	81
Das elektromagnetische Feld der Erde spüren	83
Die innere Uhr programmieren	85
Den Fokus steigern	88
<b>Kapitel 2: Das Performance-Training optimieren</b>	<b>90</b>
Entwicklung anregen mit dem Dreiklang »Reiz, Reaktion, Anpassung«	91
Mehr Wachstumshormone produzieren	91
Länger und härter trainieren	93
Im Rotlichtbezirk	94
Weniger Schmerzen	94

Die Gelenke weniger belasten .....	95
Den Körper überraschen .....	97
Unter Strom – Teil 1 .....	98
<b>Kapitel 3: Intelligent regenerieren .....</b>	<b>100</b>
Beschleunigen, optimieren, timen – Hacks zur Regeneration .....	101
Die Kraft der Wärme nutzen .....	101
In die Tiefe gehen .....	104
Im Schein des Rotlichts .....	105
Unter Strom – Teil 2 .....	106
Tief durchatmen .....	107
Pulsierende elektromagnetische Felder nutzen .....	108
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 1 .....	109
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 2 .....	109
Den Parasympathikus reaktivieren – Teil 3 .....	111
<b>TEIL 3 – Die besten Hacks rund um den Wettkampf ....</b>	<b>113</b>
<b>Kapitel 4: Gut vorbereitet in den Wettkampf starten .....</b>	<b>114</b>
Bereit für den großen Tag .....	115
Ein kleines Nickerchen .....	116
Gute Luft .....	119
Die innere Uhr programmieren .....	120
Musik und Co. ....	122
<b>Kapitel 5: Der große Tag – Performance punktgenau abrufen .....</b>	<b>124</b>
Power und Kontrolle, wenn es drauf ankommt .....	125
Mit der Atmung das Gehirn fernbedienen – Teil 1 .....	126
Mit der Atmung das Gehirn fernbedienen – Teil 2 .....	128
Unabhängig von einer Energiequelle sein .....	129
<b>Kapitel 6: Die Wettkampfnachbereitung – startklar machen für die nächste Challenge .....</b>	<b>130</b>
Nach dem Rennen ist vor dem Rennen .....	131
Schneller wieder einsatzbereit .....	131
Unter Strom – Teil 3 .....	134
<b>Anhang</b>	
Dank .....	135
Über den Autor .....	136
Empfehlenswerte Produkte, Bezugsquellen, Geräte und Apps .....	137
Empfehlenswerte Bücher .....	148
Wissenschaftliche Studien .....	151
Register .....	155