

Andreas Breitfeld

BIOHACKING FÜR SPORTLER

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

riva

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen – eine Reise zu dir selbst | 6 |
| Warum Biohacking im Sport immer populärer wird | 7 |
| Was darfst du dir vom Biohacking erwarten | 13 |
| TEIL 1 – Die Grundlagen für herausragende Performance | 15 |
| 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 |
| TEIL 2 – Die besten Hacks für das Training | 45 |
| Kapitel 1: Die Vorbereitung – an den Stellschrauben drehen für ein optimales Training | 46 |
| 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 |
| Kapitel 2: Das Performance-Training optimieren | 90 |
| 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 |
| Kapitel 3: Intelligent regenerieren | 100 |
| 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 |
| TEIL 3 – Die besten Hacks rund um den Wettkampf | 113 |
| Kapitel 4: Gut vorbereitet in den Wettkampf starten | 114 |
| Bereit für den großen Tag | 115 |
| Ein kleines Nickerchen | 116 |
| Gute Luft | 119 |
| Die innere Uhr programmieren | 120 |
| Musik und Co. | 122 |
| Kapitel 5: Der große Tag – Performance punktgenau abrufen | 124 |
| 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 |
| Kapitel 6: Die Wettkampfnachbereitung – startklar machen für die nächste Challenge | 130 |
| Nach dem Rennen ist vor dem Rennen | 131 |
| Schneller wieder einsatzbereit | 131 |
| Unter Strom – Teil 3 | 134 |
| Anhang | |
| Dank | 135 |
| Über den Autor | 136 |
| Empfehlenswerte Produkte, Bezugsquellen, Geräte und Apps | 137 |
| Empfehlenswerte Bücher | 148 |
| Wissenschaftliche Studien | 151 |
| Register | 155 |