DR. MED. MEIKE DIESSNER

ÜBER 50 ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE

DEIN VERJÜNGUNGS CODE

Die besten Biohacking-Strategien und alles über Ernährung, Supplements, Hormone und mentale Gesundheit

GU

DIESES BUCH IST GENAU RICHTIG FÜR DICH, WENN ...

- du dich für die Longevity-Forschung interessierst und wissen willst, was Diabetes-Medikamente, Nahrungsergänzung und Intervallfasten damit zu tun haben,
- du weißt, dass wahre Schönheit von innen kommt, und du nach einem Lifestyle suchst, der dich dabei unterstützt, genau das umzusetzen,
- du dich nachts hin und her wälzt und mit Doc Diessners Biohacks für gesunden Schlaf deine Schlafqualität verbessern möchtest,
- du dir wünschst, mehr Energie zu haben, und wissen willst, welches Ausdauer- und Krafttraining am besten zu dir passt,
- du dich fragst, warum toxische Menschen unheimliche Alterungsbeschleuniger sind, und wie du am besten mit ihnen umgehst, und
- du gern kochst und nach Lebensmitteln für geschmeidige Gelenke, ein vitales Herz und eine strahlende Haut suchst.

5. Strategie: Medikamente und Supplements
Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel hält, was es verspricht. Ich zeige dir, worauf es wirklich ankommt und welchen Social-Media-Versprechungen du besser nicht vertrauen solltest.

6. Strategie: Mentale Gesundheit
Oft übersehen, aber megawichtig: Ich zeige dir, wie ein entspannter Lifestyle mit ausreichend Schlaf, wohltuenden Beziehungen und Me-Time dazu führt, dass du dich vital und energiegeladen fühlst.

7. Strategie: Training und Bewegung
Dass Bewegung, Ausdauer und Krafttraining wahre Verjüngungsbooster sind, ist kein Geheimnis. Ich zeige dir, wie du dein Training optimierst und warum du mit starken Muskeln 100 Jahre alt wirst.

7 STRATEGIEN FÜR DEINE VERJÜNGUNG

Alterungsbeschleuniger sicht- und spürbar verlangsamen – das ist leichter, als du denkst. Was du dazu brauchst? Ein wenig medizinisches Hintergrundwissen, neueste Forschungsergebnisse und meine 7 Verjüngungsstrategien für erfolgreiches Biohacking.

1. Strategie: Ernährung klug angewandt
Clean and green: Eine pflanzliche Ernährung verlangsamt Alterungsprozesse, hilft bei der Gewichtsreduktion und bringt deine Haut zum Strahlen.

2. Strategie: Organ-Power – starkes Herz und gesunder Darm
Was haben eine gute Verdauung und ein starkes Herz gemeinsam? Beide beeinflussen Alterungsprozesse positiv.

3. Strategie: Glückliche Gelenke, kräftige Knochen und muntere Muskeln
Bewegung, basische Ernährung, Vitamin D – mit diesem Trio bist du auf der richtigen Seite, um deinen Bewegungsapparat langfristig mobil zu halten.

4. Strategie: Biohacking für eine strahlende Haut
Dein neues Mantra für einen jugendlichen Glow: Reinigen, pflegen, schützen, nähren. Wie das geht, verrate ich dir in meiner 4. Longevity-Strategie.

Inhalt

4 Weil es einfach so gut funktioniert!

6 Was uns alt aussehen lässt

8 Forever young versus Biohacking

9 Biohacking ist die effektivste Lifestyle-Methode

10 Warum ich Biohackerin wurde

12 Wird uns das Altern in die Wiege gelegt?

13 Zellen: Eine Entscheidung über Leben und Tod

15 Stammzellen: Volle Kraft voraus

16 Mikroentzündungen und radikale Zellen

17 Welche Lifestyle-Faktoren sind brandgefährlich?

18 Radikale Zellen und oxidativer Stress

20 Die (Ernährungs-)Industrie: Diäten und Askese

21 Es gibt zwei Lager

24 Die toxischen Tricks der Lebensmittel-industrie

29 Tierisch alt

32 **Special:** Alterungsbeschleuniger Perimenopause?

34 Alterungsbeschleuniger: Übergewicht und Adipositas

35 So beschleunigt Adipositas das Altern

35 Ab wann wird's ungesund?

38 Alterungsbeschleuniger Umweltfaktoren

38 Sonnenlicht: Die Wahl zwischen Pest und Cholera

40 Achtung: Blaulicht

40 Staubige Aussichten

42 Alterungsbeschleuniger Stress

42 Stressige Tage

44 Stressige Nächte

46 **Special:** Hands off: Toxic People

48 7 Strategien für erfolgreiches Biohacking

50 1. Strategie: Ernährung klug angewandt
51 Was Menschen essen, die jünger wirken
51 Die Makronährstoffe: Fette, Proteine und Carbs
56 **Special:** Auswirkungen der Glukose-Achterbahn
58 Clean and green: Die Vorteile pflanzlicher Ernährung
60 Fasten: Regeneration und ein langes Leben?

64 2. Strategie: Organ-Power
65 Doc Diessners Biohacks für dein Herz
66 Interview mit Kardiologin Dr. med. Susanne Kemper
68 Dynamischer Darm
70 Wahre Schönheit kommt von innen

72 3. Strategie: Mobil bleiben
72 Osteoporose – wenn die Knochen knacken
77 **Special:** 10 Fragen an die Gelenkexpertin Doc Diessner
78 Muntere Muskeln mit Doc Diessner

80 4. Strategie: Biohacking für strahlende Haut
81 Ein gigantisches Gewebe
84 Interview mit Dr. med. Merita Schojai-Schultz

86 5. Strategie: Medikamente, Supplements und DRIPS
86 Medikamente
88 Supplements: Mehr als ein Einheitsbrei
93 DRIPS: Höhlt der stete Tropfen den Stein?

94 6. Strategie: Mentale Gesundheit
96 Meine Mental-Health-Hacks
97 Gesunder Schlaf

100 7. Strategie: Training und Bewegung
100 Gestalte deinen Alltag bewegter
101 Kardiotraining
103 Power auf Dauer: Das richtige Krafttraining
104 Funktionelles Training
104 Entspannung und Mobilität
105 **Special:** Warum ein Hund der Jungbrunnen deiner Zellen ist

107 Rezepte

108 Frühstück

130 Hauptgerichte

159 Salate

174 Snacks und Süßes

Service
186 Stichwortregister
188 Rezeptregister, Quellen
190 Impressum

Wird uns das Altern in die Wiege gelegt?

Was haben unsere Gene mit dem Altern zu tun? Und wie können wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen?

Ich sitze nun fast zwei Stunden vor dem Rechner und überlege, wie ich aus einem staubtrockenen Thema über Chromosomen und den Zellkosmos ein lebendiges Kapitel gestalten kann. Ich möchte dich nicht mit biochemischen Stoffwechselvorgängen langweilen, die so dröge wie eine drei Wochen alte Vollkornbrotscheibe sind, sodass auch dieser »Gesundheitsratgeber« zwischen deinen anderen Büchern verstaubt, nachdem du auf Seite 10 eingeschlafen bist. (Obwohl Schlaf ein essenzieller Biohack ist.) Schließlich geht es in diesem Buch um den spannenden Code, wie wir unsere gesunde Lebenszeit verlängern. Ich verspreche, mich mit der Genetik und den Zellen unseres wunderbaren Körpers kurz und knackig zu halten. Ein bisschen Hintergrundwissen ist aber erforderlich, damit du verstehst, warum du welchen Hack anwenden solltest und weshalb er dich verjüngen kann. Also legen wir los.

Zunächst eine großartige Nachricht. Wir haben unsere Verjüngung selbst in der Hand. Denn die Genetik beeinflusst nur 20 bis 30 Prozent der Lebenserwartung. Das bedeutet, der überwiegende Anteil an unserer gesunden Lebensspanne hängt von unserem Lebensstil ab. Es gibt viele Untersuchungen hierzu, die diesen prozentualen Anteil von Genetik und Lifestyle-Faktoren belegen. Leben Überhundertjährige deshalb wie Asketen und treiben sie wie dauerlaufende Duracell-Häschen Sport? Mitnichten – die gerade vorgestellten Studienergebnisse gelten nur bis zum circa 100. Lebensjahr. Ab diesem Zeitpunkt nimmt die Genetik überhand. In Studien von über Hundertjährigen zeigten sich teils eher ungesunde Lebensweisen, in denen Probanden regelmäßig Whiskey tranken, Nikotin konsumierten oder überwiegend Industrieprodukte aßen. Wer das hundertste Lebensjahr überschreitet, der hat schlichtweg gute Gene von Mama und Papa mit in die Wiege gelegt bekommen. Wir wissen nicht genau, wie es um unsere Genetik bestellt ist. Deshalb lohnt es sich, die 100 bei bester Gesundheit zu erreichen, und das überwiegend aus eigener Kraft.

Zellen: Eine Entscheidung über Leben und Tod

In unserem Körper befinden sich ungefähr 220 Zelltypen, die in unterschiedlichsten Bereichen unseres Körpers beschäftigt sind. Obwohl alle unsere Zellen die gleiche DNA (Erbgut) besitzen, unterscheiden sie sich in ihrer Funktion, da manche Genabschnitte abgelesen werden und andere nicht. Täglich arbeiten Tausende von Proteinen daran, Zellen aufzubauen und zu reparieren. Denn eine Zelle ist kein ewiger Jungbrunnen, aus dem ein Elixier sprudelt, das uns »forever young«, gesund und schön macht. Diese Proteine sind Motor und gleichzeitig Baustoff unserer Zellen. Sie bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, deren Abfolge in unserem genetischen Code programmiert ist. Doch nichts im Leben ist perfekt – auch nicht die Abfolge des genetischen Codes unserer DNA. Manchmal ist sie verdreht, defekt oder zerstört. Genau dann, wenn Umwelt- und Lifestyle-Faktoren, zum Beispiel eine große Menge tierischer Produkte, Feinstaub oder freie Radikale, unsere Zellen attackieren. All diese Bedingungen und noch viele mehr können zu ernsthaften Störungen unserer Zell- und damit auch der Körperfunktionen führen. Vieles kann repariert, aber nicht alles kann geheilt werden. Letztlich mündet ein Overkill an schädlichem Lebensstil in Erkrankungen und vorzeitigen Alterungsprozessen. Aber wie du bereits weißt, liegt es zu 70 Prozent (!) in unserer Hand, Zellen zu schützen und das Beste aus ihnen herauszuholen. Lass uns weiter in das Innere unseres Körpers eintauchen, um die besten Strategien für ein gesundes, langes Leben zu entwickeln.

Du hast es selbst in der Hand:
Erst ab 100 entscheidet ***die Genetik****,*
wie gesund du alt wirst –
zuvor entscheiden Lifestyle, Bewegung und Ernährung!

Mechanismen der Zellalterung

Telomere
Die Enden der Chromosomen (Telomere) verkürzen sich mit jeder Zellteilung. Ist eine kritische Länge erreicht, hören die Zellen auf, sich zu teilen, und läuten den Zelltod ein, was den Alterungsprozess beschleunigt sowie zur Entstehung altersbedingter Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt.

Zombiezellen
Seneszente Zellen (Zombiezellen) haben ihre Teilungsfähigkeit verloren, sind aber weiterhin stoffwechselaktiv. In jungen Jahren erfüllen Zombiezellen nützliche Aufgaben, wie die Unterstützung der Wundheilung und die Embryonalentwicklung. Das Immunsystem entfernt sie regelmäßig, sodass sie keine Schäden anrichten. Mit zunehmendem Alter treten mehr Zombiezellen auf, die sich nicht mehr teilen, aber Entzündungen und altersbedingte Erkrankungen fördern können. Substanzen wie Senolytika (Fisetin und Quercetin) werden erforscht, um solche Zellen gezielt zu eliminieren. Senolytika stecken zum Beispiel im Lauchgemüse.

Mitochondrien und ROS
Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Sie produzieren Energie, erzeugen dabei aber reaktive Sauerstoffspezies (ROS), die Zellschäden verursachen können. Neuere Studien zeigen, dass ein ausgewogenes ROS-Niveau wichtig für die Zellgesundheit ist. Schadstoffe wie Feinstaub können die Bildung von schädlichen ROS fördern. Ein gesundes Raumklima mit guter Luftqualität ist wichtig.

Autophagie
Autophagie ist ein zellulärer Recyclingprozess, der mit dem Alter abnimmt. Eine Stimulierung dieses Prozesses könnte die Lebensdauer verlängern und die Zellgesundheit verbessern. Spermidin, polyphenolreiche Lebensmittel wie grüner Tee und Intervallfasten stimulieren Autophagie. Auch regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Mitochondrienfunktion und aktiviert die Autophagie in verschiedenen Geweben.

AMPK
Die AMP-aktivierte Proteinkinase (AMPK) spielt eine zentrale Rolle in der Forschung zu Alterungsprozessen und Langlebigkeit. Sie reguliert den Energiehaushalt, indem sie energieverbrauchende Prozesse hemmt und energieerzeugende Prozesse fördert. Mit zunehmendem Alter nimmt die Aktivität von AMPK ab, was mit einer Verschlechterung des Stoffwechsels und altersbedingten Krankheiten verbunden ist. AMPK stimuliert die Autophagie und Zellreinigung. Kalorienrestriktion (Fasten), regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können die Aktivität von AMPK steigern und Alterungsprozesse verlangsamen.

mTOR
Der mechanistic Target of Rapamycin (mTOR) ist ein Signalweg, der eine Schlüsselrolle bei Zellwachstum, Stoffwechsel und Alterungsprozessen spielt. mTOR agiert als »Schaltzentrale« in Zellen und reguliert Prozesse wie Zellteilung, Proteinsynthese und Autophagie (Zellreinigung). Während mTOR für Wachstum und Gewebereparatur essenziell ist, kann eine dauerhafte Überaktivität schädlich sein. Eine ausgewogene Regulation von mTOR ist daher notwendig, um sowohl Gesundheit als auch Langlebigkeit zu fördern. Wie bei der AMPK helfen Intervallfasten und eine Kalorienrestriktion, eine Überaktivität von mTOR zu bremsen.

Stammzellen: Volle Kraft voraus

Ob in der Krebstherapie oder bei Haarausfall – Stammzellen stehen seit Jahren im Fokus der Forschung und haben das Potenzial, die moderne Medizin zu revolutionieren. Stammzellen stehen im Fokus in der Forschung zu Longevity (Langlebigkeit) und Anti-Aging, da sie unerlässlich für die Regeneration und Erneuerung von Geweben sind. Doch was macht die kleinen faszinierenden, aber auch umstrittenen Zellen so besonders?
Zu Beginn der embryonalen Entwicklung bilden sich Stammzellen. Diese Zellen sind in der Lage, sich durch bestimmte Proteine und Botenstoffe in jede Zelle weiterzuentwickeln. Was sich zunächst etwas abstrakt liest, wurde in den 1990er-Jahren doch sehr lebendig. Erinnerst du dich an das Schaf Dolly, den ersten Klon eines ausgewachsenen Säugetiers? Kurze Zeit später gelang es Wissenschaftlern der University of Wisconsin und der John Hopkins University, menschliche Stammzellen zu isolieren und im Labor zu züchten. In rasantem Tempo entwickelten sich immer mehr Methoden, über Stammzellen bestimmte Erkrankungen zu heilen.
Stammzellen aus dem Nabelschnurblut sind in der Lage, sich selbst zu erneuern und sich in andere hoch spezialisierte Zellen umzuwandeln. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, sich genau in den Zelltyp zu entwickeln, den der Organismus gerade braucht. Deshalb sind sie für Heilungs- und Regenerationsprozesse von entscheidender Bedeutung. Stammzellen sind die Säulen der regenerativen Medizin und umfassen ein breites Spektrum von medizinischen Konzepten. Menschen mit Leukämie können zum Beispiel von Stammzelltherapien profitieren, aber auch Patienten mit Stoffwechsel- und Autoimmunkrankheiten. Stammzellen befinden sich beim erwachsenen Menschen im Knochenmark und Fettgewebe. Hier findet ein ständiger Umbauprozess statt, denn unser Körper liebt die Balance. Neben einer immer weiter existierenden Schicht reiferer Zellen wird ständig an der Erneuerung des Organismus aus Stammzellen geschuftet. Sie sind unsere letzte Reserve, die erst dann aktiviert wird, wenn wirklich Not am Mann – oder an der Frau – ist. Wenn sie also irgendwo im Körper zum Erhalt oder zur Reparatur benötigt werden. Stammzellen sind somit die Grundbausteine, die sich bei Bedarf zu jeder anderen Zelle entwickeln lassen. Das kann von der grauen Zelle im Oberstübchen bis hin zur Muskelzelle unseres Bizeps sein. Bis zum Zeitpunkt, wo sie gebraucht werden, befinden sie sich in einer Art Winterschlaf (Ruhemodus). Deshalb bleiben ihre Telomere, die Schutzkappen, auch länger vor einer Abnutzung bewahrt. Stammzellen sind jedoch nicht unsterblich. Pflegst du einen, nun ja, sagen wir mal, suboptimalen Lifestyle, verkürzen sich ihre Telomere, sie sterben ab oder produzieren genetisch fehlerhafte Zellen. Das merkt man dann an der Haut, der Verdauung, am Schlaf, der Muskulatur. Man könnte die Liste weiter fortsetzen, denn Stammzellen sind an jeder Körperfunktion beteiligt.
Die medizinischen Anwendungsgebiete sind vielfältig und fast täglich werden neue Therapien zugelassen. So verlockend sich die Behandlungsmethoden anhören, die Wirksamkeit zur Verlängerung der Lebenserwartung oder die Hautverjüngung durch ästhetische Behandlungen mit Stammzellen ist aktuell noch nicht hinreichend belegt. Bis es konkretere wissenschaftliche Daten zur Verjüngung durch Stammzelltherapien gibt, sollten wir an sicher erforschten Lifestyle-Schrauben drehen: Ernährung, Training und mentale Gesundheit.

Die (Ernährungs-)Industrie: Diäten und Askese

Ich weiß nicht, wie viele Diäten es gibt. Ist auch egal. Schlimmer finde ich, dass der Begriff »Diät« von der Industrie missbraucht wird: Moderne Diäten werden oft als kurzfristige Lösung zum schnellen Abnehmen verkauft.

Die meisten meiner Patienten haben schon viele verschiedene Diäten probiert, wenn sie zu mir in die Praxis kommen. Doch fast alle sind mit den Ergebnissen unzufrieden. Das kann ich gut verstehen, denn es sind äußerst clevere Marketingstrategien der Industrie, auf die wir seit Jahrzehnten immer wieder hereinfallen. Keine Möglichkeit wird ausgelassen, uns zum Traumgewicht und zur Traumfigur zu bringen. Doch wenn das alles scheinbar so einfach ist, warum nehmen wir nicht dauerhaft ab?
Die Antwort ist einfach: Theoretisch ist es möglich, in einer Woche fünf Kilogramm Körpergewicht zuzunehmen. Genauso theoretisch ist es auch möglich, fünf Kilogramm Körpergewicht in einer Woche abzunehmen. Aber hier geht es

nicht darum, was theoretisch mit einer Diät möglich ist. Denn wie wir der Forsa-Umfrage (siehe Infobox rechts) entnehmen können, fehlt vielen Menschen trotz ständiger diätetischer Versuche das Wissen um eine gesunde Ernährung. Wer einen gesunden, schlanken und schönen Körper haben möchte, kann dieses Ziel nur über eine dauerhafte Ernährungsumstellung erreichen!
Dazu müssen wir zunächst verschiedene Faktoren berücksichtigen. Ein neues Ernährungskonzept muss alltagstauglich und nachhaltig sein. Es funktioniert nur, indem es an deine persönlichen Lebensumstände angepasst wird, an deine Arbeitssituation, dein soziales Umfeld, deine Freizeitaktivitäten und deinen Lebensrhythmus. Solltest du Begleiterkrankungen haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, müssen wir diese berücksichtigen. Das Problem: Die Industrie weiß nichts über deine private oder gesundheitliche Situation, auch nichts über deine Vorlieben oder Abneigungen. Und auch die Lifestyle-Blogger mit ihren strahlend gebleachten Zähnen und wohlgeformten Körpern, die dir Diätprodukte schmackhaft machen wollen, wissen nichts von dir. Was dir von außen vorgesetzt wird, kann nur temporär erfolgreich sein. Du kannst über einen gewissen Zeitraum aufwendiger kochen. Vielleicht gelingt es dir auch eine Weile, auf Süßes zu verzichten, obwohl du für Schokolade sterben könntest. Auf lange Sicht gehen den kurzzeitigen »Versprechungen« die Argumente aus. Und du bleibst auf der Strecke.

Es gibt zwei Lager

Unsere Ernährungslandschaft hat sich in den vergangenen Jahren in zwei extreme Lager aufgespalten. Supersize, Sparmenüs, »All you can eat«. Alles schnell verfügbar und möglichst viel davon. Chemisch vollgepumpte Lebensmittel mit Nanopartikeln, Stabilisatoren und glänzenden Oberflächen, in denen man sich fast spiegeln kann. Wir sollen futtern und futtern. Je süßer und fettiger – je größer die Portionen, umso besser. Essen, bis wir fast platzen und die Waage explodiert. Neben der Supersize-Me-

DIE STATISTIK GIBT MIR (LEIDER) RECHT

- Nur 20 bis 30 Prozent der Abnehmwilligen schaffen es, dauerhaft mindestens fünf Prozent ihres Körpergewichts abzunehmen.
- Laut Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse zu den Gründen für das Scheitern von Diäten gaben 14 Prozent der Befragten an, dass ihnen das Wissen über gesunde Ernährung gefehlt hätte.
- Die TK-Ernährungsstudie zeigte, dass etwa ein Drittel der Deutschen regelmäßig Diäten durchgeführt hat. Insgesamt hatten 41 Prozent der Erwachsenen in Deutschland bereits Diäterfahrungen, wobei Frauen häufiger Diäten ausprobierten als Männer.
- Im Jahr 2024 nutzten etwa 1,63 Millionen Personen in Deutschland rezeptfreie Medikamente oder Diätmittel zur Unterstützung beim Abnehmen.
- Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2024 würden etwa 16,4 Prozent der Deutschen eine Abnehmspritze wie Wegovy oder Ozempic verwenden.

7 Strategien für erfolg-reiches Biohacking

1. Strategie: Ernährung klug angewandt

Die Ernährung ist die Hauptstellschraube für deinen Verjüngungscode. Ich würde sogar noch einen Schritt weitergehen: Was wir essen, ist die Grundlage, das Baumaterial, für unseren Körper und all seine Funktionen.

Ohne Nahrung keine Bewegung, keine Gedanken und keine sinnvollen Handlungen. Durch unsere Ernährung nehmen wir lebenswichtige Makro- und Mikronährstoffe auf, die essenziell für den Erhalt unserer physischen und psychischen Gesundheit sind. Jede Mahlzeit beeinflusst unsere Zellen, unseren Energiehaushalt und sogar unsere Gehirnfunktion.
Was du isst, ist eine Investition in dein Mindset, deine Leistungsfähigkeit, dein Aussehen und in ein gesundes, langes Leben. Nicht jede Ernährungsform unterstützt Langlebigkeit gleichermaßen. Bestimmte Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren, Antioxidanzien und pflanzliche Polyphenole, spielen eine Schlüsselrolle im Alterungsprozess. Aber was essen Menschen, die jünger wirken, sich vital fühlen und lange in bester Gesundheit leben? Die Antwort liefert nicht nur die Wissenschaft, sondern auch ein Blick auf unsere Ernährungsgewohnheiten.

Was Menschen essen, die jünger wirken

Eine kontroverse Frage, die zwischen Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Industrie und den sozialen Medien heiß diskutiert wird. Somit gibt es wenig valide Studien, da häufig industrielle Interessen mitschwingen. Und zusätzlich die Herausforderung der Messbarkeit in Studien, denn die Ernährung ist nicht der einzige Lifestyle-Faktor des Menschen, der Einfluss auf Gesundheit oder Krankheit hat. Somit kursieren unzählige Meinungen in den Medien, aus denen wiederum unzählige Fragen resultieren: Führt eine rein pflanzliche Ernährung zu einem Proteinmangel? Sind Obst und Gemüse chemisch so behandelt, dass wir uns auf Dauer damit schaden? Ist hungern gesünder als sich zu sättigen? Können wir über Nahrungsergänzungsmittel unser Aussehen und unsere Gesundheit verbessern?
Diese Fragen haben auch mich beschäftigt. Ich möchte dir nicht nur Antworten darauf geben, sondern dir zeigen, wie du dich über deine Ernährung optimierst. Du wirst erkennen, es gibt nicht die eine richtige Ernährungsform für jeden. Wie du bereits weißt, ist Biohacking eine persönliche Sache. Wenn mich jemand vor ein paar Jahren gefragt hätte, ob ich mich gesund ernähre, hätte ich geantwortet: »Absolut« – schließlich kenne ich mich durch meine Weiterbildung zur Ernährungsmedizinerin bestens aus. Seitdem ich mich jedoch mit dem Biohacking beschäftige, weiß ich erst, was ich früher nicht wusste. Damals hätte ich behauptet, Ofengemüse mit Vollkornreis sei gesund. Heute weiß ich, dass bei dieser Mahlzeit das Protein fehlt. Dass man den Reis nicht direkt zusammen mit dem Gemüse essen sollte, und dass es auch auf die Zubereitung des Gemüses ankommt, denn bei hohen Gartemperaturen verlieren Vitamin-C-reiche Gemüse schnell ihren gesundheitlichen Vorteil. Es gibt so viele kleine Stellschrauben, an denen du drehen kannst: für eine gesündere und glücklichere Version von dir.
Die amerikanische Journalistin Jennifer Lubell erstellte eine Zusammenfassung groß angelegter Studien zum Thema Biohacking und Ernährung mit über 100.000 Probanden und fand heraus, dass insgesamt gesunde Ernährungsgewohnheiten mit einer pflanzenbasierten Ernährung, aber ausreichend Proteinen das Sterblichkeitsrisiko um 20 Prozent verringern. Das hört sich erst mal gut an. Doch ganz so einfach ist es nicht. In diesem Kapitel möchte ich dir praktische Hacks mit an die Hand geben, wie du deine Ernährung optimieren kannst. Um die Reaktionen unseres Körpers auf Nahrungsmittel zu verstehen, betrachten wir zunächst die unterschiedlichen Gruppen unserer Ernährung.

Die Makronährstoffe: Fette, Proteine, Carbs

Wie vermutlich jedem bekannt ist, besteht unsere Nahrung aus drei Makronährstoffgruppen: Fette, Proteine und Kohlenhydrate. Diese drei Gruppen werden unter »Makro«-Nährstoffen zusammengefasst, da du sie in großen Mengen täglich zu dir nimmst. Alle drei sind lebenswichtig für unseren Körper, um Funktionen wie Zellregeneration, Bewegung, Kognition und vieles mehr durchzuführen. Klingt logisch und irgendwie banal. Doch du wirst sehen, dass du durch den gezielten Einsatz der einzelnen Makros deine Gesundheit verbessern kannst.

Fette, die (nicht) fett machen

Lass mich dem »fetten Thema« direkt mal die Schwere nehmen. Klug ausgewählt ist Fett keine leere Kalorienbombe, sondern liefert Ener-

Birchermüsli mit Pfirsich

Für 4 Personen _ 25 Min. Zubereitung
12 Std. Quellen
Pro Portion ca. 400 kcal, 13 g E, 15 g F, 51 g KH

150 g Haferflocken _ 300 ml Haferdrink _ 40 g Haselnusskerne _ 1 großer Apfel _ 2 EL Rosinen (ersatzweise Cranberrys) _ 400 g Joghurt (3,5 % Fett) _ 2 Pfirsiche _ 4 TL flüssiger Honig

1_ Am Vortag Haferflocken, Haferdrink und 300 ml Wasser in einer Schüssel verrühren und ca. 12 Std. oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Vom Herd nehmen.

2_ Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Apfelraspel, Rosinen, Joghurt und geröstete Haselnüsse unter die eingeweichten Haferflocken rühren. Das Müsli 5–10 Min. durchziehen lassen.

3_ Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in dünne Spalten schneiden. Das Müsli auf vier Schalen verteilen und die Pfirsiche darauf anrichten. Mit je 1 TL Honig beträufeln und servieren.

Kakaoporridge mit Beeren

Für 4 Personen _ 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 400 kcal, 14 g E, 18 g F, 39 g KH

2 EL Leinsamen _ 550 ml Mandeldrink _ 150 g zarte Haferflocken _ 2 EL Chiasamen _ 2 EL Kakaopulver _ 125 g Heidelbeeren _ 2 Bananen _ 4 TL Kakao-Nibs (roh) _ 4 TL Cashewmus

1_ Den Leinsamen im Hochleistungsmixer zu feinem Mehl mahlen. Den Pflanzendrink in einen kleinen Topf füllen. Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen und Kakao dazugeben und alles aufkochen, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren.

2_ Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. unter Rühren quellen lassen. Das Porridge auf Schalen verteilen.

3_ Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Bananen schälen und je ½ Banane in Scheiben auf dem Porridge verteilen. Die Kakao-Nibs und das Nussmus darübergeben und zuletzt alles mit den Heidelbeeren bestreuen.

DOC DIESSNERS TIPP Lein- und Chiasamen sind nicht nur gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren, sie versorgen uns auch mit viel Kalzium. Das Eisen aus den Haferflocken wird mit dem Vitamin C der Beeren besser aufgenommen.

Frühstücksmuffins mit Apfel und Walnüssen

Für 9 Muffins
15 Min. Zubereitung
30 Min. Ruhen
30 Min. Backen
Pro Port. ca. 355 kcal,
8 g E, 21 g F, 26 g KH

3 EL Leinsamen
190 g Vollkorn-Dinkelmehl
60 g zarte Haferflocken
1 TL Natron
1 TL Weinsteinbackpulver
40 g heller Sesam
1 TL Zimtpulver
1 Möhre
1 Apfel
60 g Walnusskerne
10 getrocknete Soft-Datteln (ca. 70 g)
110 ml Rapsöl
2 EL Apfelessig
4 EL Zitronensaft
9 Muffin-Papierförmchen

1_ Leinsamen im Hochleistungsmixer zu feinem Mehl mahlen. In einer Rührschüssel Mehl, Haferflocken, Natron, Backpulver, Leinsamen, Sesam und Zimt mischen. Die Möhre putzen und schälen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, dann beides auf der Gemüsereibe fein raspeln. Walnüsse grob hacken. Datteln ca. 5 mm groß würfeln.

2_ Möhre, Apfel, Walnüsse und Datteln unter die trockenen Zutaten mischen. Dann Öl, Essig, Zitronensaft und 50 ml Wasser dazugeben, alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut mischen und ca. 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Muffinblech oder Backblech mit 9 Muffin-Papierförmchen auslegen.

3_ Den Teig auf die Förmchen verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Muffins können eingefroren werden.

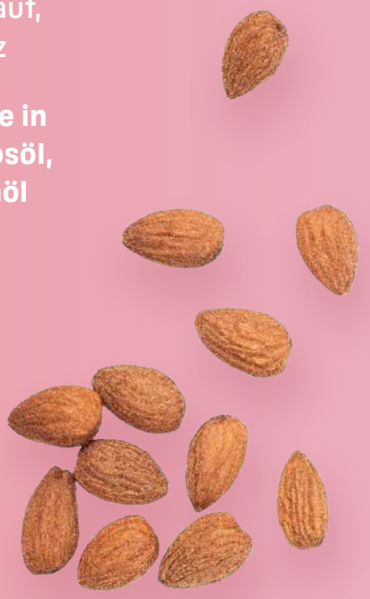
DOC DIESSNERS TIPP Leinsamen, Sesam und Haferflocken sind reich an Kalzium, Omega 3 Fettsäuren und Kieselsäure. Zudem enthalten Haferflocken Eisen. Beta-Carotin aus der Möhre und Vitamin C aus Apfel und Zitronensaft helfen deinem Körper, es besser aufzunehmen. Damit dein Körper das Eisen optimal verwerten kann, solltest du ca. 2 Std. vor und nach den Muffins auf Kaffee, Tee oder Kakao verzichten. Die darin enthaltenen Polyphenole binden Eisen, sodass es nicht mehr vollständig zur Verfügung steht. Das gilt für alle eisenhaltigen Lebensmittel!

Dr. med. Meike Diessner ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Spezialisierung auf Orthopädie, Sport- und Ernährungsmedizin. In ihrer Praxis für Integrative Orthopädie verbindet sie die klassische Orthopädie mit der Ernährungsmedizin, Mikronährstoffdiagnostik und Naturheilverfahren, um Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Wie wichtig eine geschlechtsspezifische Perspektive auf die Bedürfnisse ihrer Patientinnen und Patienten ist, erfährt sie jeden Tag in ihrer Praxis. Sie ist überzeugt, dass auf diesem Gebiet noch sehr viel Aufklärungsarbeit zu leisten ist: Nachhaltiges Biohacking funktioniert für Frauen anders als für Männer.

DAS SIND MEINE TOP-10-BIOHACKING-LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel versorgen dich wissenschaftlich erwiesen mit essenziellen Nährstoffen für Haut, Herz, Knochen und Immunsystem:

- **Spinat**
  straffe Haut
- **Zwiebeln**
  gesunde Knochen
- **Brokkoli, Grünkohl**
  starke Muskeln,
  fittes Immunsystem
- **Süßkartoffeln**
  strahlende Haut
- **Hülsenfrüchte**
  gesunde Proteine
- **Äpfel**
  starkes Immunsystem
- **Pflaumen**
  kräftige Knochen
- **Dunkle Beeren**
  gesundes Herz, starke Muskeln
- **Ingwer**
  glückliche Gelenke
- **Nüsse und Samen**
  strahlende Haut,
  kräftiges Herz
- **Gesunde Fette in Form von Rapsöl, Olivenöl, Leinöl**
  schöne Haut



Du siehst: Die Hauptzutat, um Körper und Geist gesund, dynamisch und jung zu erhalten, ist die Ernährung. Wir haben es selbst in der Hand, welches Süppchen wir kochen.

WILLST DU SO BLEIBEN, WIE DU BIST? DU DARFST!

Mit dem Verjüngungscode erlebt deine Gesundheit einen »Jugend-Boost«, der sich sehen lassen kann. Die Übersicht zeigt dir, an welchen Stellschrauben du selbst locker drehen kannst, um dich spürbar jünger, vitaler und attraktiver zu fühlen – und auch so auszusehen.

Das lässt dich alt aussehen	Das rät der Verjüngungscode
Unkontrollierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	Messen – machen – messen: ärztliche Blutanalyse und gezielte Supplementierung
Junkfood, Fertigprodukte und industriell hochverarbeitete Nahrungsmittel	Pflanzliche Ernährung mit frischen, unverarbeiteten regionalen, saisonalen Produkten
Alkohol und Softdrinks	Golden Milk, grüner Tee, selbst gemachte Smoothies bevorzugen
Diäten für schnellen Abnehmerfolg	Langfristige Ernährungsumstellung
Toxic People in deinem nahen Umfeld	Beziehungen zu Menschen, die dir guttun
Stress	Achtsamkeit und Meditation
Fleisch aus Massentierhaltung	Basische, antientzündliche Lebensmittel für Herz, Haut und Gelenke
Überernährung	Kalorienrestriktion, um den Organismus insgesamt zu entlasten
Gestörtes Darm-Mikrobiom	Mikrobiomanalyse und Darmsanierung mit Prä- und Probiotika

JÜNGER, VITALER, ERNERGIEGELADENER

STARTE JETZT MIT DEN BESTEN BIOHACKS!

Länger leben: Alt werden möchten wir alle – aber wie? Wer fit, gesund und attraktiv bleiben will, muss wissen, welche Stellschrauben wirklich zählen. Die Longevity-Expertin Dr. med. Meike Diessner zeigt, wie du mit der richtigen Ernährung, gezielter Supplementierung, cleverem Training und hormoneller Balance dein biologisches Alter austricksen kannst. Wissenschaftlich fundiert und praktisch umsetzbar – für ein Leben in Bestform.

Gut aussehen: Der Verjüngungscode wirkt von innen nach außen – und zeigt sich in strahlender Haut, gesunden Gelenken und jugendlicher Energie. Mit Doc Diessners 7 Verjüngungsstrategien fühlst du dich frischer, vitaler und leistungsfähiger – und das sieht man dir an.

Gesund bleiben: Doc Diessner teilt über 50 ihrer Lieblingsrezepte, die nicht nur köstlich sind, sondern auch deine Gesundheit boostern. Jede Mahlzeit wird zum Biohacking-Upgrade – für mehr Glow, starke Abwehrkräfte und anhaltende Lebensfreude.

WG 460 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9743-6
9 783833 897436
€ 24,99 [D]
www.gu.de