

# INHALT

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>Einleitung</b>                             | <b>6</b>   |
| <b>1. Erste Schritte zum Biohacking</b>       | <b>10</b>  |
| <b>2. Gesunder Schlaf</b>                     | <b>22</b>  |
| <b>3. Die Optimierung der anderen</b>         | <b>34</b>  |
| <b>4. Basis-Supplement: Magnesium</b>         | <b>46</b>  |
| <b>5. Wasserstoff-Wasser und andere Hacks</b> | <b>56</b>  |
| <b>6. Gadgets: Die Biohacking-Tools</b>       | <b>66</b>  |
| <b>7. Das ideale Training</b>                 | <b>78</b>  |
| <b>8. So viel Bewegung wie möglich</b>        | <b>92</b>  |
| <b>9. Atmung und Stressresistenz</b>          | <b>102</b> |
| <b>10. Biohacks aus der Natur</b>             | <b>114</b> |
| <b>11. Selbstverantwortung und Gesundheit</b> | <b>126</b> |
| <b>12. Entspannung und Oxytocin</b>           | <b>136</b> |
| <b>13. Licht und Melatonin</b>                | <b>146</b> |
| <b>14. Abnehmen mit Biohacking</b>            | <b>160</b> |
| <b>15. Eisbaden und Wechselduschen</b>        | <b>180</b> |
| <b>16. Gentests und Lebensstil</b>            | <b>190</b> |
| <b>17. Wissen für Biohacker</b>               | <b>202</b> |
| <b>18. Blutspenden und Apherese</b>           | <b>214</b> |
| <b>19. Beziehungen und Lebensfreude</b>       | <b>226</b> |
| <b>Auf Wiedersehen!</b>                       | <b>240</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>                   | <b>242</b> |
| <b>Die Autoren</b>                            | <b>244</b> |