

## 3.2. Interview mit Andreas Breitfeld

Der renommierte Biohacker  
Andreas Breitfeld im Interview  
mit Uta Gruenberger.

Er war Fitness-Redakteur für „Shape“ und hatte eine eigene PR-Agentur mit 16 Angestellten für Sport-Luxus, Fitness-Themen und Bekleidung. Er war Spezialist für den „Made in China“-Markt und flog für Presse-Reisen nonstop rund um den Globus. Irgendwann nach unzähligen Cold-Drinks und 228.000 Flugmeilen, zeigte ihm sein Körper die rote Karte und der Münchner Andreas Breitfeld stand mit 40 Jahren nicht nur vor einem Burnout, sondern vor dem körperlichen Totalschaden mit gar nicht lustigen Symptomen.



Am Strand von Thailand entschied er sich fürs Weiterleben und Anpacken und zog sich die ersten vier Stunden US-Podcast von Tim Ferriss zum Thema Cortisol und Hormone rein. Vom Arzt gab es die katastrophalen Blutwerte und Diagnosen – die Basis-Informationen, um die chemischen Zusammenhänge von Stoffwechsel und Organen zu verstehen, besorgte sich Andreas Breitfeld von da ab in medizinischen Studien aus dem Umfeld der Biohacker in den USA – bei Dave Asprey oder Ben Greenfield, die bereits eine eigene Szene etabliert hatten, während in Europa – außer in den Niederlanden – so gut wie gar nichts von diesem Phänomen zu hören war.

Das war vor elf Jahren. Und Andreas Breitfeld fand zunehmend Spaß am Recherchieren und Explorieren von Körperfunktionen, innovativen Therapien, Food Supplements und Longevity-Ansätzen – erst recht als er genau neun Monate später gesundheitlich besser aufgestellt war, als je zuvor. Heute gilt er als der konzeptionelle Vater und Pionier von Biohacking im deutschsprachigen Raum – betreut Spitzensportler, schreibt Bücher und Artikel, hält Vorträge, hat einen eigenen Podcast und wird auf den mittlerweile zahlreichen Longevity-Summits und Messe-Events als „der“ Allround-Experte dieser beiden Trend-Topics gehandelt.

**„Letztendlich geht es um die Lebensqualität – um nichts anderes.“**

**Andreas Breitfeld**

**Uta Gruenberger: Longevity und Biohacking liegen wohl nicht weit auseinander – lass uns die Begriffe dennoch genauer definieren.**

**Andreas Breitfeld:** Aus meiner Sicht gibt es einen essenziellen Unterschied. Beim Biohacking haben wir den Grundanspruch, dass wir wie ein Computer-Hacker – da kommt der Begriff ja auch her – zunächst einmal profund verstehen müssen, wie die Software sprich unser Körper funktioniert, um eingreifen und Veränderungen d.h. Verbesserungen hervorrufen zu können.

Auf der Longevity-Welle kann man sich um diese primäre Eigen- oder Selbstverantwortung leicht herum mogeln. Da wird uns der medizinische Experte im weissen Kittel oder auch der professionelle Biohacker empfohlen, der uns dann bitteschön sagen möge, was wir für unsere Langlebigkeit zu tun haben. Das heißt, die Longevity ist leichter zu konsumieren. Was die Wissensgebiete betrifft, so tauchen die Technologien und Experimentierfelder gleichermaßen auf – ja, das Biohacking wurde letztendlich erst richtig lustig und für die Longevity-Bewegung relevant, seitdem man genau messen kann, wie sich dies oder jenes Mittel oder Therapie-Element auf die Herzfrequenz, den Stoffwechsel, den Schlaf etc. auswirken. Man hat die Technik und Wearable-Tools dafür und kann ebenso handfeste wie individuelle Daten liefern.

Die Empfehlungen ähneln sich deshalb, weil es immer um Bewegung, Ernährung, Schlaf, Kälte / Licht und dann natürlich auch die emotionale Gesundheit geht. Das Ganze also möglichst ganzheitlich und individuell betrachtet und – weil wir ja doch nicht so ganz genau wissen, wie das mit der Langlebigkeit funktioniert – auch möglichst anhand von Interventionen mit zeitnahen Erfolgserlebnissen – die einen Mehrwert produzieren, die motivieren und vielleicht sogar Spaß machen!

**Uta Gruenberger: Bist Du als Vorzeige-Biohacker auch als echter „Nerd“ unterwegs?**

**Andreas Breitfeld:** Ehrlich gesagt, beschränkt sich mein Programm auf ein paar wenige Dinge, die ich in meinem Arbeitsalltag real durchziehen kann. Meine Morgenroutine habe ich zunächst auf meine recht dominante ADHS-Symptomatik ausgerichtet – sprich ich mache Dinge, die mir helfen, mich zu fokussieren und dafür ist z.B. die Kälte ein grossartiger Weg, den ich eigentlich jedem ans Herz legen kann.

Im Idealfall nehm ich bei mir zu Hause ein Eisbad mit zwei Grad Celsius – unterwegs kann das aber auch einfach nur eine eiskalte Dusche sein. Die Schnappatmung ist super und je gleichmässiger die Kälte rund um den Körper, desto besser. Viele meiner Kooperationshotels haben mittlerweile auch eine Kryo-Kammer – die ist in jedem Fall gesundheitsfördernd, ersetzt aber nicht den morgendlichen, kurzen Kälteschock mit Wasser.

Danach geht es genauso fix in die Helligkeit, ins Licht – das ist das natürliche Pendant – weil die Haut nach der Kälte erwiesenermaßen viel licht-durchlässiger. Zur Exposition nutze ich das Morgenlicht oder ein Rotlicht-Gerät und damit sind schon mal in wenigen Minuten alle hormonellen Prozesse für Konzentration und gute Stimmung angeregt.

Meistens packe ich noch irgendwas an körperlicher Aktivität drauf, je nachdem was mir an Geräten für Krafttraining oder Ausdauer zur Verfügung steht. Ja und dann gibt es noch das Thema Hydrierung – heißt reichlich Wasser trinken in der Früh – ich persönlich anreichert mit molekularem Wasserstoff als Anti-Oxidants. ▶

**Uta Gruenberger: Also Kälte, Licht, Bewegung und dann Supplements – wie hältst du es damit?**

**Andreas Breitfeld:** Ich schätze, ich schlucke gut zwanzig Pillen, so acht bis neun Produkte. Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich total individuell zusammenzustellen. Das Einzige was ich jedem und jeder empfehle, ist Magnesium und Kreatin-Monohydrat insbesondere auch den Veganern. Ja, und dann probiere ich natürlich täglich jede Menge Zeugs von Herstellern, die meinen, dass ich deren Produkte unbedingt brauche. Das ist quasi mein Job, nonstop neue Supplements und Tools zu testen. Für meinen „Biohacking Praxis“ Podcast mit meinem Kollegen Stefan Wagner brauche ich ständig neue Geschichten und natürlich die persönlichen Erfahrungen dazu. Ich muss sagen, da schwirrt im Zuge des Longevity-Kommerz schon auch recht viel Halberfreuliches auf dem Markt herum und es ist günstig, wenn man sich ein wenig auskennt oder beraten lässt.

**Uta Gruenberger: Wie geht der Breitfeld-Tag dann weiter – gibt es da auch mal richtiges Essen?**

**Andreas Breitfeld:** Ja, mein Leben besteht größtenteils aus Autofahren – mittlerweile mit bewusst längeren Pausen. Dann Vorträge halten, Podcasts aufnehmen, Artikel schreiben. Dabei bin ich ein vehementer Verfechter von „mehr Sauerstoff ins Hirn“ – das heißt, zumindest meine Telefonate führe ich so gut es geht im Freien – im Gehen oder Marschieren – oder auf einem Balkon.

Gegen 17 Uhr beende ich dann mein intermittierendes Fasten mit einem Skyr Joghurt oder Quark und Blaubeeren zum Auftakt und danach koche und esse ich ausgiebig – Proteinreiches mit viel Gemüse. Klar, wenn ich in Hotels oder

nicht alleine bin, dann schaue ich beim Frühstück und Lunch auch nicht nur zu – das ist unhöflich. Aber zuhause gibt es nur eine Mahlzeit am Tag.

Frauen übrigens, kann ich diese Art zu fasten nicht empfehlen. Autophagie hin oder her – ihr wesentlich sensibleres Hormonsystem fängt bei so langem Futtermangel sofort an, die Fettdepots anzusammeln – hat also genau den Effekt, den man vermeiden möchte.

**Uta Gruenberger: Ah, interessant – danke. Dann das nächste essenzielle Biohacker-Thema: Schlaf. Wie hältst Du es damit?**

**Andreas Breitfeld:** Ich predige und bemühe mich, spätestens ab halb zehn/ zehn Uhr abends alles, was Blaulicht emittiert, auszuschalten und ne Stunde später auch wirklich im Bett zu liegen, denn der berühmte Schlaf vor Mitternacht ist und bleibt der kostbarste.

Sich dafür die Melatonin-Produktion zu verderben, ist einfach nur dumm – und das gilt leider insbesondere fürs Handy, dessen Blaulicht auf die kurze Sicht-Entfernung für eine Blockade längstens ausreicht.

**Uta Gruenberger: Als du dich 2014 aus dem körperlichen Desaster wieder hochrappeln musstest, gab es die meisten Infos aus den USA. Hast Du Dich damals mit den Biohacking-Pionieren direkt kurzgeschlossen und tauscht Ihr Euch auch heute generell in der Szene aus?**

**Andreas Breitfeld:** Ich war ja als ehemaliger Fitness-Redakteur für das „Shape“-Magazin bereits ganz gut vernetzt in der Branche und quasi vor-gebildet – aber so Themen wie „Chronique Fatigue“ oder „Leaky Gut“, die Darmdurchlässigkeit oder auch die ganze Hormon-Thematik



Foto © Krallerhof, Maximilian Gierl

– da musste ich in der Tat neben meinem Arzt auch selbst ordentlich recherchieren und die US-Studien durchpflügen. Nach einem Dreiviertel-Jahr war ich allerdings dann fit wie lange nicht.

Auf dem Thema Biohacking bin ich danach irgendwie hängengeblieben, weil es mir mehr Spaß machte als mein alter Beruf und im DACH-Raum war man damals ziemlich solitär unterwegs und konnte sich als Profi seinen Namen aufbauen.

Ich habe mein erstes Buch geschrieben, für Red Bull die Athleten betreut und seit ich mit Stefan den Podcast betreibe und das zweite Buch publizierte, geht's dahin – verstärkt durch diesen Longevity-Hype, der seit Anfang 2023 definitiv zu uns herüber geschwappt ist. Allein dieses Jahr

gibt es gut ein halbes Dutzend Summits und Messen dazu.

Mit Ben Greenfield und Dave Asprey, den beiden großen Pionieren und noch heute die Gurus in den USA, bin ich weiterhin im Austausch. Dort drüben sind sie uns in Sachen Fitness-Forschung einfach immer ein Stück voraus.

**Uta Gruenberger: Was geht am Markt noch so ab? Du hast was von einem Pop-Up auf dem Oktoberfest erzählt?**

**Andreas Breitfeld:** Ja, die Roomers, ein Ableger der Gekko-Gruppe, stellten ein quasi Longevity-Mobil für die demolierten Wies'n-Besucher auf – mit Sauerstoff-, Rotlicht- und Kältekammer. Und das hat anscheinend so gut funktioniert, dass sie daraus ein neues Konzept von Wellness-Anlagen je nach Standort entwickeln.

Neben den klassischen Medical Resorts, die sich natürlich sofort und wohl auch zu Recht, den Begriff Longevity auf ihre Gesundheitsfahne geschrieben haben, war die Familie Altenberger in Leogang mit dem Krallerhof so das erste klassische Hotel-Unternehmen, dass seit drei Jahren Longevity-Workshops und Treatments auf Fünf-Sterne-Plus-Niveau anbietet. Michaela Altenberger betreibt mittlerweile auch einen eigenen Podcast und beschäftigt sich persönlich noch viel länger bereits mit diesem Thema.

Gemeinsam mit Max Gotzler, einem Biohacker, der studierter Psychologe ist, veranstalte ich im Krallerhof auch selbst regelmäßig Seminare. Durch Maxis Fokus auf Mindset und die emotionalen Aspekte, wird unser Biohacking-Programm wirklich ganzheitlich. Wir ergänzen uns da prima und es macht halt Freude, wenn man die Anlagen und Facilities, die man mit den Hoteliers entwickelt hat, dann auch selber genießen und den Gästen nahe bringen kann. ►

**Uta Gruenberger: Wenn Dich ein Hotel jetzt zur generellen Beratung bucht, prüfst Du dann als erstes die Wellness-Anlagen, das Licht, die Luft, die Betten etc. oder wie gehst Du vor?**

**Andreas Breitfeld:** Selbstverständlich werfe ich da ein Auge drauf. Und ich habe für die Münchener Messe auch schon mal so ein Future-of-Fitness-System entwickelt – nach dem Motto: wie kann ich möglichst easy einen herkömmlichen Wellness-Bereich zu einer gut aufgestellten Longevity-Lounge umbauen.

Letztendlich geht es jedoch viel früher los. Man muss sich in erster Linie bewusst machen, was habe ich aktuell für eine Zielgruppe, welchen Gast will ich in zehn Jahren haben und was soll der USP meines Hotel-Angebots sein?

Möchte ich lediglich ein Add-On-Programm gestalten oder biete ich dem Gast in seinem Urlaub ein Umfeld, in dem er sämtliche Parameter von Longevity & Biohacking kennenlernen und sich auch gleich ausmessen lassen kann, um daheim entsprechend weiterzumachen und dann im nächsten Urlaub die Vergleichswerte zu checken.

Es nutzt herzlich wenig, wenn die tollsten Gerätschaften herum stehen und weder das Personal kennt sich profund damit aus, noch gibt es sonst aktive Animation und Aufklärung dazu für die Gäste.

**Uta Gruenberger: Lass' uns die Longevity-Ausstattung nochmal kurz durchgehen. Also Kryo-Kammer, Rotlicht, vermutlich weiterhin auch Sauna ...**

**Andreas Breitfeld:** Ja, genau, und dann brauchst Du immer den Sauerstoff, wenn Du es ernst meinst – die sog. HBO, die hyperbare Oxygenierung. Aber all diese Geräte gibt es im Leasing. Dann natürlich

das Raumklima, die Licht- und Luftqualitätskontrolle und zu guter letzt die Frage, was verwende ich für Matratzen im Haus? Was für Schadstoffe etc. tummeln sich da drin? Denn wir verbringen schon exorbitant viel Zeit im Bett. Da allerdings gibt es dann modulare Schlafsysteme, die ein Vermögen kosten, wenn man sie auf die Zimmeranzahl umlegt. Also das will alles gut recherchiert und überlegt sein.

Schließlich die Gretchenfrage: Ist mein Küchenchef bereit, zumindest ein Longevity-Gericht auf die Karte zu setzen und entsprechend zu kochen? So viel zur Basis-Säule Ernährung.

In der Regel mache ich einen Workshop zum Auftakt, in dem alle Abteilungsleiter dabei sind, um diese Grundsatz-Fragen zu klären. Da ist es ganz hilfreich, dass ich früher eine Kommunikationsagentur leitete. Für das rein Technische kooperiere ich im Fall mit einem Geschäftspartner, der als Ingenieur ein Planungsbüro betreibt. Wie gesagt: essenziell ist die systematische Integration des Longevity-Themas im Gesamt-Betrieb. Oder – man kann es ja auch bleiben lassen.

**Uta Gruenberger: Du meinst, es ist auch eine Option, diese beiden Trendschlagwörter bewusst auszulassen?**

**Andreas Breitfeld:** Es gibt bestimmt Gäste oder Zielgruppen, die es total nervt, wenn man ringsum im Hotel auf seinen Gesundheits- & Fitness-Zustand angesprochen und ermahnt wird, genau jetzt im Urlaub etwas anzupacken, was erstmal die Stunde der Wahrheit benötigt.

Abgesehen davon, war das einzige wirklich relevante Ergebnis aus den sogenannten Blue-Zone-Studien die Tatsache, dass soziale Integration, familiäre Eingebundenheit und all diese emotionalen Umstände in der Tat lebensverlängernd und gesundheitsförderlich

sind. Also könnte auch die ausgiebig gefeierte Geselligkeit und der Genuss in gesunden Varianten ein USP sein. Ich denke, für die Hoteliers geht es um eine bewusst deklarierte Haltung, wenn solche Trends daher schwappen.

Andererseits – wenn ich die Aufrufe unseres Podcasts anschau – wir sind jetzt nach nur zwei Jahren bei 1,4 Millionen Downloads und regelmässig in den Hit-Charts – dann scheint da schon ein enormes Interesse an all diesen Gesundheitsthemen zu herrschen – weil hat einer fitter Körper schlicht Lebensqualität bedeutet. Und um die geht es letztendlich!

Deswegen ist das ganze Biohacking oder Longevity-Bestreben auch so wahnsinnig individuell. Für den einen mag das Dankbarkeitstagebuch bereits der absolute Gamechanger für mehr Lebensfreude und Selbst-Bewusstheit sein, für den anderen sind es die Atemübungen und der Dritte braucht den stringenten Trainingsplan und eine Handvoll täglicher Supplements. Mein Podcast-Kollege, der Stefan Wagner, sagt immer, es gibt zwei Kategorien von Interessenten: Die „weg von“ und die „hin zu“ Leute.

**Uta Gruenberger: In Euern Talks spürt man auch die Haltung: Nicht alles, was so angesagt daher kommt, ist der „Burner für Jedermann“. Ihr betreibt wohl auch viel Aufklärungsarbeit?**

**Andreas Breitfeld:** Es ist immer eine Gradwanderung. Denn wenn ich ein Einzel-Coaching gebe und eine Person mit konkretem Blutbild vor mir habe, kann ich ganz anders in der Beratung ansetzen. Wenn der Mensch zum Beispiel sehr wenig Isolationsfett um sich herum gebaut hat, ist womöglich sogar die Kälte keine gute Idee. Und ramponierte Gelenke mögen auch nicht alle Sportarten. Also ja, es gibt die besagten ele-

mentaren Säulen, aber das Fein-Tuning ist höchst individuell. Weshalb wir in unseren Gäste-Workshops auch nicht einfach nur den Wim-Hof-Eiswasser-Bottich aufstellen und mit Handtüchern wirbeln. Für meine spezifische Arbeit als Coach brauche ich einen gewissen professionellen Unterbau.

**Uta Gruenberger: Wenn ich mir all diese Aspekte betrachte, verstehe ich langsam, warum Du in unseren Ländern als „der“ Biohacker gehandelt wirst ...**

**Andreas Breitfeld:** Schau, ich war halt wirklich einer der Allerersten und mach das jetzt schon sehr, sehr lange und durch die Referenzen aus dem Spitzensport und dieses breite Betätigungsfeld von Blutbild-Analysen bis zu technischen Tools und permanenten Produkt-Tests von allem, was da auf den Markt kommt, habe ich in der Tat vermutlich ein Alleinstellungsmerkmal durch die Flughöhe meiner Übersicht. Hätt' ich mir selbst so nicht erträumt ... ●

