

Schamane mit Smartwatch – der Biohacker

Der Weg zum erfüllten Leben – Gedanken von Max Gotzler

„Die wichtigsten Biohacks kosten nichts: Guter Schlaf, bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stress-Management. Dazu noch Eisbaden, Waldbaden, Barfußlaufen, Atmen und Meditieren – und man ist ganz vorne dabei.“

„Biohacking ist weit mehr als technologiegetriebene Selbstoptimierung. Wir versuchen, bewährte Weisheiten, Praktiken und Methoden aus dem Ayurveda, dem Schamanismus, der asiatischen Kultur oder auch der germanischen Überlieferung zu verbinden mit modernster Wissenschaft und Technologie. Das eine ist die Vergangenheit, das andere die Zukunft. Und dazwischen? Da ist der Mensch.“

„Das größte Geschenk, das du Dir mit Biohacking machen kannst, ist die Selbstwirksamkeit – die Überzeugung, mit allem umgehen zu können, was dir das Leben entgegenwirft. In einer Zeit, in der viele Menschen in erlernter Hilflosigkeit leben, kann allein dieser Ansatz revolutionär wirken.“

„Auch ich habe zu Beginn immer versucht, alles zu kontrollieren. Aber mit der Zeit realisiert man, das ist eine Illusion. Und das Ende unseres Lebens, das haben wir am allerwenigsten unter Kontrolle.“

„Was uns am meisten altern lässt? Oxidativer Stress – das ist der Silent Killer. Und was reduziert den Stress-Level massiv? Andere, uns wohlgesonnene Menschen.“

„Biohacking ist kein Hamsterrad der Selbstoptimierung, sondern ein Tanz zwischen Neugier und Balance. Manchmal ist es das Gesundeste, sich einfach Zeit zu geben – mit dem Partner, der Familie oder Freunden – ohne ständig „produktiv“ sein zu müssen.

Hinter Biohacking und Longevity verbergen sich letztlich urmenschliche Bedürfnisse und am Ende des Tages geht es wahrscheinlich ums Glücklichein. Es ist der Versuch, das persönliche Leben so zu gestalten, dass es Freude macht. Dazu zählt natürlich auch in hohem Maße die Gesundheit.“

„Mich stört massiv, dass in der Langlebigkeitsszene immer gesagt wird: „Don't die!“ Für mich ist es genau der Umkehrschluss: „Live Now!“ Und zwar so hingebungsvoll wie möglich.“

Der 40-jährige Max Gotzler war bereits als Psychologie-Student in den USA als Biohacker unterwegs und präsentiert diese Szene in seinem Flowgrade-Podcast ebenso wie auf seinem jährlichen FlowFest in München.



Max Gotzler im Eisbad