

Biohacking als Schlüssel zum gesunden Altern

Gespräche am Kamin: Gräfin Wolffskeel referierte über mentale Stärke, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Das Thema „Biohacking – Ein Schlüssel zu gesundem Altern und Langlebigkeit?“ war Inhalt des neunten Gesprächs am Kamin mit Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. In der Turn- und Festhalle stellte sie beim Gesundheitspavillon die Frau in den Mittelpunkt. Aber auch die Männer erfuhren viel Wissenswertes.

Der Begriff „Biohacking“ entstand 2005 in den USA. Dabei steht „Bio“ für das Leben, „Hacking“ für die Entschlüsselung und Kontrolle. Seinen Ursprung, so die Heilpraktikerin, hat der Trend im Leistungssport, wird aber in sozialen Medien weiterverbreitet. „Mittels verschiedener Methoden sollen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbessert werden, um so ein maximales Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln.“ Sobald man den Körper verstehe, sei eine gezielte Veränderung möglich. Daraus ergäben sich Maßnahmen, um die körperliche und mentale Energie zu stärken.

Sich selbst optimieren

„Sich selbst optimieren“, ist das Ziel von Biohacking. Dabei steht die Eigenverantwortung für sich und den Körper im Zentrum der Überlegungen. So versuche man Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke zu verbessern und erhalten. „Biohacker wollen dem Verfall des Alters entgegenwirken“, so die Referentin vor mehr als 80 Zuhörerinnen und Zuhörern.



ANGELIKA GRÄFIN WOLFFSKEEL SPRACH ÜBER DAS THEMA BIOHACKING. BILD: DIANA SEUFERT

Die Idee hinter Biohacking ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und seinen persönlichen Rhythmus zu finden. Dabei werden Essverhalten, Schlaf und Bewegung ebenso in den Blick genommen wie die Tatsache, die eigene Biologie zu kennen. Was sich dahinter verbirgt, machte die Referentin an verschiedenen Beispielen deutlich. Manches sei kostenlos und für den Körper effektiv. Sie riet zu ausgewogener Ernährung durch frische, saisonale Lebensmittel sowie den Verzicht auf übermäßigen Zucker oder Alkohol. Ausreichend Bewegung durch Cardio-Training oder Sport sei ebenfalls hilfreich. Biohacker nutzten aber auch moderne Hilfsmittel, wie eine Pulsuhr, um die eigenen Vitalparameter zu kontrollieren.

Den eigenen Rhythmus finden

Ausführlich befasste sie sich mit den Hormonen als wichtigen Botenstoffen im Körper der Frau. „Die Natur gibt den Rhythmus vor“, machte sie deutlich, dass Frauen alle vier Wochen einen Lebensrhythmus von der jungen Frau bis zur reifen Frau durchlaufen. Und sie erklärte, dass vor allem die weiblichen Hormone auf die Zeitverschiebung reagierten.

„Biohacker streben nach einem positiven Selbstbild und einer positiven Lebenseinstellung.“ Die Stärke der mentalen Gesundheit könne sich in Dankbarkeit, einer bewussten Wahrnehmung schöner Ereignisse oder auch einer persönlichen Routine etablieren. Auf alle Fälle sei es ein Einstieg in eine gesündere Lebensweise.

Die Gräfin hatten den Zuhörerinnen und Zuhörern wieder mehrere Tees mitgebracht, die von der Frauengemeinschaft ausgeschenkt wurden. Dabei wies sie einmal mehr auf die Notwendigkeit von Bitterstoffen in der Nahrung hin, die bei der Zellerneuerung und dem Recycling innerhalb des Körpers eine Rolle spielen. Diese Autophagie, die „Müllentsorgung des Körpers“, sei in den letzten Jahren sehr gut erforscht worden. Die Expertin für Schüßler-Salze informierte auch, welche Salze dabei unterstützend wirken können.

Immer wieder band Angelika Gräfin Wolfskeel von Reichenberg das Auditorium in den Vortrag mit ein. Die Zuhörer erhielten wertvolle Tipps für den Alltag. Im Herbst soll die Reihe fortgesetzt werden.
