

SELBSTOPTIMIERUNG FÜR
UNTERNEHMER ▼

BIOHACKING



Leistungsdruck und eine hohe Belastung durch permanente Erreichbarkeit gehören für viele Entscheidungsträger zum Alltag.

Biohacking-Experte Alexander Metzler erklärt im Interview, wie es gelingt, leistungsfähig zu bleiben, ohne dabei die Gesundheit und mentale Stabilität zu gefährden.

01 *Wie würden Sie Biohacking kurz und prägnant erklären?*

Ich sage gern etwas provokant: Biohacking ist „neuer Wein in alten Schläuchen“. Viele Methoden basieren auf uraltem Wissen – etwa Kälte, Licht oder Bewegung. Der Unterschied heute ist, dass wir viele dieser Effekte wissenschaftlich untersuchen und zunehmend besser verstehen können. Für mich ist Biohacking die Summe aller bewussten Maßnahmen, mit denen wir unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie unsere langfristige Gesundheit verbessern.

02 *Welche Bausteine sind für Sie persönlich im Alltag unverzichtbar?*

Ein zentraler Bestandteil ist für mich eine sehr einfache Morgenroutine: möglichst früh nach draußen gehen, sich

bewegen, frische Luft und Sonnenlicht aufnehmen. Gerade das Licht am Morgen wirkt wie ein natürlicher Taktgeber für unseren Biorhythmus. Über die Netzhaut beeinflusst es unsere innere Uhr und damit unter anderem Schlaf-Wach-Rhythmus, Wachheit und hormonelle Prozesse. Außerdem ist dieser Moment ein Stück Selbstbestimmung: ein bewusster Start in den Tag, bevor äußere Anforderungen übernehmen. Auf mentaler Ebene halte ich die Fähigkeit für entscheidend, die eigenen Gedanken beobachten zu können. Früher habe ich mich stark mit meinen Gedanken identifiziert und automatisch reagiert. Heute frage ich bewusster: Was passiert gerade in meinem Kopf? Ist dieser Gedanke hilfreich? Diese Distanz verändert den Umgang mit Stress enorm und ermöglicht bewussteres Handeln.

03 *Resilienz ist derzeit ein großes Thema. Welche konkreten Ansätze empfehlen Sie Führungskräften?*

Wir leben permanent im Außen: Meetings, Entscheidungen, Kommunikation, Druck. Deshalb braucht es bewusste Gegenpole im Alltag. Ich nutze gern das Beispiel von Rauchern. Sie gehen mehrmals täglich hinaus und schaffen sich dadurch automatisch kleine Pausen. Genau diesen Effekt kann man bewusst auch ohne Zigarette nutzen: kurz rausgehen, tief durchatmen, präsent sein. Entscheidend ist dabei, nicht sofort wieder zum Smartphone zu greifen, sondern den Moment wirklich wahrzunehmen. Solche Mini-Auszeiten helfen dem Nervensystem, herunterzufahren und mentale Überlastung zu reduzieren.

04 *Welche typischen Fehler beobachten Sie bei Führungskräften, wenn es um Leistungsoptimierung geht?*

Die größten Fehler liegen fast immer in den Basics: Bewegung, Ernährung, Schlaf und soziale Interaktion. Viele Menschen konsumieren zu viel Zucker und stark verarbeitete Produkte und gleichzeitig zu wenig frische, pflanzliche Lebensmittel. Hinzu kommt mangelnde Achtsamkeit. Essen findet oft nebenbei statt – mit Blick aufs Handy oder zwischen zwei Meetings. Dabei kann bewusstes Essen Verdauung, Energielevel und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Schon langsames und gründlicheres Kauen kann spürbare Effekte haben. Noch stärker unterschätzt wird Schlaf. Die meisten Menschen benötigen sieben bis neun Stunden. Tiefschlaf ist essenziell für die körperliche Regeneration,

REM-Schlaf für die mentale Verarbeitung. Wird dieser Prozess dauerhaft gestört, kann die Leistungsfähigkeit deutlich leiden. Ein weiteres Risiko ist das oft als „Burn-on“ bezeichnete Phänomen: Hohe Motivation und Begeisterung führen dazu, dass Warnsignale ignoriert werden. Langfristig kann das genauso problematisch werden wie klassischer Burnout.

05 *Wie erkennt man den Unterschied zwischen produktiver Belastung und ungesundem Stress?*

Der wichtigste Schritt ist, wieder sensibel für die eigenen Signale zu werden. Viele Menschen haben verlernt, auf ihren Körper und ihre Gedanken zu hören. Körperliche Warnzeichen können Schmerzen oder Verspannungen sein. Mental äußert sich Überlastung oft durch dauerhafte schlechte Stimmung, Reizbarkeit, Zynismus oder negative Selbstgespräche. Auch Schlafprobleme – Aufwachen und Grübeln – sind deutliche Warnsignale. Wenn solche Symptome auftreten, sollte man aktiv werden: medizinische Checks können sinnvoll sein, gleichzeitig helfen mentale Übungen für einen bewussteren Umgang mit sich selbst.

06 *Wo liegen die Grenzen von Biohacking?*

Die Grenze ist dort erreicht, wo Biohacking selbst zum Stressfaktor wird. Wenn alles nur noch unter dem Aspekt der Optimierung betrachtet wird, entsteht Druck und genau das wirkt dem eigentlichen Ziel entgegen. Ein

unkomplizierter Biohack, der sich für viele Menschen gut in den Alltag integrieren lässt, ist eine kalte Dusche am Morgen. Der Kältereiz bringt den Kreislauf in Schwung und kann Wachheit sowie mentale Klarheit fördern. Bei Vorerkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, sollte jedoch vorab ärztlich geklärt werden, ob Kälteanwendungen geeignet sind.

07 *Welche Biohacking-Mythen halten sich hartnäckig?*

Der größte Mythos ist die Vorstellung, Supplements seien eine Art Abkürzung. Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, jedoch gezielt und auf Basis individueller Bedürfnisse. Bei veganer Ernährung ist beispielsweise eine zuverlässige Vitamin-B12-Supplementierung notwendig. Bei anderen Nährstoffen ist

es sinnvoll, zunächst die Versorgung medizinisch überprüfen zu lassen und gezielt zu ergänzen.

08 *Was ist Ihre wichtigste Botschaft an Führungskräfte?*

Balance is the key. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen oder sich permanent zu optimieren. Entscheidend ist herauszufinden, was individuell funktioniert. Die Grundlage bleibt dabei erstaunlich simpel: ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und gute soziale Beziehungen. Und vielleicht genauso wichtig: ein freundlicher und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen. Denn genau das ist langfristig die Basis für Gesundheit, Zufriedenheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Interview: Katja Kollias. Bilder: Lisa-Marie Hecht, EVERST – stock.adobe.com



ZUR PERSON

Als früherer Designer und Medienprofi kennt Alexander Metzler die Schattenseiten permanenter Belastung aus eigener Erfahrung: Nach Jahren mit Schichtarbeit, Schlafmangel und chronischem Stress gerieten Körper und Psyche aus dem Gleichgewicht. Heute beschäftigt sich Metzler intensiv mit der Verbindung von mentaler und körperlicher Gesundheit und vermittelt sein Wissen als Speaker, Podcaster und Berater.

alexander-metzler.com

„VIELE MENSCHEN HABEN VERLERNT, AUF IHREN KÖRPER UND IHRE GEDANKEN ZU HÖREN.“