



DIE FREIWERKEREI

# Biohacking-Werkbank 2026

Der ehrliche Ratgeber mit Routinen, Supplement-Check, Longevity-Einordnung und Workbook-Seiten für mehr Energie ohne Hype.

## Wofür dieser Ratgeber gedacht ist

Für Menschen, die mehr Energie, Gesundheit und Klarheit wollen - aber keine Lust auf Biohacking-Zirkus haben.

Für Selbstständige, Schichtarbeiter, Eltern, Vielreisende und alle, die merken: Wenn der Körper nicht mitkommt, bringt dir die schönste Freiheit wenig.

Das hier ist kein medizinischer Plan. Es ist eine Werkbank: du prüfst, was passt, setzt klein an und holst dir ärztliche Hilfe, wenn es um Diagnosen, Medikamente oder Blutwerte geht.

Stand: Juni 2026

[freiwerkerei.de](https://freiwerkerei.de)

# Inhalt

Lies diesen Ratgeber nicht wie ein Buch, das danach wieder verschwindet. Markiere, streiche, fülle aus. Ziel ist nicht mehr Wissen. Ziel ist ein besseres System für deinen Alltag.

- 1. Biohacking 2026: was es ist - und was es nicht ist
- 2. Daniels Grundsatz: erst Fundament, dann Feintuning
- 3. Schlaf, Licht und Rhythmus
- 4. Krafttraining, Schritte und Ausdauer
- 5. Ernährung, Protein, Ballaststoffe und echte Lebensmittel
- 6. Supplements: was sinnvoll sein kann und was ich kritisch sehe
- 7. Longevity ohne Unsterblichkeits-Marketing
- 8. GLP-1, Abnehmspritze und Tablette: Einordnung statt Hype
- 9. Der 30-Tage-Startplan
- 10. Workbook-Seiten für deinen Alltag
- 11. Quellen und Prüfnotizen

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

# 1. Biohacking 2026: mein nüchterner Einstieg

*Biohacking klingt schnell nach teuren Gadgets, roten Lampen, Eisbädern und Menschen, die ihren Körper wie ein Labor behandeln. Ich sehe es einfacher.*

Für mich heißt Biohacking: Ich beobachte, welche Stellschrauben meinen Körper, meinen Kopf und meine Energie wirklich verbessern. Dann mache ich daraus kleine Routinen, die in mein echtes Leben passen.

Ich bin Familienvater. Ich kenne Müdigkeit. Ich kenne Tage, an denen der Kopf voll ist, der Schichtdienst reinhaut und trotzdem noch Familie, Sport und Alltag warten. Genau deshalb interessiert mich dieses Thema. Nicht, weil ich perfekt leben will. Sondern weil ich möglichst lange leistungsfähig, präsent und gesund bleiben will.

Die ersten Jahre mit Kindern sind nicht nachholbar. Wenn Gesundheit und Energie fehlen, ist Freiheit nur Theorie. Dieser Ratgeber soll dir helfen, die Grundlagen sauber zu sortieren und dann bewusst zu entscheiden, was du testen willst.

## Kein Guru-Versprechen

Ich verspreche dir hier keine Wunder. Ich verspreche dir eine klare Sortierung: Was ist Fundament? Was ist optional? Was ist spannend, aber noch nicht sauber genug belegt? Und was würde ich erstmal lassen?

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 2. Die wichtigste Sortierung: Fundament vor Feintuning

*Der größte Fehler im Biohacking ist nicht Neugier. Der größte Fehler ist, teures Feintuning auf ein wackeliges Fundament zu setzen.*

| Ebene      | Was dazugehört                                                                                       | Warum es zählt                                                               |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Fundament  | Schlaf, Tageslicht, Krafttraining, Schritte, Protein, unverarbeitete Lebensmittel, Stress-Regulation | Das sind die großen Hebel. Ohne sie wird alles andere kleiner.               |
| Feintuning | Kreatin, Vitamin-D-Status, Omega-3, Magnesium, Koffein-Strategie, Blutwerte                          | Kann sinnvoll sein, wenn die Basics laufen und du weißt, warum du es machst. |
| Experiment | Kälte, Sauna, Wearables, CGM, Rotlicht, spezielle Longevity-Protokolle                               | Interessant, aber nicht der Startpunkt. Erst prüfen, dann kaufen.            |
| Medizin    | GLP-1, Hormone, Blutdruck, Schlafapnoe, Schilddrüse, Diabetes, Medikamente                           | Gehört in ärztliche Hände. KI und Blogartikel ersetzen keine Diagnose.       |

- Ich schlafe meistens genug oder kenne meinen Engpass.
- Ich trainiere mindestens 2x pro Woche Kraft.
- Ich bewege mich täglich, auch wenn es nur Spaziergänge sind.
- Ich esse genug Protein und echte Lebensmittel.
- Ich kaufe nichts, bevor ich weiß, welches Problem es lösen soll.

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## 3. Schlaf: der langweilige Hebel, den fast alle unterschätzen

*Schlaf ist kein Luxus. Schlaf ist Reparatur, Gedächtnis, Hormone, Hungerregulation, Immunsystem und Stimmung in einem.*

Die CDC nennt für Erwachsene mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht als Richtwert. Das heißt nicht, dass jede Nacht perfekt sein muss. Gerade mit kleinen Kindern oder Schichtdienst ist das Leben nicht immer lehrbuchartig.

Aber es heißt: Wenn du dauerhaft mit 5 bis 6 Stunden durchziehst und dich dann mit Supplements retten willst, baust du das Dach, bevor die Wände stehen.

Mein Ziel wäre nicht perfekte Schlaf-Optimierung. Mein Ziel wäre: so viel Regelmäßigkeit wie möglich, so wenig Chaos wie nötig.

### **Schlaf-Werkzeuge, die nichts kosten**

Morgens Tageslicht so früh wie möglich.

Koffein nicht als Dauerkrücke nutzen, sondern bewusst timen.

Abends Licht und Bildschirmreiz runterfahren.

Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig halten, soweit das Familienleben es zulässt.

Bei starkem Schnarchen, Atemaussetzern oder extremer Tagesmüdigkeit ärztlich abklären lassen.

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 4. Licht und Rhythmus: dein Körper liebt Signale

*Biohacking muss nicht kompliziert sein. Manchmal ist das stärkste Signal einfach Tageslicht am Morgen.*

Licht ist ein Taktgeber. Es hilft deinem Körper zu verstehen, wann Aktivität ist und wann Ruhe kommen soll. Gerade bei Schichtdienst ist das kein perfektes System, aber trotzdem ein Hebel.

Morgens helles Licht, tagsüber Bewegung, abends weniger Reiz: Das klingt banal. Aber banal heißt nicht schwach. Banal heißt oft: Du kannst es morgen umsetzen.

| Situation   | Pragmatischer Schritt                                                            | Nicht übertreiben                                   |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Frühdienst  | Direkt nach dem Aufstehen Licht, kurzer Spaziergang, Koffein gezielt.            | Nicht mit 5 Tools starten.                          |
| Spätdienst  | Vormittags Licht und Bewegung, abends Heimkommen bewusst runterfahren.           | Nicht direkt in Social Media fallen.                |
| Nachtdienst | Licht strategisch nutzen, Schlaf nach der Schicht schützen, Familie informieren. | Nicht so tun, als wäre Nachtdienst normaler Alltag. |

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 5. Krafttraining: Longevity sieht oft aus wie Kniebeugen

*Muskeln sind keine Eitelkeit. Muskeln sind Reserve.*

Die WHO empfiehlt Erwachsenen neben Ausdauerbewegung auch muskelkräftigende Aktivität an mindestens 2 Tagen pro Woche. Genau das ist für mich einer der praktischsten Longevity-Hebel überhaupt.

Krafttraining hilft nicht nur beim Aussehen. Es hilft bei Alltag, Rücken, Stoffwechsel, Insulinsensitivität, Stabilität, Verletzungsprophylaxe und dem Gefühl: Mein Körper trägt mich.

Wenn du lange nichts gemacht hast, brauchst du keinen Heldenplan. Du brauchst einen Plan, den du 8 Wochen wirklich durchziehst.

| Minimalplan   | Übungen                                                                  | Ziel                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 2x pro Woche  | Kniebeuge-Variante, Hüftheben/Kreuzheben-Variante, Rudern, Drücken, Core | Ganzkörper, sauber, steigerbar.                   |
| 20-35 Minuten | 3 Sätze pro Grundbewegung, 6-15 Wiederholungen                           | Kurz genug für Familie und Arbeit.                |
| Progression   | Mehr Wiederholungen, mehr Gewicht oder sauberere Technik                 | Nicht jedes Mal zerstören. Besser kontinuierlich. |

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## 6. Schritte und Ausdauer: unterschätzte Alltagsmedizin

*Nicht jeder muss Läufer werden. Aber fast jeder profitiert davon, mehr zu gehen.*

Ich persönlich habe mit Krafttraining, natürlicher Ernährung und mindestens 10.000 Schritten am Tag seit Januar 2026 rund 15 kg abgenommen. Das schreibe ich nicht als Versprechen für dich, sondern als ehrliche Erfahrung: Die Kombination aus simpel und konsequent kann brutal stark sein.

Schritte sind unspektakulär. Genau deshalb funktionieren sie. Du brauchst kein perfektes Gym-Setup, um mehr Bewegung in den Tag zu bekommen.

Die WHO sagt sinngemäß: Jede Bewegung zählt. Für den Start ist das wichtiger als die perfekte Zahl auf der Uhr.

- 10 Minuten nach dem Essen gehen
- Telefonate im Gehen führen
- Parkplatz weiter weg wählen
- Familien-Spaziergang statt Sofa-Autopilot
- Wochenziel statt Tagesperfektion denken

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 7. Ernährung: natürlich, proteinreich, alltagstauglich

*Ernährung muss nicht kompliziert sein. Sie muss dich satt, leistungsfähig und gesund halten.*

Ich würde Ernährung 2026 nicht als Ideologie bauen. Nicht low carb als Religion, nicht vegan als Religion, nicht carnivore als Religion. Ich würde fragen: Was liefert dir Nährstoffe, Protein, Ballaststoffe, Energie und passt in dein Leben?

Für viele ist der größte Schritt schon: weniger ultraverarbeitete Snacks, mehr echte Mahlzeiten, genug Protein, Gemüse/Obst, Wasser und eine Umgebung, in der nicht ständig irgendwas triggert.

| Baustein      | Praktische Richtung                                                   | Warum                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Protein       | Bei Training grob 1,4-2,0 g/kg Körpergewicht als Orientierung prüfen. | Sättigung, Muskelerhalt, Trainingserfolg.    |
| Ballaststoffe | Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorn, Nüsse/Samen.                   | Darm, Sättigung, Blutzucker, Herz-Kreislauf. |
| Fette         | Olivenöl, Nüsse, Eier, Fisch, Avocado - passend zur Kalorienbilanz.   | Hormone, Sättigung, Nährstoffaufnahme.       |
| Kohlenhydrate | Kartoffeln, Reis, Hafer, Obst - vor allem rund um Aktivität sinnvoll. | Training, Alltag, Laune, Familienessen.      |

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 8. Das Teller-System: wenn du keinen Ernährungsplan willst

*Nicht jeder braucht Makros. Viele brauchen erstmal ein einfaches Bild.*

Ein Teller-System ist nicht perfekt, aber praktisch. Gerade wenn du Familie hast, im Schichtdienst arbeitest oder unterwegs bist, brauchst du Wiederholbarkeit.

Mein einfaches Bild: eine Proteinquelle, eine große Portion Pflanzen, eine sinnvolle Energiequelle und ein bisschen gutes Fett. Dann nach Hunger, Ziel und Training anpassen.

| Tellerbereich | Beispiele                                                               | Frage                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Protein       | Eier, Skyr, Fisch, Fleisch, Tofu/Tempeh, Hülsenfrüchte, Whey bei Bedarf | Habe ich hier eine echte Proteinquelle?        |
| Pflanzen      | Gemüse, Salat, Beeren, Obst, Kräuter                                    | Ist der Teller nährstoffreich oder nur beige?  |
| Energie       | Kartoffeln, Reis, Hafer, Brot, Pasta, Obst                              | Passt die Menge zu Bewegung und Ziel?          |
| Fett          | Olivenöl, Nüsse, Samen, Avocado                                         | Sättigt es - oder kippt es nur Kalorien drauf? |

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

## 9. Supplements: nicht als Ersatz, sondern als Werkzeug

*Die beste Supplement-Frage ist nicht: Was ist gerade beliebt? Die beste Frage ist: Welches konkrete Problem soll es lösen?*

Ich finde Supplements spannend. Ich nutze selbst Kreatin und erlebe es als Gamechanger. Aber genau deshalb ist mir die Einordnung wichtig: Supplements sind Ergänzungen. Keine Grundlage.

Wenn Schlaf, Training und Ernährung komplett chaotisch sind, würde ich dort anfangen. Wenn das Fundament steht, können einzelne Supplements sinnvoll sein.

| Ampel      | Kann sinnvoll sein                                                                          | Meine Einordnung                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Grün       | Kreatin-Monohydrat, Proteinpulver bei Lücke, Vitamin D nach Status, Omega-3 bei wenig Fisch | Praktisch, bezahlbar, oft gut begründbar.                       |
| Gelb       | Magnesium, Elektrolyte, Koffein, Kollagen, Ballaststoffsupplemente                          | Situationsabhängig. Dosis, Verträglichkeit und Ziel prüfen.     |
| Rot/Prüfen | Megadosen, Hormone, Rapamycin, Senolytics, wilde Longevity-Stacks                           | Nicht ohne Fachwissen/Arzt. Viel Hype, oft wenig Alltagsertrag. |

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 10. Kreatin: warum ich es ernst nehme

*Kreatin ist für mich eines der wenigen Supplements, bei denen Nutzen, Preis und Alltagstauglichkeit zusammenpassen.*

Ich nehme seit Januar 2026 ungefähr 1 g Kreatin pro 10 kg Körpergewicht. Für mich fühlt es sich nicht nur muskulär relevant an, sondern auch im Kopf: mehr Antrieb, weniger Müdigkeit, mehr Lust auf Training und Unternehmungen mit der Familie.

Das ist meine persönliche Erfahrung, kein Heilversprechen. Die Studienlage zu Kreatin ist besonders im Sportbereich stark. Für kognitive Effekte gibt es interessante Hinweise, aber hier würde ich sauberer formulieren: spannend, nicht magisch.

Wenn du Nierenerkrankungen hast, Medikamente nimmst, schwanger bist oder unsicher bist: vorher ärztlich abklären. Und bitte: Kreatin ersetzt keinen Schlaf.

- Monohydrat reicht
- Creapure ist eine hochwertige Option
- Täglich nehmen ist einfacher als perfekte Timing-Regeln
- Genug trinken
- Effekt nach einigen Wochen bewerten, nicht nach 2 Tagen

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 11. Vitamin D, Omega-3, Magnesium und Proteinpulver

*Das sind keine Pflichtkäufe. Es sind mögliche Werkzeuge, wenn sie eine echte Lücke schließen.*

| Werkzeug      | Wann prüfen?                                                            | Worauf achten?                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Vitamin D     | Wenig Sonne, Winter, Risiko für Mangel, Blutwert vorhanden.             | Nicht blind hoch dosieren. Status und Arzt/Ärztin einbeziehen. |
| Omega-3       | Wenig fetter Fisch, Entzündungs-/Herz-Kreislauf-Kontext mit Fachperson. | Qualität, EPA/DHA-Gehalt, Oxidation, Medikamente beachten.     |
| Magnesium     | Ernährung arm, viel Sport/Schwitzen, Krämpfe, Schlafkontext.            | Form und Verträglichkeit. Zu viel kann Magen/Darm nerven.      |
| Proteinpulver | Wenn echte Mahlzeiten das Proteinziel nicht schaffen.                   | Ein Lebensmittel-Werkzeug, kein Fitness-Zauber.                |

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## 12. Koffein: Werkzeug oder Krücke?

*Kaffee ist nicht böse. Aber wenn Koffein dein Schlafdefizit versteckt, zahlst du später.*

Ich würde Koffein nicht verteufeln. Für viele ist Kaffee Alltag, Genuss und Fokus-Werkzeug. Die Frage ist nur: Nutzt du Koffein bewusst - oder brauchst du es, um überhaupt normal zu funktionieren?

Ein pragmatischer Test: Koffein nicht direkt nach dem Aufstehen, nicht zu spät am Tag, und einmal ehrlich prüfen, ob du ohne Koffein komplett zusammenklappst. Wenn ja, ist nicht Kaffee das Problem. Dann ist dein System überlastet.

### **Schichtdienst-Hinweis**

Bei Schichtdienst ist Timing wichtiger als Ideologie. Koffein kann helfen, aber es darf deinen notwendigen Schlaf nach der Schicht nicht zerschießen. Plane es wie ein Werkzeug, nicht wie ein Dauerpflaster.

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 13. Longevity: nicht ewig leben, sondern länger können

*Mich interessiert nicht, 120 Jahre alt zu werden und 30 davon kaputt zu sein. Mich interessiert Healthspan.*

Longevity bedeutet für mich: möglichst viele Jahre stark, beweglich, klar im Kopf und selbstständig bleiben. Mit Kindern wird das noch konkreter. Ich will nicht nur lange da sein. Ich will wirklich da sein.

Die starken Longevity-Hebel sind erstaunlich unspektakulär: Blutdruck, Blutzucker, Körperfett, Muskelmasse, Ausdauer, Schlaf, Nichtraucher, Alkohol im Griff, soziale Verbindung und sinnvolle Vorsorge.

Teure Experimente können spannend sein. Aber wenn Blutdruck, Schlaf und Bewegung nicht stimmen, würde ich dort starten.

| Hebel        | Warum er stark ist                                   | Erster Schritt                              |
|--------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Blutdruck    | Riesiger Langzeit-Hebel für Herz, Gehirn und Gefäße. | Messen, Verlauf verstehen, ärztlich klären. |
| Muskelmasse  | Reserve für Alter, Stoffwechsel und Alltag.          | 2x Krafttraining pro Woche.                 |
| Stoffwechsel | Blutzucker, Bauchfett, Fettleber, Energie.           | Protein, Schritte, Kraft, Schlaf.           |
| Kopf         | Stress, Sinn, Verbindung, Erholung.                  | Weniger Dauerreiz, mehr echte Pausen.       |

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 14. Influencer und Experten: was ich mitnehme

*Bekannte Namen können inspirieren. Aber du musst nicht das Leben eines Biohacking-Influencers kopieren.*

Andrew Huberman hat vielen Menschen Schlaf, Licht, Fokus und Verhalten verständlicher gemacht. Peter Attia bringt den Healthspan-Gedanken stark nach vorne. Rhonda Patrick steht für Nährstoffe, Sauna, Training und Wissenschaftskommunikation. Bryan Johnson zeigt, wie extrem messbar man das Leben machen kann - für mich eher als Experiment, nicht als Vorlage.

Im deutschsprachigen Raum finde ich Andreas Breitfeld interessant, weil er Biohacking sehr systemisch betrachtet. Iron Mike/Michael Steiner kommt körperlicher, lauter und performance-näher. Daraus kann man Motivation ziehen, aber auch hier gilt: Nicht jedes Protokoll passt zu jedem Körper.

Mein Filter: Was ist praktisch? Was ist bezahlbar? Was passt zu Familie, Arbeit und echtem Leben? Was hat eine nachvollziehbare Grundlage?

- Ich kopiere keine Stacks blind.
- Ich trenne Inspiration von Empfehlung.
- Ich prüfe Interessenkonflikte.
- Ich teste maximal eine neue Sache gleichzeitig.
- Ich bewerte nach 2-4 Wochen nüchtern.

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 15. GLP-1, Abnehmspritze und Tablette: was 2026 neu ist

*GLP-1 ist 2026 kein Randthema mehr. Es verändert, wie über Übergewicht, Stoffwechsel und Medizin gesprochen wird.*

In der EU wurde 2026 die orale Wegovy-Formulierung von der EMA/CHMP als erster oraler GLP-1-Ansatz fürs Gewichtsmanagement empfohlen. In den USA wurde mit Foundayo (Orforglipron) eine GLP-1-Pille zugelassen. Das ist groß, weil Tabletten für viele Menschen weniger Hürde bedeuten als Spritzen.

Aber: Das macht GLP-1 nicht zu einem Lifestyle-Snack. Diese Medikamente gehören in ärztliche Hände. Sie können Nebenwirkungen haben, sie passen nicht zu jedem, und sie ersetzen nicht Protein, Krafttraining und Verhalten.

Ich habe dazu einen separaten Artikel angelegt, weil das Thema groß genug ist: GLP-1-Tablette statt Abnehmspritze 2026.

## Meine faire Einordnung

Für Menschen mit Adipositas oder gewichtsbasierten Begleiterkrankungen kann GLP-1 medizinisch enorm relevant sein.

Für Menschen, die nur schnell 3 kg für den Sommer wollen, ist die Hype-Dynamik gefährlich.

Der entscheidende Punkt bleibt: Fett verlieren ist nicht automatisch gesund, wenn dabei Muskeln, Essverhalten und Nachsorge ignoriert werden.

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## 16. Medizinische Grenzen: wann du nicht experimentieren solltest

*Es gibt Punkte, da ist Selbstoptimierung der falsche Reflex. Dann brauchst du Diagnostik.*

- Starke Tagesmüdigkeit trotz genug Schlaf.
- Atemaussetzer oder starkes Schnarchen.
- Herzrasen, Brustschmerzen, Schwindel oder Ohnmacht.
- Ungewollter Gewichtsverlust oder schnelle Gewichtszunahme.
- Depressive Symptome, Panik, dauerhafte Erschöpfung.
- Verdacht auf Essstörung.
- Hormon-/Schilddrüsen Themen, Diabetes, Bluthochdruck.
- Wunsch nach GLP-1, Hormonen, Rapamycin oder anderen Medikamenten.

### Kurz gesagt

Wenn etwas medizinisch aussieht, behandle es medizinisch. Nicht mit Reddit, nicht mit KI, nicht mit einem Supplement-Warenkorb.

## GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG

# 17. Der 30-Tage-Startplan: kein Neustart deines Lebens

*30 Tage reichen nicht für ein neues Ich. Aber sie reichen für ein neues System.*

Der Plan ist bewusst einfach. Du sollst nicht alles gleichzeitig perfektionieren. Du sollst sehen, welche Hebel in deinem echten Alltag funktionieren.

Regel: Pro Woche gibt es einen Schwerpunkt, aber die vorherigen Gewohnheiten laufen klein weiter.

| Woche | Fokus                       | Ziel                                                 |
|-------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| 1     | Schlaf, Licht, Energie-Log  | Rhythmus verstehen und erste Signale setzen.         |
| 2     | Schritte und Krafttraining  | 2 Einheiten + tägliche Bewegung etablieren.          |
| 3     | Ernährung und Protein       | Teller-System und 3 Standardmahlzeiten bauen.        |
| 4     | Supplement-Check und Review | Nur sinnvolle Lücken schließen, nichts blind kaufen. |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 1: Startmessung ohne Panik

*Gewicht, Bauchumfang, Schlafgefühl, Energie, Schritte, aktuelles Training notieren.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 2: Morgenlicht

*10 Minuten Tageslicht möglichst früh. Bei Schichtdienst: bestmögliches Lichtfenster planen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 3: Koffein-Fenster

*Koffein bewusst timen und zu späte Einnahme streichen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 4: Protein-Blick

*Jede Mahlzeit prüfen: Wo ist die Proteinquelle?*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 5: Spaziergang nach dem Essen

*Einmal 10 Minuten nach einer Mahlzeit gehen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 6: Krafttraining A

*Kurzes Ganzkörpertraining, sauber, nicht maximal.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 7: Wochenreview

*Was hat Energie gegeben? Was war unrealistisch?*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 8: Schritte-System

*3 feste Bewegungsfenster in den Tag legen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 9: Krafttraining B

*Zweite Ganzkörpereinheit. Wiederholungen notieren.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 10: Abend runterfahren

*30 Minuten weniger Reiz vor dem Schlafen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 11: Standardfrühstück

*Eine proteinreiche Standardoption festlegen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 12: Einkaufsliste

*10 echte Lebensmittel definieren, die immer funktionieren.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 13: Familienbewegung

*Bewegung mit Familie verbinden, statt sie dagegen zu planen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 14: Wochenreview

*Training, Schritte, Schlaf, Ernährung ehrlich bewerten.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 15: Teller-System

*Eine Mahlzeit nach Protein/Pflanzen/Energie/Fett bauen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 16: Ballaststoffe

*Eine ballaststoffreiche Ergänzung einbauen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Hafer, Beeren.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 17: Kreatin prüfen

*Entscheiden: passt Kreatin zu mir? Gibt es medizinische Gründe dagegen?*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 18: Wasser und Salz

*Trinken/Elektrolyte im Kontext von Hitze, Sport, Schichtdienst prüfen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 19: Krafttraining A+

*Gleiche Einheit wie Tag 6, minimal steigern oder sauberer ausführen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 20: Schlafumgebung

*Dunkel, kühl, ruhig - eine Sache verbessern.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

STARTPLAN

## 30-Tage-Plan - Tag 21: Wochenreview

*Was ist jetzt leichter als vor 3 Wochen?*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 22: Blutwerte-Liste

*Notieren, welche Werte beim nächsten Check sinnvoll sein könnten.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 23: Supplement-Ampel

*Alles, was du nimmst, in Grün/Gelb/Rot sortieren.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 24: Longevity-Basics

*Blutdruck, Schritte, Kraft, Schlaf: stärksten Engpass wählen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 25: Krafttraining B+

*Zweite Einheit minimal steigern.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 26: Social-/Dopamin-Fenster

*Ein unnötiges Reizfenster am Tag schließen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 27: Essumgebung

*Eine Falle entfernen: Snack, Lieferdienst-Autopilot, Süßkram-Sichtbarkeit.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 28: GLP-1 nüchtern einordnen

*Wenn relevant: Fragen für Arzt/Ärztin notieren, keine Selbstmedikation.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 29: System sichern

*Die 5 Gewohnheiten aufschreiben, die bleiben sollen.*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## STARTPLAN

# 30-Tage-Plan - Tag 30: Abschlussreview

*Was hat wirklich geholfen? Was war Hype? Was ist der nächste kleine Schritt?*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Was ich heute konkret mache      |  |
| Wie es sich angefühlt hat        |  |
| Was ich beibehalte oder streiche |  |

## WORKBOOK

# Workbook: Meine Ausgangslage

*Keine Bewertung. Nur ein ehrlicher Startpunkt.*

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| <b>Schlaf pro Nacht</b>                   |  |
| <b>Energie<br/>morgens/mittags/abends</b> |  |
| <b>Schritte pro Tag</b>                   |  |
| <b>Training pro Woche</b>                 |  |
| <b>Gewicht/Bauchumfang optional</b>       |  |
| <b>Größter Engpass</b>                    |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Energie-Log

*Du kannst nur verbessern, was du überhaupt bemerkst.*

|              |  |
|--------------|--|
| Schlaf       |  |
| Koffein      |  |
| Mahlzeiten   |  |
| Bewegung     |  |
| Stress       |  |
| Energie 1-10 |  |
| Notiz        |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Schlaf-Check

*Schlaf ist nicht perfekt planbar. Aber du kannst Reibung reduzieren.*

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Aufstehzeit           |  |
| Licht am Morgen       |  |
| Koffein-Ende          |  |
| Abendroutine          |  |
| Schlafumgebung        |  |
| Was stört am meisten? |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Krafttraining-Minimalplan

*Kurz, machbar, steigerbar.*

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Training A Übungen    |  |
| Training B Übungen    |  |
| Startgewicht/Variante |  |
| Steigerung            |  |
| Fester Termin         |  |
| Plan B bei Stress     |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Teller-System

*Baue dir 3 Mahlzeiten, die du wirklich essen würdest.*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Standardfrühstück       |  |
| Standardmittag          |  |
| Standardabend           |  |
| Proteinquelle           |  |
| Pflanzen                |  |
| Energiequelle           |  |
| Notfalloption unterwegs |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Supplement-Entscheider

*Nicht kaufen, bevor du den Zweck kennst.*

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Supplement</b>                     |  |
| <b>Welches Problem soll es lösen?</b> |  |
| <b>Was sagt die Datenlage grob?</b>   |  |
| <b>Risiken/Medikamente?</b>           |  |
| <b>Dosis/Plan mit Fachperson?</b>     |  |
| <b>Review-Datum</b>                   |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Kreatin-Check

*Wenn du Kreatin testen willst, mach es nüchtern und nachvollziehbar.*

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Warum testen?                       |  |
| Produkt/Qualität                    |  |
| Tägliche Menge                      |  |
| Startdatum                          |  |
| Training parallel?                  |  |
| Energie/Kopf/Leistung nach 4 Wochen |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Arzt- und Blutwerte-Fragen

*Nutze das als Gesprächsvorbereitung, nicht als Selbstdiagnose.*

|                                                 |  |
|-------------------------------------------------|--|
| Welche Symptome/Fragen?                         |  |
| Welche Werte sinnvoll?                          |  |
| Welche<br>Medikamente/Supplements<br>nehme ich? |  |
| Familiengeschichte                              |  |
| Was sollte ich nicht selbst<br>testen?          |  |
| Nächster Termin                                 |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: GLP-1-Fragen

*Falls das Thema medizinisch relevant für dich ist.*

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Erfülle ich medizinische Kriterien? |  |
| Welche Risiken/Nebenwirkungen?      |  |
| Wie schütze ich Muskelmasse?        |  |
| Protein/Krafttraining-Plan          |  |
| Was passiert nach Absetzen?         |  |
| Welche Alternative gibt es?         |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Familienzeit statt Optimierungsstress

*Der beste Plan ist der, der dein echtes Leben besser macht.*

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| Was gibt mir mehr Energie für Familie?     |  |
| Welche Routine kostet zu viel Kopf?        |  |
| Welche Bewegung geht mit Kindern?          |  |
| Was macht meine Frau/mein Partner mit?     |  |
| Was ist in dieser Lebensphase realistisch? |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: 10 Fragen vor jedem Biohacking-Kauf

*Das hier spart Geld und schützt vor Hype.*

|                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|
| Welches Problem löst es?                                            |  |
| Habe ich die Basics gemacht?                                        |  |
| Gibt es günstigere Alternative?                                     |  |
| Wie messe ich Erfolg?                                               |  |
| Was ist das Risiko?                                                 |  |
| Wer verdient daran?                                                 |  |
| Würde ich es 3 Monate nutzen?                                       |  |
| Kann ich es zurückgeben?                                            |  |
| Was sagt mein Arzt bei<br>Medizinbezug?<br>Was lasse ich dafür weg? |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

## WORKBOOK

# Workbook: Mein 90-Tage-System

*Am Ende zählt nicht der 30-Tage-Kick, sondern das System danach.*

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>3 Routinen, die bleiben</b>     |  |
| <b>1 Supplement, das ich prüfe</b> |  |
| <b>1 Labor-/Arztthema</b>          |  |
| <b>2 Trainingsziele</b>            |  |
| <b>1 Familien-/Erholungsziel</b>   |  |
| <b>Review-Termin</b>               |  |

- Heute ausgefüllt
- Eine Sache direkt umgesetzt
- In 7 Tagen erneut prüfen

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

# Quellen und Prüfnotizen

*Stand: Juni 2026. Gesundheitsinformationen ändern sich. Prüfe Medikamente, Dosierungen und persönliche Risiken immer mit Fachpersonal.*

WHO: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour; Fact sheet Physical activity.

CDC: About Sleep; Sleep in Adults - recommended amount of sleep for adults.

International Society of Sports Nutrition: Position stands zu Kreatin und Protein.

NIH Office of Dietary Supplements: Vitamin D und Magnesium Fact Sheets.

European Medicines Agency: First oral GLP-1 treatment for weight management, Wegovy/oral semaglutide, 2026.

FDA: Foundayo/orforglipron approval information and prescribing information, 2026.

Hinweis: Dieser Ratgeber ist Bildung und persönliche Orientierung. Keine medizinische Beratung, keine Diagnose, keine Therapieempfehlung.

— *Daniel*