

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Smart Health statt Hype: Biohacking seriös erklärt

Von Rachel Zapp

Biohacking klingt nach Trend aus dem Silicon Valley. Doch jenseits von Mythen und Social-Media-Hypes steckt darin eine zentrale Frage: Wie können wir Körper und Geist bewusst beeinflussen, um Gesundheit, Energie und Resilienz zu stärken? Richtig angewendet, liefert Biohacking wissenschaftlich fundierte Impulse – sowohl für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) als auch für den privaten Alltag.

Aber weißt du was? Biohacking ist eigentlich viel einfacher – und du nutzt vielleicht schon längst Methoden, ohne es so zu nennen. Wenn du abends früher das Handy weglegst, dir einen Spaziergang nach dem Mittag gönnst oder abends drei gute Dinge aufschreibst – dann betreibst du bereits Biohacking. In diesem Newsletter zeige ich dir, wie du solche kleinen Schritte bewusst nutzen kannst: erst für dich privat, dann für deine Arbeit im Unternehmen.

IN DIESER AUSGABE

In diesem Artikel erkläre ich was ist Biohacking und gebe einfache alltagstaugliche Impulse, die ohne große Aufwand spürbar wirken: besserer Schlaf, mehr Energie, stärkere Resilienz.

Es geht nicht um teure Geräte, sondern um Routinen, die wirken.

Biohacking im Privatleben

Starte bei dir selbst – denn nur, was im Alltag funktioniert, kann auch im Unternehmen wirken.

- **Schlaf optimieren**

Regelmäßige Schlafenszeiten, Dunkelheit und kein Bildschirmlicht in der letzten Stunde verbessern Schlafqualität deutlich. Wearables können Muster zeigen, entscheidend bleibt die Schlafhygiene.

☞ Kleiner Impuls: abends ein 20-Minuten-Ritual ohne Handy oder TV einbauen.

- **Ernährung & Fasten**

Intervallfasten (z. B. 16:8) zeigt in Studien positive Effekte auf Blutzucker und Gewichtskontrolle. Mediterrane Ernährung verbessert kognitive Leistung und Herzgesundheit (

☞ Kleiner Impuls: Einmal pro Woche ein 12-Stunden-Fastenfenster ausprobieren.

- **Kälte & Wärme**

Kalte Duschen fördern Durchblutung und. Saunagänge senken Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

☞ Kleiner Impuls: 30 Sekunden kalt duschen zum Start in den Tag.

- **Bewegung im Alltag**

Schon 7.000 Schritte/Tag reichen, um die Sterblichkeit signifikant zu senken

☞ Kleiner Impuls: Heute eine Haltestelle früher aussteigen.

- **Mentale Klarheit**

Journaling und Dankbarkeitsübungen reduzieren Stress und steigern.

☞ Kleiner Impuls: abends drei Dinge notieren, die gut gelaufen sind.

Biohacking im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Und wenn du das Prinzip verstanden hast, wird klar: Biohacking lässt sich auch wunderbar im Betrieblichen Gesundheitsmanagement einsetzen – für mehr Energie, Resilienz und ein modernes Arbeitgeberprofil.

- **Schlaf & Regeneration**

Schlechter Schlaf führt zu Produktivitätsverlusten und mehr Krankentagen. Schlaf-Workshops, Power-Napping-Zonen und flexible Arbeitszeiten sind wirksame Maßnahmen.

☞ Kleiner Impuls: Im Team eine ‚digitalfreie‘ Stunde vor dem Schlafengehen testen.

- **Ernährung & Energie**

Mediterrane Ernährung steigert Leistung und reduziert Erkrankungsrisiken. BGM-Maßnahmen: Brainfood-Angebote, gesunde Snack-Stationen.



Quellen

(National Sleep Foundation, 2017)

(JAMA Network Open, 2020).

Estruch et al., NEJM, 2018).

Immunaktivität (Buijze et al., PLOS One, 2016)

(Laukkanen et al., JAMA Intern Med, 2015)

(Paluch et al., JAMA, 2021)

Resilienz (Smyth et al., Journal of Positive Psychology, 2018)

Estruch, R. et al. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. NEJM.

Matthews, C. E. et al. (2015). Replacing Sitting Time with Walking or Standing Reduces Mortality Risk. Am J Epidemiol.

Buijze, G. A. et al. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work. PLOS One.

Laukkanen, T. et al. (2015). Sauna Bathing and Reduced Risk of Sudden Cardiac Death. JAMA Intern Med.

Paluch, A. E. et al. (2021). Daily Steps and Mortality. JAMA.

-myth, J. et al. (2018). Effects of Journaling on Mental Health. J Posit Psychol.

National Sleep Foundation (2017). Sleep and Workplace Productivity Report.

☞ Kleiner Impuls: Im Büro Süßigkeiten durch Obst oder Nüsse ersetzen.

- **Bewegung im Arbeitsalltag**

Schon 2 Minuten Bewegung pro Stunde senken das Sterberisiko.
Praxis: Micro-Workouts, Steh-Meetings, kurze Bewegungspausen.

☞ Kleiner Impuls: Jede Stunde 2 Minuten bewegen – Timer stellen.

- **Mentale Balance**

Achtsamkeit und Atemübungen verbessern Stressresilienz messbar über die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Tools: Atempausen, HRV-Training, Apps.

☞ Kleiner Impuls: Vor dem nächsten Meeting 3 Runden Box Breathing.

3. Chancen & Grenzen

Biohacking bietet viele Chancen: mehr Energie, bessere Konzentration, weniger Stress. Doch nicht jeder Trend ist seriös. Wichtig ist, dass du dich an wissenschaftlich geprüfte Methoden hältst und schaust, was zu dir passt.



Fazit:

Biohacking ist kein Hype, sondern eine Einladung: Fang klein an, probiere aus und spüre den Unterschied. Ob du besser schläfst, klarer denkst oder einfach mehr Energie hast – es geht darum, dich selbst bewusst zu stärken. Und im Job? Da kannst du gemeinsam mit deinem Team und deinem Unternehmen von denselben Impulsen profitieren. Schritt für Schritt, ohne Druck – aber mit spürbarem Effekt.