

Interessanterweise bezog sich Herodot in seinen Schriften vor allem auf die Ernährung der Makrobier, die angeblich einzig aus gekochtem Fleisch und Milch bestand. Und auch wenn ich diese Lebensmittel nicht unbedingt als »bulletproof« bezeichnen würde, so ist es doch faszinierend, dass sich die Menschen selbst damals schon intuitiv darüber bewusst waren, dass ein langes Leben nicht nur von guten Genen oder einer Portion Glück abhängt, sondern vor allem von den inneren und den uns umgebenden Bedingungen und Einflüssen. Und sie waren bereit, diese Bedingungen zu verändern, wenn sie dadurch länger lebten.

Wenn du andere Bücher von mir gelesen hast, dann weißt du vermutlich bereits, dass die alten Griechen Biohacker waren, genauso wie die Höhlenmenschen vor ihnen. Als ich die öffentliche Bewegung um das Thema Biohacking gründete, definierte ich den Begriff als »das Verändern der inneren und äußeren Einflüsse, um Kontrolle über die eigene Natur zu erlangen«. (2018 nahm das renommierte Nachschlagewerk von Merriam-Webster *biohacking* in seine Liste neuer Wörter der englischen Sprache auf!)

Heute gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass wir Veränderungen auf subzellulärer Ebene vornehmen können, also Veränderungen, die den Aufbau unserer Zellen beeinflussen, auch den unserer Mitochondrien, und die unsere Lebensdauer dramatisch verlängern werden. Stammzellenforscher Bruce Lipton verriet mir in einem Interview, dass er eine Reihe von Zellen im Labor wesentlich länger als üblich am Leben erhalten konnte, indem er einfach täglich das Wasser ihres Nährmediums wechselte. Mit anderen Worten: Er sorgte nur dafür, dass die Zellen eine saubere Umgebung hatten, und dadurch lebten sie länger. Irgendwann starben sie dann doch, weil einer von Liptons Laborassistenten dem kurzfristigen Denken zum Opfer gefallen war und vergessen hatte, das Wasser im Nährmedium zu wechseln. Vielleicht hatte er gerade Hunger gehabt ...

Wenn auch du 180 werden oder zumindest energiegeladener die 80 erreichen möchtest, dann musst du dein Leben analysieren und dich fragen, warum du vergisst, das sprichwörtliche Wasser zu wechseln. Die Antwort lautet: aufgrund der Botschaften deiner Mitochondrien, die dafür sorgen, dass du kämpfst, fliehst, isst oder ... du weißt schon. Deine Mitochondrien achten auf die Bedingungen, die sie umgeben. Und diese Bedingungen lassen sich hacken, sodass die kleinen Kerlchen dich nicht weiter falsche, kurz gedachte Entscheidungen treffen lassen. Im Gegensatz zu Thog oder den Makrobiern besitzen wir nun Methoden, die es uns erlauben, jedes Element unserer Umgebung zu verändern – von den Hormonen über unsere Ernährung, Licht und Temperatur, denen wir ausgesetzt sind, bis hin zur Vibration unserer Zellen.

Sind das »Schummeleien«? Nein. Es handelt sich um Werkzeuge, mit deren Hilfe wir unsere Natur kontrollieren können. Und was würde jeder von uns als Erstes tun, wenn wir unsere Natur kontrollieren könnten? Nicht sterben. Und als Zweites? Rückwärts altern. Und zu guter Letzt? Uns selbst heilen wie ein Gott, sodass wir im Alter immer besser werden, statt uns dem unvermeidlichen Verfall zu ergeben.

All das wirst du in diesem Buch lernen. Zuerst werden wir uns anschauen, welche biologischen Faktoren den Großteil altersbedingter Leiden verursachen und wie man sie stoppen kann. Sobald du gelernt hast, nicht zu sterben, wirst du lernen, rückwärts zu altern, mit simplen bis hochmodernen Strategien, die deinem Leben mehr Jahre und deinen Jahren mehr Leben einhauchen werden. Und schließlich werden wir einige wirklich radikale Anti-Aging-Techniken unter die Lupe nehmen, mit denen du den Status eines Super Human erreichen kannst. Wir reden uns ein, Zeit sei ein Gut, das sich nicht mehren ließe, doch das stimmt nicht. Ich habe selbst erlebt, wie viel mehr Leben diese Hacks einem Menschen schenken können, sowohl jetzt als auch in der Zukunft.

Und bevor die Frage aufkommt: Nein, wir werden nicht behutsam eine Variable nach der anderen verändern, sodass wir irgendwann sterben, während wir noch auf die Resultate warten. Als Ingenieur und Biohacker liegt mein Fokus auf Ergebnissen und ich möchte mich jetzt gut fühlen! Ein Forscher oder Arzt würde dieses Problem sicher anders angehen. Wissenschaftlern wachsen lange graue Bärte, während sie jedes Detail einer Problemstellung auseinandernehmen, um es vollständig zu durchdringen. Das ist ein durchaus ehrenwerter Umgang mit der Zeit, durch den sie die Welt verbessern. Medizinern geht es meist um das Behandeln einer Krankheit (laut Medizin ist Altern selbst keine Krankheit) und weniger um die entsprechende Vorsorge. Deinen Körper kontrollierst jedoch du selbst und du besitzt die Freiheit, dir ein Ziel zu stecken und so lange verschiedene Faktoren in deinem Leben zu verändern, bis du dieses Ziel erreicht hast.

Zudem ist es so gut wie unmöglich, jede Variable einzeln zu prüfen. Wenn du einen Monat lang ein Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, um zu schauen, wie es wirkt, dich eines Tages aber entscheidest, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, dann hast du damit aus Versehen schon eine Variable verändert. Beeinflusst diese Änderung das Ergebnis? Was ist mit dem Frühstück, das du gegessen hast, oder den Socken, die du trägst? Es gibt zahllose Variablen in unserer Umwelt, die sich ständig verändern, und ich habe keine Lust, sie alle im Blick zu behalten. Ich will jetzt und in den kommenden 134 Jahren mehr Energie und bin gewillt, so viele Variablen zu verändern, wie ich muss, um meine Chancen zu erhöhen, dieses Ziel zu erreichen.

Für mich ist das Ganze eine persönliche Angelegenheit. Noch vor einigen Jahrzehnten hätte ich nicht geglaubt, dass ich älter werde als 80, geschweige denn mir

als Ziel gesetzt, 180 zu werden. Schon in jungen Jahren war ich übergewichtig und chronisch krank, hatte mit gerade mal 14 bereits Arthritis in den Knien. Mit Mitte 20 litt ich an Prädiabetes und am sogenannten Brain Fog (einer kognitiven Dysfunktion), Erschöpfung und Dutzenden anderen Problemen, die normalerweise erst im Alter auftreten. Meine Ärzte warnten mich, dass ich an einem erhöhten Risiko leide, noch vor meinem 30. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Kurzum: Es gab keinerlei Grund für mich, zu glauben, dass ich einmal ein langes und/oder gesundes Leben führen würde.

Dank ein paar weisen Älteren, mit denen ich im gemeinnützigen Anti-Aging-Bereich arbeitete, lernte ich, dass es möglich war, weiteren Schaden an meinen Zellen zu verhindern und sogar einen Teil des Schadens, der bereits entstanden war, rückgängig zu machen. Mit Ende 20 entschied ich mich, pro Jahr 20 Prozent meines Nettoeinkommens in das Hacken meines Körpers zu investieren, also in Ernährung, Nahrungsergänzungen, Untersuchungen, Therapien, Technologien und was auch immer nötig war, um hinzuzulernen. Es gab Jahre, in denen mir das schwerer fiel als in anderen, aber es gibt keine bessere Rendite für ein solches Investment, als jetzt über mehr Energie zu verfügen und später wahrscheinlich zusätzliche lebenswerte Jahre hinzuzugewinnen.

Mithilfe ausgezeichneter Anti-Aging-Ärzte und einer Community aus Leuten, die sich schon mit der Verlängerung des Lebens beschäftigt haben, als ich noch in den Windeln steckte, war ich in der Lage, meine Biologie in die eigenen Hände zu nehmen. Ich kehrte meine Krankheiten und Symptome um und begann, buchstäblich rückwärts zu altern. Wenn ich das Ruder nach einem so furchtbaren Start noch herumreißen konnte, dann schaffst du das wahrscheinlich auch. Und die gute Nachricht ist, dass die Methoden dazu immer populärer werden und die Nachfrage danach steigt, während deren Preis sinkt. Eines meiner Hauptziele mit diesem Buch ist es, diese kaum bekannten Strategien aus dem Schatten der Anti-Aging-Gemeinschaft herauszuholen und sie einer breiten Masse vorzustellen, sodass sie noch einfacher zugänglich werden.

Solche Veränderungen, die dir erlauben, länger zu leben, als du es für möglich gehalten hättest, kannst du nicht nur vornehmen, du musst es sogar. Wir alle haben eine moralische Verpflichtung, solange wir können, gut zu leben, um uns eigenes Wissen anzueignen und es mit künftigen Generationen zu teilen. Indem du dich dafür entscheidest, länger zu leben, nimmst du niemand anderem etwas weg. Stattdessen eröffnest du dir selbst die Möglichkeit, mehr mit den Menschen und deiner Umwelt zu teilen. Ich betrachte es als unsere Pflicht, sicherzustellen, dass wir in der Lage sind, unsere Lebenserfahrung zu teilen und – das ist genauso wichtig – Erfahrungen zu machen, die es wert sind, geteilt zu werden.

Auch dieses Konzept ist nicht neu. Einst schätzten wir die Weisheit von Stammesältesten, die den Jüngeren beibrachten, wie sie die Fehler vergangener Generationen vermeiden können. Wer es damals bis ins hohe Alter schaffte, galt als wichtige Quelle des Wissens. Heute sind Menschen, die alt genug sind, um ein solches Wissen erworben zu haben, oft zu krank oder zu erschöpft, um es zu teilen, oder sie erinnern sich schlicht gar nicht mehr daran! Das ist ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Aber wir können das ändern.

Wenn du mit 80 oder 90 noch so viel Energie hast wie mit 25, dann besitzt du ein unglaubliches Potenzial, die Welt positiv zu beeinflussen, indem du ihr die ganze Fülle des Wissens bereitstellst, das du in deinen Beziehungen, Erfahrungen, Erfolgen und Misserfolgen gesammelt hast. Wenn du diese Art von Energie und Intelligenz richtig einsetzt, kannst du die Welt für kommende Generationen buchstäblich verbessern. Nun bist du der Stammesälteste, der die Jagd anführt, weil du noch voller Energie steckst und schon so lange dabei bist, dass du genau weißt, wo sich all die Tiere verstecken.

Entgegen der weitverbreiteten Angst wird es nicht zu Überbevölkerung kommen oder die Umwelt ruinieren, wenn wir länger leben. Setzen wir unser hoch entwickeltes Wissen und unsere Energie nämlich dazu ein, eine Welt zu erschaffen, in der jedermann Zugang zu guter Bildung und Gesundheitsversorgung, vor allem im Bereich der Fortpflanzungsmedizin, besitzt, dann würden wir dadurch tatsächlich ein *negatives* Bevölkerungswachstum erleben.

Menschen im westlichen Teil der Erde mögen sich eine Welt, in der wir älter als 100 werden, nur schwer vorstellen können. Dahingegen investieren die Regierungen von Ländern wie China und Russland in Anti-Aging-Techniken, weil sie verstanden haben, dass diese ihnen einen massiven Wettbewerbsvorteil in der globalen Wirtschaft verschaffen können. Es kostet eine Menge Geld, immer neue Generationen von Arbeitern auszubilden, von den Kosten für die Pflege einer kranken und alternden Gesellschaft ganz zu schweigen. Was, wenn ältere Menschen nicht krank, sondern produktive, glückliche Bürger wären, die auch in ihren letzten Jahren noch etwas zur Gesellschaft beitragen könnten?

Eine solche Zukunft möchte ich gern noch selbst erleben. Wie sieht es bei dir aus? Wenn du wüsstest, dass all das möglich wäre, wie würdest du im Hier und Jetzt deine alltäglichen Entscheidungen und Prioritäten ändern? In dieser Zukunft sind es nicht deine ungeborenen Enkel und Urenkel, die mit den Folgen der Umweltprobleme, die wir verursacht haben, klarkommen müssen – sondern du selbst. Statt das eigene Nest zu beschmutzen, würdest du dieses Nest verschönern, sodass du das Leben darin in den überraschend vielen Jahren, die noch vor dir liegen, genießen kannst.

Deshalb spende ich einen Teil der Einnahmen dieses Buches an Organisationen wie die XPRIZE Foundation, die riesige Initiativen finanziert, die Meere und Böden, Lebensmittelversorgung und Bildungschancen auf der gesamten Welt verbessern und nicht zuletzt auch die Erforschung des Weltraums vorantreiben sollen. Dank Computern mit immer größerer Rechenpower, mehr Forschung und mehr Geld, das in die Lösung der größten globalen Probleme fließt, geschehen Veränderungen inzwischen mit exponentiell wachsender Geschwindigkeit. Ob es dir bewusst ist oder nicht, du bist bereits Teil des großen Wettlaufs zur Rettung unseres Planeten, damit der eine Bevölkerung verträgt, die 180 Jahre und älter werden kann. Es liegt an dir, ob du dich aktiv an diesem Wettlauf beteiligst. Wenn nicht, mach Platz für andere. Geh zurück in deine Höhle, wenn du magst, aber steh nicht mitten im Weg herum, wo du den Rest nur ausbremst.

Mein Ziel ist es, dir die Techniken nahezubringen, die mir die größte Rendite auf die von mir investierte Zeit, die Energie und das Geld eingebracht haben. Es ist nicht schwer, acht Stunden pro Tag für einen Anti-Aging-Plan aufzuwenden. Doch dann gewinnst du im Grunde genommen keine Zeit, weil du zu viel davon in diese Anstrengungen investierst. Stattdessen möchte ich dir zeigen, wie du in möglichst kurzer Zeit und mit minimalem Aufwand den Sterbeprozess aufhältst, rückwärts alterst und mit supermenschlicher Geschwindigkeit gesundest.

Ich hoffe, dass du beim Lesen dieses Buches basierend darauf, wo du heute stehst und wo du einmal hinwillst, deine eigene Prioritätenliste mit Dingen erstellen wirst, die getan werden müssen, um länger und besser zu leben. Du wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht alles ausprobieren, was in diesem Buch steht. Und das ist okay, es handelt sich hier schließlich nicht um einen Wettbewerb. Es geht nicht darum, alles perfekt umzusetzen. Selbst ich habe noch nicht jede dieser Strategien ausprobiert. (Aber ich bin nah dran!)

Ja, einige dieser Techniken sind teurer als andere, aber viele der wirkungsvollsten sind gleichzeitig auch die günstigsten. Und obwohl bestimmte Methoden heute noch ein Privileg der Reichen sein mögen, so ändert sich das. Heutzutage sind viele Anti-Aging-Techniken für einen Bruchteil des Preises verfügbar, den sie noch vor zehn Jahren gekostet haben, genauso wie dein Smartphone heute viel leistungsfähiger und günstiger ist als die Modelle, die vor zehn Jahren herauskamen. Wenn du mit den simpelsten und am einfachsten zugänglichen Lifestyle-Hacks beginnst und ein paar erschwingliche Methoden auswählst, mit denen du dein Leben verlängern (oder wenigstens deine Gesundheit verbessern) kannst, dann erkaufst du dir damit Zeit, sodass du es dir leisten kannst, darauf zu warten, dass der Rest von ganz allein kommt. Fällt dir ein besseres Investment ein als dieses?

Die Innovationskurve verläuft steiler als je zuvor und der Wandel lässt sich nicht mehr aufhalten. Bist du dabei oder nicht? Ich bin es voll und ganz. Schließe dich mir an!