



biohackyourlife

# LONGEVITY GUIDE

5 Grundlagen für  
Gesundheit, Energie und  
Leistungsfähigkeit

wissenschaftlich. messbar. alltagstauglich.



SCHLAF &  
ERHOLUNG



BEWEGUNG &  
WORKOUTS



ERNÄHRUNG &  
SUPPLEMENTS



FOKUS &  
BALANCE



GADGETS &  
TRACKING



Mag. Peter Leirer  
Sportwissenschaftler &  
Trainingstherapeut



# Longevity beginnt nicht mit extremen

Longevity bedeutet nicht einfach nur, möglichst lange zu leben. Entscheidend ist, möglichst lange gesund, belastbar, beweglich und geistig leistungsfähig zu bleiben.

Viele denken bei Longevity sofort an teure Tests, Supplements, Kälte, Hitze, Wearables oder komplizierte Routinen. Diese Dinge können interessant sein – aber sie sind nicht der Anfang.

Der wichtigste Hebel liegt meist in den Grundlagen:

**Schlaf. Bewegung. Ernährung. Stressregulation. Messbarkeit.**

Genau hier setzt dieser Guide an. Nicht mit extremen Versprechen, sondern mit einem einfachen System, das du im Alltag umsetzen kannst.

Biohacking bedeutet für mich nicht Selbstoptimierung um jeden Preis. Es bedeutet, gezielt auszuprobieren, was deinem Körper und deinem Kopf guttut – und daraus sinnvolle Routinen zu entwickeln.

Der Grundsatz lautet:

**Erst die Grundlagen. Dann messen. Dann gezielt optimieren.**

Viele Menschen verändern zu viel auf einmal. Neuer Trainingsplan, neue Ernährung, neue Supplements, mehr Schlaf, Meditation, Kältebad und Tracking – alles gleichzeitig.

Das Problem: Danach weißt du nicht, was wirklich geholfen hat.

# Das Prinzip:

**1****Messen**

Ausgangspunkt erfassen: Schlaf, Bewegung, Stress, Ernährung, Regeneration

Bevor du etwas veränderst, brauchst du einen Ausgangspunkt.

Das muss nicht kompliziert sein. Du kannst mit einfachen Fragen beginnen:

- Wie gut schläfst du?
- Wie viel Energie hast du tagsüber?
- Wie regelmäßig bewegst du dich?
- Wie gestresst fühlst du dich?
- Wie stabil ist deine Ernährung?
- Wie gut regenerierst du?

Wenn du ein Wearable nutzt, können zusätzlich Werte wie Schlafdauer, Ruhepuls, HRV, Aktivität oder Trainingsbelastung hilfreich sein. Wichtig ist aber: Daten sind nur dann sinnvoll, wenn du daraus bessere Entscheidungen ableitest.

**2****Machen**

Eine konkrete Veränderung für 2 - 4 Wochen umsetzen.

Danach setzt du eine konkrete Veränderung um.

Nicht zehn Dinge gleichzeitig. Sondern eine Maßnahme für einen klaren Zeitraum.

Beispiele:

- Du gehst jeden Morgen 10 Minuten ins Tageslicht.
- Du baust zwei kurze Krafteinheiten pro Woche ein.
- Du erhöhst deine Proteinzufuhr beim Frühstück.
- Du machst abends 5 Minuten Atemübung.
- Du reduzierst Koffein nach dem frühen Nachmittag.

Der Zeitraum sollte lang genug sein, damit du einen Effekt erkennen kannst. Für viele Maßnahmen sind 2 bis 4 Wochen sinnvoll.

**3****Wieder messen**

Prüfen, ob sich Alltag, Gefühl oder Werte verbessert haben.

Nach dem Umsetzungszeitraum prüfst du:

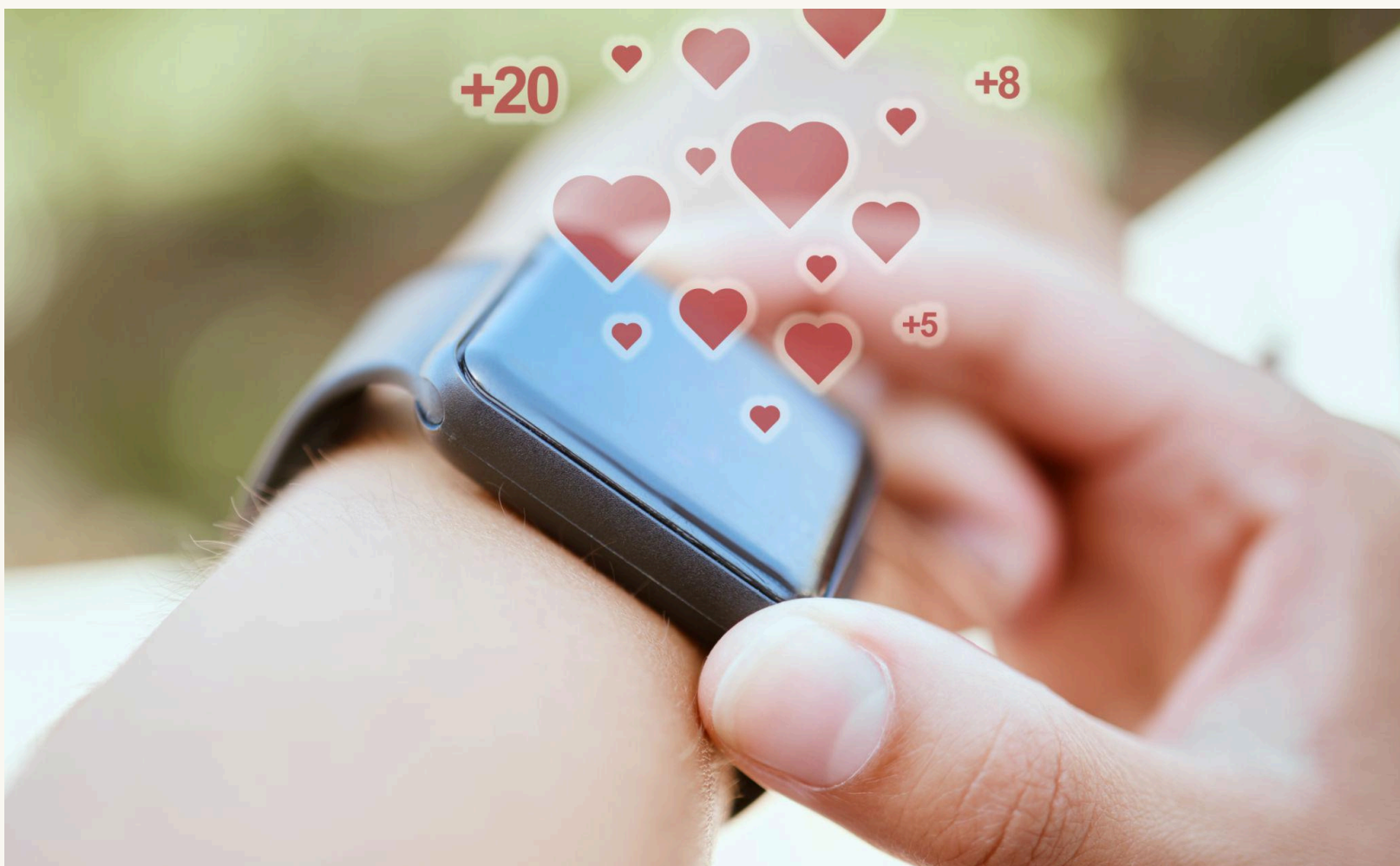
- Hat sich etwas verbessert?
- Fühlst du dich energiegeladener?
- Schläfst du besser?
- Bist du belastbarer?
- Sind deine Werte stabiler?
- Ist die Maßnahme realistisch in deinem Alltag?

Wenn ja: beibehalten.

Wenn nein: anpassen.

Das ist Biohacking ohne Hype.

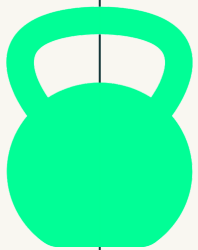
**Eine Veränderung. Ein Zeitraum. Ein klares Signal**



# Die 5 Säulen deiner Longevity



**Schlaf & Erholung**



**Bewegung & Workouts**



**Ernährung & Supplements**



**Fokus & Balance**



**Gadgets & Tracking**

Du musst nicht in allen Bereichen perfekt sein. Aber du solltest wissen, wo deine größten Hebel liegen.



## Säule 1

# Schlaf & Erholung

Schlaf ist kein passiver Zustand. Während du schläfst, laufen zentrale Prozesse für Regeneration, Immunsystem, Hormonregulation, Gedächtnis, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit ab. Wer langfristig gesund und belastbar bleiben möchte, sollte Schlaf nicht als Nebensache behandeln. Dabei geht es nicht nur um die Schlafdauer. Auch Schlafqualität, Rhythmus und Erholungsempfinden sind entscheidend.

### Gute Einstiegsmaßnahmen

- Gehe morgens für 5 bis 15 Minuten ins Tageslicht.
- Halte deine Aufstehzeit möglichst stabil.
- Reduziere Koffein am Nachmittag.
- Schaffe dir eine kurze Abendroutine.
- Unterscheide zwischen „lange im Bett“ und wirklich erholsamem Schlaf.

### Was du optimieren kannst

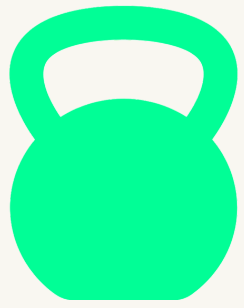
- Ein stabiler Schlafrhythmus ist wichtig. Eine konstante Aufstehzeit hilft deiner inneren Uhr, sich zu orientieren.
- Tageslicht am Vormittag unterstützt den zirkadianen Rhythmus und kann helfen, abends leichter müde zu werden.
- Auch der Abend verdient Aufmerksamkeit. Bildschirmlicht, spätes Arbeiten, schwere Mahlzeiten, Alkohol oder spätes Koffein können die Schlafqualität verschlechtern.

### Mini-Checkliste

- Schlafe ich 7 bis 9 Stunden?
- Habe ich stabile Schlafenszeiten?
- Bekomme ich morgens Tageslicht?
- Komme ich abends zur Ruhe?
- Wache ich erholt auf?

Mehr dazu findest du auf [biohackyourlife.de](https://biohackyourlife.de) im Artikel:

**Schlaf: die wirksamsten Strategien**



## Säule 2

# Bewegung & Workouts

Bewegung ist einer der stärksten Faktoren für gesunde Langlebigkeit. Entscheidend ist die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und regelmäßiger Alltagsbewegung. Krafttraining hilft, Muskelmasse zu erhalten, Knochen zu stärken, den Stoffwechsel zu unterstützen und funktionell belastbar zu bleiben. Ausdauertraining stärkt Herz, Kreislauf, Atmung und mitochondriale Leistungsfähigkeit. Alltagsbewegung sorgt dafür, dass dein Körper nicht nur einzelne Trainingsreize bekommt, sondern über den Tag hinweg aktiv bleibt.

### Gute Einstiegsmaßnahmen

- Starte mit zwei Krafteinheiten pro Woche.
- Gehe täglich spazieren oder erhöhe deine Schrittzahl.
- Mache 1-2 lockere Ausdauerseinheiten
- Trainiere nicht nur nach Motivation, sondern nach Plan.
- Achte auf Technik, Regeneration und Kontinuität.

### Was du optimieren kannst

- 2 Kraftreize pro Woche
- 2 bis 3 Ausdauerreize pro Woche
- tägliche Bewegung im Alltag
- regelmäßige Mobilität und Beweglichkeit
- Progression. Dein Körper passt sich nur an, wenn er wiederholt sinnvolle Reize bekommt. Gleichzeitig sollte Training nicht dauerhaft überfordern.
- Der beste Trainingsplan ist nicht der härteste. Der beste Trainingsplan ist der, den du konsequent und gesund umsetzen kannst.

### Mini-Checkliste

- Mache ich 2x / Woche Krafttraining?
- Habe ich regelmäßige Ausdauerreize?
- Bewege ich mich täglich ausreichend?
- Trainiere ich mit Plan oder zufällig?
- Kann ich meine Belastung gut regenerieren?

Mehr dazu findest du auf [biohackyourlife.de](https://biohackyourlife.de) im Bereich:

**Bewegung & Workouts**



## Säule 3

# Ernährung & Supplements

Ernährung muss nicht kompliziert sein. Für Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit zählt vor allem, ob die Grundlagen stimmen. Eine gute Ernährung liefert ausreichend Energie, Protein, Mikronährstoffe, Ballaststoffe und Flüssigkeit. Für aktive Menschen ist Protein besonders wichtig. Es unterstützt Muskelerhalt, Regeneration, Sättigung und Anpassung an Training. Gerade bei pflanzenbetonter oder vegetarischer Ernährung lohnt es sich, bewusst auf hochwertige Proteinquellen zu achten.

### Gute Einstiegsmaßnahmen

- Baue in jede Hauptmahlzeit eine Proteinquelle ein.
- Plane einfache Standardgerichte für stressige Tage.
- Erhöhe Ballaststoffe über Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn.
- Nutze Supplements nur gezielt.
- Beobachte, wie deine Ernährung Energie, Verdauung und Training beeinflusst.

### Was du optimieren kannst

- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend Protein
- viel Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- hochwertige Fettquellen
- ausreichend Flüssigkeit
- gezieltes Supplementieren

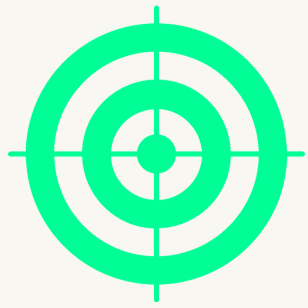
**Proteinquellen:** Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Sojaprodukte, Seitan, Skyr, Topfen, Joghurt, Eier, Proteinpulver bei Bedarf, Nüsse und Samen als Ergänzung

### Mini-Checkliste

- Habe ich in jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle?
- Esse ich regelmäßig Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn?
- Ist meine Ernährung alltagstauglich?
- Nutze ich Supplements gezielt?
- Passt meine Ernährung zu meinem Trainingsziel?

Mehr dazu findest du auf [biohackyourlife.de](https://biohackyourlife.de) im Artikel:

**Wie viel Eiweiß braucht man?**



## Säule 4

# Fokus & Balance

Longevity bedeutet nicht nur, leistungsfähig zu sein. Es bedeutet auch, sich regulieren zu können.

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Akuter Stress kann aktivieren, fokussieren und leistungsfähig machen. Problematisch wird Stress dann, wenn Erholung fehlt.

Dein Nervensystem braucht beides: Aktivierung und Entspannung. Belastung und Regeneration. Fokus und Loslassen.

Viele Menschen sind dauerhaft im Aktivierungsmodus. Sie funktionieren, aber regenerieren nicht mehr ausreichend.

### Gute Einstiegsmaßnahmen

- Mache täglich 5 Minuten bewusste Atmung.
- Plane echte Pausen ohne Bildschirm.
- Gehe regelmäßig ins Freie.
- Beobachte deine Stresssignale.
- Kombiniere Belastung bewusst mit Regeneration.

### Was du optimieren kannst

- bewusste Pausen machen
- Atemübungen
- Natur und Tageslicht
- Bewegung
- soziale Verbindungen
- weniger digitale Dauerreize
- bessere Schlafrouninen

### Mini-Checkliste

- Habe ich täglich echte Erholungsphasen?
- Kann ich nach Belastung wieder herunterfahren?
- Nutze ich einfache Atemtechniken?
- Erkenne ich Warnsignale von Dauerstress?
- Schlafe ich schlechter, wenn mein Stresslevel hoch ist?

Mehr dazu findest du auf [biohackyourlife.de](https://biohackyourlife.de) im Artikel:

**Atmung und Stress**



## Säule 5

# Gadgets & Tracking

Tracking ist ein Werkzeug. Nicht das Ziel. Wearables, Apps und Messungen können helfen, Muster sichtbar zu machen. Sie zeigen dir zum Beispiel, wie Schlaf, Training, Stress oder Alkohol deine Regeneration beeinflussen.

Das kann sehr wertvoll sein – wenn du die Daten richtig einordnest.

Problematisch wird Tracking dann, wenn einzelne Werte zu stark bewertet werden oder zusätzlicher Druck entsteht.

Ein schlechter Schlafscore bedeutet nicht automatisch, dass der Tag schlecht wird. Eine niedrige HRV ist kein Grund zur Panik.

Wichtig sind Trends.

### Was du beobachten kannst

- Schlafdauer
- Schlafqualität
- Ruhepuls
- Herzfrequenzvariabilität
- Trainingsbelastung
- Schritte oder Aktivität
- subjektives Energielevel
- Stress- und Erholungsempfinden

### Gute Einstiegsmaßnahmen

- Tracke Werte, die du wirklich nutzt.
- Achte auf Trends statt auf einzelne Werte.
- Vergleiche Daten mit deinem Körpergefühl.
- Nutze Tracking als Entscheidungshilfe.
- Reduziere Tracking, wenn es dich stresst.

### Mini-Checkliste

- Nutze ich meine Daten wirklich für bessere Entscheidungen?
- Erkenne ich Muster über mehrere Tage oder Wochen?
- Bewerte ich Ausreißer nicht zu stark?
- Verbessert Tracking mein Verhalten?
- Oder erzeugt es zusätzlichen Stress?

Mehr dazu findest du auf [biohackyourlife.de](https://biohackyourlife.de) im Artikel:

**Wearables: ein Überblick**

# Dein 7-Tage-Longevity-Start

<b>Tag 1</b>	<b>Status erfassen</b>	Schlafqualität, Energielevel, Stresslevel, Bewegung, Ernährung, Regeneration	Nimm dir 10 Minuten Zeit und bewerte diese Bereiche auf einer Skala von 1 bis 10
<b>Tag 2</b>	<b>Schlaf stabilisieren</b>	Feste Schlafenszeit, Tageslicht am Morgen, Am Abend dein System herunterfahren.	Eine klare Schlafroutine beginnen, nicht perfekten Schlaf erzwingen.
<b>Tag 3</b>	<b>Bewegung aktivieren</b>	30 Minuten zügig gehen oder eine kurze Krafteinheit zu Hause	Nicht maximal trainieren, sondern den Körper aktivieren.
<b>Tag 4</b>	<b>Ernährung anpassen</b>	Gestalte eine proteinreiche Mahlzeit. z.B. Morgenporridge mit Sojajoghurt oder Skyr.	Eine Mahlzeit verbessern, nicht deine gesamte Ernährung umstellen.
<b>Tag 5</b>	<b>Stress regulieren</b>	Atemübung vor dem Schlafengehen oder bewusste Pause	Einmal am Tag bewusst vom Aktivierungsmodus in Richtung Ruhe wechseln.
<b>Tag 6</b>	<b>Tracking prüfen</b>	In Zukunft 2 Werte beobachten: z.B. Schlafdauer, HRV, Ruhepuls, Schritte	Nicht alles messen. Nur das, was dir wirklich hilft.
<b>Tag 7</b>	<b>Reflexion</b>	Was hat gut funktioniert? Was war realistisch? Welche Maßnahme möchte ich nächste Woche fortsetzen?	Der Sinn dieser Woche ist nicht Perfektion. Der Sinn ist Klarheit.

# Meine Longevity-Woche

Nutze diese einfache Checkliste für deine nächste Woche:

Bereich	Ziel	✓
Schlaf	stabile Schlafzeiten, 7-9 Stunden Schlaf	<input type="checkbox"/>
Bewegung	2 Kraftreize, tägliche Bewegung	<input type="checkbox"/>
Ernährung	Protein in jeder Hauptmahlzeit	<input type="checkbox"/>
Stress	täglich 5 Minuten Regulation	<input type="checkbox"/>
Tracking	2 Werte bewusst beobachten	<input type="checkbox"/>

## Kurze Wochenreflexion

Energielevel: \_\_\_ / 10

Stresslevel: \_\_\_ / 10

Schlafqualität: \_\_\_ / 10

Bewegungskonstanz: \_\_\_ / 10

Was hat mir geholfen?

\_\_\_\_\_

Was hat nicht funktioniert?

\_\_\_\_\_

Was ändere ich nächste Woche?

\_\_\_\_\_

# Wie du weitermachst

Longevity ist kein einzelner Hack. Es ist ein Prozess.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Entscheidend ist, dass du die richtigen Grundlagen erkennst, eine Maßnahme nach der anderen umsetzt und beobachtest, was für dich funktioniert.

Auf **biohackyourlife.de** findest du weitere Inhalte zu den wichtigsten Bereichen:

Schlaf & Erholung

Bewegung & Workouts

Ernährung & Supplements

Fokus & Balance

Gadgets & Tracking

Wenn du neu einsteigst, beginne mit:

## Biohacking für Anfänger

Dort bekommst du einen klaren Überblick über die wichtigsten Grundlagen und einen einfachen Einstieg ohne unnötige Komplexität.

Wenn du gezielter arbeiten möchtest, können auch individuelle Unterstützung, Trainingspläne oder Coaching sinnvoll sein.

# Über den Autor



**Mag. Peter Leirer** ist Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut. Seit über 20 Jahren arbeitet er mit Menschen daran, Schmerzen zu reduzieren, Stress zu regulieren, Bewegung sinnvoll aufzubauen und Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Auf biohackyourlife.de verbindet er evidenzbasierte Strategien mit praktischer Umsetzung und messbaren Ergebnissen. Der Fokus liegt auf alltagstauglichem Biohacking, gesunder Leistungsfähigkeit und nachhaltiger Longevity – ohne Hype, ohne Extreme und ohne unnötige Komplexität.

## Hinweis

**Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung.**

**Wenn du akute Beschwerden hast, Medikamente einnimmst, an einer Erkrankung leidest oder unsicher bist, solltest du ärztlichen oder therapeutischen Rat einholen.**

**Passe Training, Ernährung und Lebensstilmaßnahmen immer an deine individuelle Situation an.**

biohack*yourlife*.de