



#74

Longevity-Routine von Arzt und Unternehmer Dr. Max Griessinger

Mit Biohacking gegen den täglichen Gründer-Stress

WORUM GEHT'S

In dieser Folge spricht Mario mit Max über dessen detaillierte Longevity-Routine. Max teilt seine Strategien zur Gesundheitsoptimierung, die auf dem Prinzip "messen, machen, messen" basieren. Er nutzt dafür Blutanalysen, DNA-, Proteom- und Metabolomics-Tests sowie Wearables, um seine Ernährung, sein Training und seine Supplementierung kontinuierlich anzupassen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Regelmäßige und umfassende Diagnostik ist die Grundlage für personalisierte Gesundheitsentscheidungen. Max nutzt jährliche Blutanalysen, Proteom- und Metabolomics-Tests sowie eine einmalige DNA-Analyse.
- 02** Eine feste Morgenroutine hilft Max, strukturiert und energiegeladen in den Tag zu starten. Dazu gehören das sofortige Aufstehen ohne Snooze-Funktion, die Einnahme von Elektrolyten und ein lichtreiches Umfeld.
- 03** Die Supplementierung ist stark personalisiert und basiert auf den Ergebnissen der Diagnostik und genetischen Veranlagungen. Max nimmt unter anderem Vitamin D, Omega-3, Selen, methylierte B-Vitamine und GlyNAC.
- 04** Das Training ist zielgerichtet auf die Verbesserung von Körperhaltung und die Steigerung der Muskelmasse. Max kombiniert Krafttraining (3x pro Woche) mit Cardio-Einheiten (2-3x pro Woche).
- 05** Max achtet auf eine proteinreiche Ernährung mit einem Ziel von ca. 1,8-2,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht, um den Muskelaufbau zu unterstützen und die Körperzusammensetzung zu optimieren.
- 06** Guter Schlaf hat höchste Priorität für die Regeneration. Max meidet spätes Essen und greift bei Bedarf auf schlaffördernde Substanzen wie Ashwagandha zurück.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Diagnostik als Fundament

Max legt großen Wert auf regelmäßige und detaillierte Diagnostik. Einmal jährlich lässt er eine umfassende Blutanalyse durchführen, die weit über ein großes Blutbild hinausgeht und auch Hormonprofile, Vitamine, Mineralstoffe und spezifische Entzündungsmarker wie Lipoprotein(a) umfasst. Ergänzt wird dies durch regelmäßige Proteomanalysen zur Überwachung des biologischen Alters und der Hallmarks of Aging, eine einmalige DNA-Analyse zur Identifizierung genetischer Prädispositionen und wiederholte Metabolomics-Tests, die ihm Einblicke in seinen Stress- und Hormonstoffwechsel geben.

Wearables und Tracking im Alltag

Für das tägliche Tracking nutzt Max hauptsächlich einen Whoop-Sensor, der ihm detaillierte Einblicke in Schlaf, Erholung und Belastung gibt. Den Oura-Ring findet er im Alltag, insbesondere beim Sport, unpraktisch. Eine smarte Waage von Withings hilft ihm, Trends bei Gewicht und Körperzusammensetzung wie Muskel- und Fettmasse zu verfolgen. Er betont, dass es ihm dabei weniger um absolute Genauigkeit als um die Erkennung von Entwicklungen und Trends geht.

Die Morgenroutine: Strukturiert in den Tag

Max' Morgen ist stark durchgetaktet, um ihm einen klaren Start zu ermöglichen. Nach dem Weckruf steht er sofort auf, trinkt ein Glas Wasser mit Elektrolyten und sorgt mit hellen Lampen für ein klares Wachsignal an den Körper. Vor dem Training isst er eine kleine, kohlenhydratreiche Mahlzeit (Haferflocken mit Joghurt und Beeren), um Energie für das anstehende Krafttraining zu haben.

Personalisierte Supplementierung

Seine Supplement-Routine ist präzise auf seine Bedürfnisse abgestimmt. Morgens nimmt er Vitamin D (5000 IE), Omega-3 (3g), Kreatin (2-3g), Selen (200µg alle 2 Tage) und einen methylierten B-Komplex aufgrund einer genetischen Veranlagung. Zusätzlich nutzt er GlyNAC und Sulforaphan zur Unterstützung der Entgiftung, L-Theanin in Kombination mit Koffein zur Steigerung der Konzentration ohne Unruhe sowie zyklisch einen NAD-Booster. Aktuell experimentiert er mit Glutamin zur Stärkung des Immunsystems.

Trainingsphilosophie und Ernährung

Max trainiert fünf bis sechs Mal pro Woche. Der Fokus liegt auf dreimal wöchentlichem Krafttraining zur Verbesserung seiner Haltung (Korrektur von Rundrücken und Hohlkreuz) und dem Aufbau von Muskelmasse. Ergänzt wird dies durch zwei bis drei Cardio-Einheiten im Zone-2-Bereich. Bei der Ernährung achtet er auf eine hohe Proteinzufuhr von ca. 140g pro Tag, die er durch eine Kombination aus normalen Mahlzeiten und gelegentlichen Protein-Shakes erreicht.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Analysiere dein Blut regelmäßig und umfassend, um Mängel und Risiken frühzeitig zu erkennen.
- Etabliere eine feste Morgenroutine, um mental und physisch optimal in den Tag zu starten.
- Passe deine Supplementierung individuell an deine Blutwerte und genetischen Voraussetzungen an.
- Kombiniere Kraft- und Ausdauertraining für eine ganzheitliche Fitness und achte auf eine korrekte Ausführung zur Haltungsverbesserung.
- Optimierte deine Proteinzufuhr (ca. 1,8-2,0 g/kg Körpergewicht), um Muskelaufbau und -erhalt zu fördern.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Whoop / Oura-Ring	Wearables zur Messung von Schlaf, Erholung und täglicher Belastung.
Metabolomics-Test	Eine Blutanalyse, die eine breite Palette von Stoffwechselprodukten (Metaboliten) misst und tiefe Einblicke in den individuellen Stoffwechsel gibt. Max identifizierte dadurch einen GABA-Mangel sowie niedrige Cortisol- und Serotonin-Werte.
Proteomanalyse	Ein Test auf Basis eines Wangenabstrichs, der das biologische Alter und den Zustand der "Hallmarks of Aging" anhand von Proteinen in den Wangenzellen bestimmt.
Methylierte B-Vitamine	Eine spezielle Form von B-Vitaminen (insbesondere Folsäure als Methylfolat), die vom Körper direkt verwertet werden kann. Wichtig für Personen mit einer genetischen Variante, die die Umwandlung von Folsäure beeinträchtigt.
GlyNAC (Glycin und N-Acetylcystein)	Vorstufen des körpereigenen Antioxidans Glutathion. Max nutzt es aufgrund einer genetischen Veranlagung zur Unterstützung seiner Entgiftungskapazität.
Rhodiola Rosea	Ein pflanzliches Adaptogen, das die Konzentration und den Fokus steigern kann. Max nutzt es, um morgens in die Gänge zu kommen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.