



## Gesundheitstrend Teil I: Das steckt hinter Bio-Hacking, Self-Tracking und Telemedizin

Die Forschung im Gesundheitsbereich schreitet rasant voran: Innovative Technologien und wissenschaftliche Erkenntnisse schaffen die Basis für ein neues Gesundheitsbewusstsein und Wege, das individuelle Wohlbefinden zu verbessern. Was sind die wichtigsten Entwicklungen im Gesundheitsbereich und was steckt dahinter? Im „Teil I Gesundheitstrends“ erklären wir Bio-Hacking, Self-Tracking und Telemedizin.

### Biohacking: Selbstoptimierung liegt im Trend

Das Optimum aus Körper und Geist herausholen – so lautet das Ziel hinter einem Gesundheitstrend, dem sich vor allem immer mehr Technologie-Unternehmen im Silicon Valley widmen: das „Biohacking“. Es beinhaltet vielfältige biologische und technologische Praktiken, um den eigenen Körper zu optimieren. Die Palette der Maßnahmen reicht von der Ernährungs- und Schlafoptimierung bis hin zu Techniken wie Genmodifikation. „Biohacker“, also Personen, die sich ganz der Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit und speziell der Verlängerung der eigenen Lebensdauer verschrieben haben, experimentieren zum Teil viel, um das Bestmögliche aus ihrem Körper herauszuholen. Dabei verfolgen sie das Thema Biohacking ganzheitlich und optimieren ihre Verhaltensweisen in den drei Säulen Ernährung, Körper und Geist.

Im Bereich „Ernährung“ greifen sie beispielsweise auf besonders hochwertige Fette und Öle zurück oder nutzen das Intervallfasten. Die Säule „Körper“ umfasst unter anderem tägliche Workouts, die Kontrolle der Herzfrequenz und anderer Daten, viel Bewegung an der frischen Luft sowie einen erholsamen Schlaf. In den Bereich „Geist“ fallen hingegen all die Dinge, die uns mental guttun – zum Beispiel regelmäßige Meditationsübungen oder bewusste Auszeiten. Wichtig: Während Menschen, die das Biohacking intensiv betreiben, zum Teil auf besondere Maßnahmen wie das Eisbaden oder Infrarot-Strahlung und digitale Tools setzen, können bereits „kleine“ weniger kostspielige Veränderungen im Alltag eine große Wirkung haben. Wer beispielsweise zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen auf große Mahlzeiten verzichtet, schläft besser. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung, die wenig Zucker beinhaltet, und der Verzicht auf Alkohol können ebenfalls einen großen Effekt auf das körperliche und mentale Wohlbefinden haben. Aber: Egal, ob ungewöhnliche Maßnahmen, neue Routinen oder Verzicht – ein gutes Maß an Selbstdisziplin ist für jede Form des Biohackings entscheidend, damit Körper und Geist langfristig profitieren können.

### Self-Tracking: Das Angebot an digitalen Tools und Gesundheits-Apps wächst

Ob beim gelegentlichen Sport oder beim gezielten Biohacking: Immer neue Technologien und technische Hilfsmittel kommen zum Einsatz, um die eigene Leistung zu messen und den Gesundheitszustand zu überprüfen – „Self-Tracking“ hat sich längst als Trendbegriff im Bereich Gesundheit etabliert. Das Angebot an digitalen Helfern wächst rasant: Fitness-Tracker, Smartwatches oder andere Wearables, also kleine Computersysteme, die direkt am Körper getragen werden, erfassen Daten wie das Aktivitätsniveau oder die Schlafqualität. Neu und besonders hoch im Kurs stehen Smart-Rings, die wie Schmuckringe am Finger getragen werden. Das Prinzip: Über unsichtbare verbaute Sensoren misst das technische Gerät Herzfrequenz, Ruhepuls oder sogar den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Daten können dann gesammelt per App eingesehen werden und geben mögliche Rückschlüsse darauf, was es zu tun gilt, um die individuellen Gesundheitsziele zu erreichen. Auch beim Self-Tracking gilt: Je nachdem, wie die eigenen Ziele definiert sind, können bereits kleine Investitionen einen großen Nutzen haben. Der Markt für digitale Gesundheitstools und

-Apps wird weiter wachsen und hält für die unterschiedlichen Bedürfnisse die passenden Lösungen bereit.

## Telemedizin bietet vielfältige Möglichkeiten für Ärzte und Patienten

Trotz Selbstoptimierung bleiben regelmäßige und akute Arzttermine unerlässlich. Diese werden in Zukunft auch immer häufiger online stattfinden. Denn die Telemedizin hat im Zuge der COVID-19-Pandemie, als Arztbesuche nur eingeschränkt möglich waren, einen enormen Schub erfahren. Sie bietet verschiedene Möglichkeiten. In einer Online-Sprechstunde können per Video je nach Fall bereits Erkrankungen festgestellt werden. Der Arzt hat außerdem die Möglichkeit, mit dem Patienten über Therapiemöglichkeiten zu sprechen und zu entscheiden, ob ein Besuch in der Praxis darüber hinaus notwendig ist. Bei der digitalen Untersuchung unterstützen können Gesundheitsdaten, die der Patient über digitale Tools selbst misst und dann per App an die Arztpraxis übermittelt. Auch Ärzte und Ärztinnen können sich per Videochat bequem und ortsungebunden austauschen, um schneller zu einer Diagnose zu kommen. Insbesondere im ländlichen Raum, wo wenig medizinisches Personal vorhanden ist, oder für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist die Telemedizin ein geeignetes Mittel, um Engpässe und besondere Herausforderungen zu meistern.

**Achtung:** Das war noch nicht alles zum Thema Gesundheitstrends. [Was sich hinter dem Mikrobiom und Plant-Based Diet versteckt, erklären wir im zweiten Teil.](#)

---

## Bildquellen

- ani-kolleshi-7jjnJ-QA9fY-unsplash.jpg: Unsplash:  
<https://unsplash.com/de/fotos/frau-im-labor-7jjnJ-QA9fY>