

UNTER ZWEI



Schulz macht den Westerwelle

In dieser Woche hat Martin Schulz den Guido Westerwelle in sich entdeckt. Bei einem Wahlkampfauftritt forderte der SPD-Spitzenkandidat den Abzug der im Fliegerhorst Büchel in der Eifel eingelagerten US-Atomwaffen aus Deutschland. Ex-FDP-Chef Westerwelle war mit diesem Plan bereits im Wahlkampf 2009 hausieren gegangen.

Es gibt freilich einen Unterschied zwischen den beiden Anti-Nuklear-Aktivisten. Westerwelle reichte sich damals in die von Barack Obama angeführte „Global Zero“-Initiative ein. Im April 2009 hatte der damalige US-Präsident in Prag seine Vision einer atomwaffenfreien Welt dargelegt. Es gab also einen Anlass zu träumen, in Westerwelles Worten ein „Fenster der Gelegenheit“, das sich aber schnell wieder schloss.

Welches Fenster Schulz nun geöffnet sieht, bleibt sein Geheimnis. Unmittelbar vor der Bundestagswahl am 24. September findet der Höhepunkt des russischen Großmanövers „Zapad“ (Westen) statt. Kernübungsgebiet ist Weißrussland; offiziell 10.000 Soldaten sollen den Moskauer Satellitenstaat gegen eine westliche Invasion verteidigen. Die Vorbereitungen aber haben längst begonnen, und sie beschränken sich nicht auf Weißrussland. Der Übungsraum erstreckt sich vom Polarkreis über den Westen Russlands bis zur Exklave Kaliningrad. Würde sich Schulz um die Erkenntnisse der höchst alarmierten Nachrichtendienste bemühen, könnte er erfahren: Tatsächlich werden 100.000 Soldaten an dem Manöver beteiligt sein – auch um die Isolierung des Baltikums vom Rest des Nato-Gebiets zu üben. Die Dienste erwarten sogar die Einbindung der strategischen nuklearen U-Boot-Flotte Moskaus.

In dieser weltpolitischen Lage Deutschlands Teilhabe an der nuklearen Abschreckung der Nato infrage zu stellen, zeugt bestenfalls von Blauäugigkeit. Schlimmstenfalls führt Schulz die Wähler mit seinem Abrüstungsversprechen bewusst hinter die Fichte. Denn so sehr man es bedauern mag: Der nächste Kanzler wird die Atomsprengeköpfe in Büchel nicht abschaffen. Er wird sie modernisieren müssen.

ALTERNATIVE GRAFIK

Ein Abbild der gefühlten Wirklichkeit

JENS SPAHN (CDU) IST VON DEN ENGLISCHSPRECHENDEN HIPSTERN GENERVT. WAS MEINT ER NUR?



Lieber Jens Spahn, I think I spider als ich von Ihrer Kritik gehört habe. Wir leben hier in Berlin ja nicht in Cloudsuckohome. Vielmehr ist Berlin ein Put-you-on der Internationalen und Kreativen. Ist Ihre Sprachkritik vielleicht ein Vote-fight-Manöver? Der Schulz-Zug steht doch längst auf dem Abstellgleis, also genießen Sie den Wahlkampf doch in full trains. Schließlich hat Ihre Partei #feididwugl nach Deutschland gebracht, während die englische Sprache nur #covfefe kennt. Und Sie wissen ja, every Voice numbers – ob in Englisch oder Deutsch. In this sense, Ihre DRO

DRAY/KAY/NETFIELD

ESSAY

Sag mal, bist du ein Vampir, oder was?“ fragte mich neulich eine Freundin, die ich länger nicht gesehen hatte, in Bezug auf mein scheinbar unverändertes Erscheinungsbild. Nein, kein Vampir, ich bin eine Biohackerin. Und deswegen heute gesünder, fitter und mental fokussierter als vor zehn Jahren. Auch Blutanalysen meiner Plasmaproteine und Telomerlänge bestätigen: Ich bin biologisch jünger als die 40 Jahre meines chronologischen Alters.

Biohacker – Bio-wie-bitte? Ehemals ein eher obskures Randphänomen ist Biohacking eine derzeit besonders in den USA rasant wachsende Bewegung, die sich als die Evolution der Selbstoptimierung versteht. Vereinfacht erklärt ist Biohacking die Praxis, den eigenen Körper zu „hacken“ und seine Funktionen, unter anderem durch Ernährung, medizinische, physische oder elektronische Methoden zu optimieren. Biohackern geht es darum, die bestmögliche Version ihrer selbst zu sein. Biohacking-Pioniere wie Silicon-Valley-Investor Dave Asprey und Bestsellerautor Tim Ferriss propagieren die These, dass wir uns nicht mit dem Körper und Gehirn abfinden müssen, mit dem wir geboren wurden und dass wir unser mentales, physisches und psychisches Potenzial jederzeit maximieren können: unseren IQ erhöhen, produktiver arbeiten, schneller, weiter laufen, unsere Kreativität und Libido steigern, mehr Fett verbrennen, besser und weniger schlafen und insgesamt länger leben.

Auch wenn ich es damals nicht so genannt habe, fing ich mit dem Biohacking vor zehn Jahren an. Damals litt ich an Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte, war ständig erkältet, kämpfte mit Konzentrationschwäche und Stimmungsschwankungen. Als ich meine Ernährung von einer Junkfood- und fleischlastigen auf eine pflanzliche umstellte und begann, Heilkräuter und Yoga in meinen Alltag zu integrieren, änderte sich alles. Ich verstand, anstatt Opfer meiner Lebensweise und mit dem Alter zunehmender Zipperlein zu sein, konnte ich Kontrolle über meinen Körper und seine Möglichkeiten übernehmen. Seitdem bin ich mein eigenes Experiment und passionierte Biohackerin.

Wie das im Alltag aussieht? Zwischen 4 und 4.30 Uhr morgens (inzwischen habe ich meinen Schlaf optimiert, brauche im Schnitt sechs Stunden) weckt mich eine App, die anhand meiner Bewegungen registriert, wann ich mich in einer leichten Schlafphase, dem idealen Zeitpunkt zum erfrischten Aufwachen, befinde. Um 5 Uhr setze ich mich mit einem durch ein halbes Dutzend ayurvedischer Superfoods gepimpten Kaffee in die Infrarotsauna. Während ich meditiere und Atemübungen mache, die mein autonomes Nervensystem beeinflussen, verursacht die Infrarotstrahlung die Ausschüttung von stimmunghebenden Neurotransmittern wie Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphinen. Gleichzeitig erhöhen sich meine Durchblutung und der Schadstoffausstoß. Die Belastung meines Körpers durch Schwermetalle etwa ist in den letzten drei Monaten um 50 Prozent gesunken. Woher ich das weiß? Weil ich alles messe und akribisch notiere. „Kenne dich und deinen Körper“, ist ein Mantra der Biohacker. Je mehr man über den eigenen Körper weiß, desto besser kann man sich selbst optimieren. Nach der Sauna warm duschen? Ist was für Schlafis. Ganzkörperkälte-therapie wird mit Schmerzlinderung, Rückgang von Depression und Förderung der Fettreduktion bei Muskelaufbau in Verbindung gebracht. Inzwischen dusche ich nur noch eiskalt, zweimal pro Woche nehme ich für zehn Minuten ein Eisbad. „Barbie war gestern, heute ist Blade Runner angesagt, Baby“, sage ich mir dann zähneklappernd. Für die Zombieapokalypse bin ich in puncto Abhärtung jedenfalls bestens vorbereitet.

Fünf- bis sechsmal die Woche gehe ich morgens zum Yoga, Kampfsport oder Ausdauertraining. Wenn ich mich danach, meist gegen 9.30 Uhr, an mein Stehpult (weil besser für den Lymphfluss) begeben, bin ich gleichzeitig entspannt und hochkonzentriert. Beim Arbeiten stehe ich übrigens des Öfteren buchstäblich unter Strom. Das Verfahren nennt sich transkranielle Gleichstromstimulation (tDCS). Via Elektroden auf meiner Kopfhaut stimuliert ein schwacher elektrischer Strom durch meinen Schädelknochen hindurch mein Gehirn. Was das bringt außer einem leichten Kribbeln und dem Spitznamen „Frankenstein“ im Freundeskreis? Untersuchungen zeigen, dass der Gleichstrom die Bildung neuer Verschaltungen im Gehirn fördert. Als Gehirn-Booster-Snack zwischen durch gibt's einen Smoothie mit MCT-Öl (Biohacker-Ambrosia) und Löwenmähnepilz. Der ist bekannt dafür, kognitionsfördernd zu sein, und ist mit der Produktion von dem als



MANFRED BAUMANN/BEARBEITUNG: WELT

Bist du ein Vampir, oder was?

Biohacking heißt das neue Selfmade-Fieber, das besonders an der amerikanischen Westküste Anhänger hat. An ihrem Körper wollen Aktivistinnen wie *Ariane Sommer* feilen und experimentieren, wie es ihnen gefällt. Eine neue Stufe der Evolution oder Gaga?

Nervenzustimmungsfaktor bekannten Protein NGF verbunden. Im Gegensatz zu einigen anderen Pilzen ist Löwenmähne völlig legal. Der Hit bei Silicon-Valley-Biohackern ist momentan das Mikrodosieren von illegalen „Magic Mushrooms“ zur Steigerung der Kreativität – und um in den sogenannten Flow State zu kommen. Einen Zustand, in dem der präfrontale Cortex, ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde, heruntergeschaltet und alles quasi wie von selbst fließt.

Über den Tag verteilt nehme ich an die dreißig auf meine Biochemie und mein genetisches Profil (einen Gentest habe ich schon vor zwei Jahren machen lassen) abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel ein. Das ist nicht viel im Vergleich zu den 150 Pillen, die Wissenschaftler und Erfinder Ray Kurzweil täglich schluckt. Der Leiter der technischen Entwicklung bei Google forscht gegenwärtig am ersten menschlichen Avatar, will das menschliche Bewusstsein zunächst in einen Computer hochladen, danach in einen Roboter. Bis es so weit ist, hält er sich durch Biohacking so weit wie möglich in Schuss.

Neulich habe ich mir beim Kickboxen einen Zeh angebrochen. Kein Problem für Biohacker: dank Elektrostimulation und intravenöser Vitamin-C-Injektion war das Ding nach einer Woche wieder heil. Gruselig? Gar nichts gegen Paypal-Gründer und Milliardär Peter Thiel. Der passionierte Biohacker hat Millionen von Dollar in Start-up-Unternehmen investiert, deren Fokus auf Anti-Aging-Medizin liegt. Besonders fasziniert ist er scheinbar von dem Konzept, das Blut von jungen Menschen in die eigenen Venen übertragen zu lassen. Kein Scherz. Bei Mäusen soll sich das Verfahren als veritabler Jungbrunnen erwiesen haben. Inzwischen finden Versuche mit Menschen in den USA, China und Korea statt. Das ist mir dann doch etwas too much.

Ich sehe mich selbst als moderate Biohackerin. Weder injiziere ich mir die in Tiefseefischen enthaltene Substanz Chlorin E6 in die Augen, um im Dunkeln sehen zu können, noch implantiere ich Magneten in meine Fingerspitzen, um elektromagnetische Felder fühlen zu können. Noch bin ich daran interessiert, in naher Zukunft die DNA-Bausteine meines Erbguts verändern zu lassen. Auch wenn ich der Auffassung bin, dass unsere Körper uns gehören und wir damit machen können, was wir wollen, ist Letzteres mit hoher Wahrscheinlichkeit illegal und die Grenze zwischen Biohacker und Bioterrorismus hier möglicherweise fließend.

Aber gerade da, wo der uralte Wunsch der Menschheit nach Selbstverbesserung und unsere komplizierte moderne Welt aufeinanderprallen, wird es spannend. Wo sind ethische Grenzen gesetzt und warum? Und verliert man, indem man nicht mitmacht, ob als Einzelner oder als Nation, weil man nicht mehr wettbewerbsfähig bleibt? Schlussendlich wird das, was morgen als politisch und gesellschaftlich akzeptabel gilt, definiert durch die Schranken, die wir heute überschreiten. Wird das, womit heute wenige experimentieren, morgen der Mehrheit zugänglich gemacht.

Narzissmus, Todesangst, Größenwahn, das Verlangen nach einem gesteigerten Bewusstsein, Selbstbestimmung. Was der Sehnsucht nach Selbstoptimierung im Kern zugrunde liegt? Wahrscheinlich ein Cocktail aus all dem. Und vielleicht ist das der Treibstoff der nächsten Phase der menschlichen Evolution, der uns als interstellare Spezies ins All befördert. Eins ist sicher, Biohacking liefert eine völlig neue Definition von Self-made. Biohacker sind Pygmalion und Galatea in einer Person.

Meine Lebensqualität hat sich durch Biohacking enorm gesteigert. Ich kann heute Dinge tun, für die mir früher Konzentration und Kraft gefehlt hätten. Oder die ich mir einfach nicht zugetraut hätte. Für 2019 habe ich mit meinem Mann, inzwischen ebenfalls leidenschaftlicher Biohacker, eine Besteigung des Kilimandscharo ins Auge gefasst. Biohacking hin oder her, Wonder Woman bin ich deshalb noch lange nicht. Eher, frei nach Carl Sagan, ein Wonder-Junkie. Gerade hagelte es mich über meine auf dem Boden liegende Nagelmatte (durchblutungsfördernd!) hin. Gegen Tollpatschigkeit ist eben (noch) kein Kraut gewachsen.

■ Die Autorin (40) wurde in Bonn geboren und wuchs als Tochter eines deutschen Botschafters rund um den Globus auf. Stationen waren u. a. Freetown/Sierra Leone, Neu-Delhi, Madrid, Barcelona, Paris, Madagaskar, Miami, London und Berlin. Dort studierte sie an der FU Politische Wissenschaften. Sie beherrscht fünf Sprachen und lernt gerade Chinesisch. Gegenwärtig pendelt sie zwischen Los Angeles, New York und Berlin. Sie veröffentlichte die Kurzgeschichtensammlung „Foreign Affairs“ und den Roman „Lieben lassen“.

IMPRESSUM

Verleger AXEL SPRINGER (1985 f.)

Herausgeber: Stefan Aust

Chefredakteur: Dr. Ulf Poschardt

Stellvertreter des Chefredakteurs:

Peter Huith, Oliver Michalsky, Arne Tetz

Stellvertretende Chefredakteurin:

Dagmar Rosenfeld

Geschäftsführender Redakteur: Thomas Exner

Chefkommentator: Torsten Krauel

Redaktionsleiter Digital: Stefan Frommann

Leitender Redakteur: Matthias Leonhard,

Stv. Henning Kruse; Christian Gaertner,

Philip Jürgens, Lars Winkler

Creative Director: Cornelius Tittel

Artredaktion: Juliane Schwarzenberg

Politik: Marcus Heithecker, Claudia Kade, Dr. Jacques

Schuster, Lars Schroeder Forum: Andrea Seibel, Stv.

Rainer Haubrich Investigation/Reportage: Wolfgang

Büscher; Jennifer Wilton, Stv. Manuel Bewarder Außen-

politik: Dr. Sascha Lehnartz, Stv. Silke Mühlherr

Wirtschaft/Finanzen: Olaf Gersenmann, Ileana Grabitz, Stv.

Jan Dams, Dietmar Definer, Michael Fabricius, Thomas

Exner (Senior Editor) Kultur: Andreas Rosenfelder, Stv.

Elmar Krekler, Lucas Wiegmann Literarische Welt:

Dr. Mara Delius Literarischer Korrespondent: Richard

Kimmerlings Stil/Reise/Motor: Adriano Sack, Stv. Sönke

Krüger, Inga Griese (Senior Editor) Sport: Stefan

Frommann, Stv. Sven Flohr, Christian Witt, Volker Zeit-

ler Leben/Wissen: Wolfgang Scheida, Heike Wovinkel,

Stv. Dr. Pia Heinemann

Nachrichtentechnik: Falk Schneider Social Media: Niddal

Salah-Eldin WELTplus: Sebastian Lange Video: Martin

Heller CyD Produktion: Patricia Plate, Stv. Dr. Jörg

Forbricht Foto: Michael Dilger, Stv. Stefan A. Runne In-

fografik: Sandra Hechtenberg, Karin Sturm

Chefkorrespondent Wirtschaftspolitik: Dr. Doro-

thea Siems Korrespondent Politik/Gesellschaft: Ul-

rich Exner, Dr. Richard Herzinger Chefkorrespondent

Wissenschaft: Dr. Norbert Lossau Korrespondent:

Jennifer Wilton Leitender Redakteur Zeitgeschichte:

Sven Felix Kellerhoff Ständige Mitarbeit: Prof. Michael

Stürmer Autoren: Henryk M. Broder, Dr. Susanne

Gaschke, Alan Posener, Dr. Kathrin Spoerl, Benjamin

von Stuckrad-Barre, Hans Zippert

Auslandskorrespondenten: Brüssel: Dr. Christoph

Schiltz, Andre Tauber Budapest: Boris Kalnoky Istan-

bul: Deniz Yücel Jerusalem: Gil Yaron Kapstadt: Christian

Putsch London: Stefanie Bolzen, Thomas Klöngler

Madrid: Ute Müller Marrakesch: Alfred Hackensberger

Moskau: Julia Smirnova New York: Michael Remke,

Hannes Stein Paris: Martina Meister Peking: Johnny

Erling Prag: Hans-Jörg Schmidt Warschau: Dr. Gerhard

Gnauck Washington: Ansgar Graw, Stephan Strothe,

Clemens Wergin