

DR. MED. FELIX BERTRAM
NINA WEBER

HACKING AGE

Die radikale Verjüngungsreise
eines Arztes, der sich 25 Jahre
zurückholen will



INHALT

5	Vorwort		
9	Der Weckruf		
13	Bestandsaufnahme: Ein Blick zurück vor dem Blick nach vorn		
23	Mein Plan: Auf diesen drei Säulen steht ein glückliches und erfülltes Leben		
33	SÄULE 1: Gesundheit		
34	Gute Nacht: Wie ich wieder schlafen lerne		
54	Vermessen: Meine Werte, die großen Alterskrankheiten und die Fallstricke der Longevity-Industrie		
79	Ein Sportprogramm, das mir Spaß bringt (und mit welchen Tricks ich mich bewege, falls es mal nicht so ist)		
100	Gesund und lecker essen: So finde ich den richtigen Kompromiss		
119	Nahrungsergänzungsmittel: Höchstens das i-Tüpfelchen		
127	Der Killer von nebenan: Alkohol		
133	Der Longevity-Hack der Finnen: Sauna		
	SÄULE 2: Persönliche Entwicklung		137
	Mit mehr Selbstreflexion Ziele erreichen:		
	Mein Meeting mit mir selbst		138
	Vom Arzt zum Klinikinhaber zum Restaurantbesitzer – und jetzt?		148
	Warum Geld doch glücklich macht		163
	Raus aus dem chronischen Stress: Wie ich es schaffe, mich wieder bewusst zu entspannen		169
	SÄULE 3: BEZIEHUNGEN		183
	Investiere in Erinnerungen: Wie gute Beziehungen jung halten		184
	So arbeite ich an meinen Beziehungen		196
	Hacking Life: Meine Bilanz nach anderthalb Jahren		199
	Kleines Test-ABC für das biologische Alter und die Gesundheit		205
	Anhang		
	Quellen		211

VORWORT

74 Jahre. Die Zahl lässt mich erstarren. Es ist der 6. Januar 2024. Ich bin 49 Jahre alt, doch ein Test meines biologischen Alters kommt zu dem Ergebnis, ich sei 74. Ein Vierteljahrhundert zu alt!

Ich hatte mich aus Neugier testen lassen. Ich wollte wissen, wie alt ich wirklich bin. War mein Körper so gesund und fit, wie er es mit 49 Jahren sein sollte? Vielleicht wäre ich im Inneren sogar jünger, hatte ich gehofft. Ich fühlte mich nicht wirklich so, als hätte ich schon fast ein halbes Jahrhundert hinter mir. Und oft bekam ich zu hören, ich sähe jünger aus.

Doch nun das! Wie kann es sein, dass ich biologisch schon weit im Rentenalter stehe? Geht es mir schlechter, als mir bewusst ist?

Dieses Testergebnis lässt mich mein Leben genauer betrachten.

Ich habe in den vergangenen Jahrzehnten extrem viel gearbeitet – was mit dem entsprechenden Erfolg belohnt wurde: Als Arzt habe ich eine Klinikette aufgebaut. Meine Hautpflegelinie ist international erfolgreich. Ich besitze ein Restaurant, das nur vier Monate nach der Eröffnung mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde. Ich bin Investor in der Schweizer Fernsehsendung »Höhle der Löwen« und ich bin als Speaker gefragt.

Auch privat könnte ich nicht zufriedener sein: Ich lebe in einer glücklichen Beziehung, habe einen wundervollen Freundeskreis und durch mein Haus und meinen Garten tollen zwölf Hunde, die ich über den Tierschutz aufgenommen habe und die mir viel Lebensfreude und Liebe schenken.

Mir fehlt nur eines: Zeit.

Der berufliche Erfolg hat seinen Preis. Ich komme kaum zur Ruhe. Die vielen unternehmerischen Entscheidungen, die ich zu treffen habe, rauben mir den Schlaf. Abends trinke ich zu oft Bier,

GUTE NACHT: WIE ICH WIEDER SCHLAFEN LERNE

Jetzt ist es Zeit für den ersten Schritt: Ich will nachts wieder zur Ruhe finden, um tagsüber Kraft für all das zu haben, was ich tun möchte, und um in Stressmomenten gelassen zu bleiben. Außerdem wird es mir ohne einen besseren Schlaf als Basis nicht gelingen, Sport zu treiben. Ich beginne auch hier mit einem Blick zurück, diesmal auf die vergangenen Jahre, um mir klarzumachen, wie sich mein Schlaf immer weiter verschlechtert hat.

Wie mir mein Schlaf entglitten ist

Ich hatte Erfolg beim Aufbau meines Unternehmens und war damit grundsätzlich zufrieden. In den vergangenen Jahren aber begannen mich ständig Sorgen umzutreiben. Das Unternehmen war und ist gefühlt ein Teil von mir, weshalb ich lange Zeit alles, was darin vorging, sehr persönlich nahm. Jede Kündigung tat weh, jede Kritik schmerzte.

Viele Mitarbeitende laden vieles beim Chef ab – und zwar nicht die guten und schönen Erlebnisse, sondern ihren Frust und Ärger. Als etwa in einer Krisenphase des Unternehmens mehrere Beschäftigte gekündigt hatten und feierten, sie würden das sinkende Schiff verlassen, tat mir das auf persönlicher Ebene weh.

Zudem war mein Zeitdruck riesig, ebenso der finanzielle Druck, unter dem ich stand. Menschen verstehen oft nicht, dass auch größere Unternehmen extrem eng kalkulieren müssen und in Schieflage geraten können. Je höher die Summen sind, die man jonglieren muss, desto größer ist auch die Fallhöhe. Dann sitzen einem die Banken im Nacken. Es mag Menschen geben, die in solchen Situationen friedlich schlafen können, ich gehöre leider nicht dazu.

Von morgens bis abends waren meine Tage mit »Trouble-shooten« gefüllt, ich musste ein Problem nach dem anderen lösen.

Für die strategische und visionäre Arbeit, die ich liebe, hatte ich oft erst abends oder am Wochenende Zeit. An vielen Tagen hatte ich mich körperlich kaum bewegt, während mein Geist überdreht und rastlos war. Wenn ich ins Bett ging, hörten die Gedanken nicht auf zu kreisen. So begann die Abwärtsspirale, die zu starken Schlafstörungen führte. Verstärkt wurden diese durch Alkohol. Um abends runterzukommen, hatte ich früher gelegentlich eine Flasche Bier getrunken. Das hatte in den vergangenen drei Jahren überhandgenommen: Aus gelegentlich wurde erst oft, dann täglich, aus einer Flasche wurden mit der Zeit vier oder sogar sechs.

Und dann kam noch etwas hinzu: Auf einer Flugreise nahm ich ein Schlafmittel, eine sogenannte Z-Substanz, und war begeistert, wie gut es wirkte. Ich war während des Flugs quasi ausgeknockt und fühlte mich bei der Landung richtiggehend erholt. So tief hatte ich ewig nicht mehr geschlafen! Obwohl ich wusste, dass diese Medikamente abhängig machen, warf ich sie zunehmend abends ein – nach dem Bier. Diese Kombination ließ mich zwar einschlafen, doch erholsam war das nicht mehr. Dass es darüber hinaus auch äußerst ungesund war, verdrängte ich.

Ein Ring bestätigt, wie schlecht ich schlafe

Schon seit dem Sommer 2023 trage ich einen Ring, der viele Körperfunktionen misst. Ich mag solche Gadgets, die mir Informationen liefern. Allerdings muss ich zugeben, dass ich einige Daten dieses Rings, der auch den Schlaf analysiert, zwar gesehen, aus ihnen aber keine Konsequenzen gezogen habe.

Mithilfe des Rings kann ich morgens nachvollziehen, wie lange ich nur leicht geschlafen habe, wann ich in den Tiefschlaf gesunken bin und wann in den sogenannten REM-Schlaf, also den, in dem die meisten Träume stattfinden. Schlafmediziner raten nicht unbedingt dazu, mittels solcher Technik die Nachtruhe zu über-

Für mich ist nun klar: Auf das Gefühl, nach einem Training im positiven Sinn ausgepowert zu sein, möchte ich nicht mehr verzichten. Außerdem hilft der Sport mir bei meinem weiterhin nicht optimalen Schlaf. Wissenschaftlich gut untersucht ist, dass das Einschlafen nach einer Sportsession schneller gelingt und darauf mehr Zeit in der Tiefschlafphase folgt. Auch braucht der Forschung zufolge niemand Angst zu haben, durch abendliches moderates Training so aufgedreht zu sein, dass er oder sie länger wach liegt. Ich lege meinen Sport trotzdem lieber in die Morgenstunden oder spätestens auf den frühen Nachmittag, aber das hängt natürlich von den eigenen Vorlieben ab und wann man sich die Zeit freiräumen kann.

Mein Sportprogramm kann ich nicht in jeder einzelnen Woche konsequent durchziehen, und das ist okay. Denn die Jokerregel halte ich eisern ein: An einem Tag kann Sport ausfallen, aber nie an zwei Tagen hintereinander.

So simpel diese Regel klingt, so bahnbrechend ist sie für mich. Sie gibt mir den nötigen Freiraum, wenn Sport partout nicht in den Tag passt, und schafft gleichzeitig die Verbindlichkeit, die ich brauche, um dranzubleiben. Ade, Quitter's Day.

Wie ich es schaffe, gern Sport zu treiben

1. Ich habe mit dem Radfahren einen Sport gefunden, der mir viel Spaß macht. Wer noch auf der Suche ist, dem rate ich: unbedingt viel ausprobieren!
2. Besser wenig als gar nicht: Gerade in den ersten Wochen und Monaten habe ich mir bewusst nicht zu viel vorgenommen. Wichtig ist, dass der Sport zur Gewohnheit wird, um nicht vor jedem Training mit dem inneren Schweinehund verhandeln zu müssen.
3. Motivationstrigger schaffen: Etwas zu finden, was mich zuverlässig motiviert, war der Schlüssel, um das Krafttraining regelmäßig durchzuziehen. Bei mir sind es Podcasts, für andere mag es Musik sein, das gemeinsame Training mit Freunden, Bewegung in der Natur, das anschließende Wellness-Programm oder etwas ganz anderes.
4. Gemeinsam macht es doppelt Spaß: Ich trainiere oft zusammen mit Freunden.
5. Ein Hoch auf die Jokerregel! Es gibt Gründe, weshalb ein geplantes Training mal ausfallen muss. Das ist okay. Wichtig ist, darauf zu achten, es nicht zweimal hintereinander sausen zu lassen.



SÄULE 2

**PERSÖNLICHE
ENTWICKLUNG**

MIT MEHR SELBSTREFLEXION ZIELE ERREICHEN: MEIN MEETING MIT MIR SELBST

Noch im Januar 2024 schreibe ich mir einen neuen Termin in meinen Kalender: mein Meeting mit mir selbst. Jeden Freitagabend will ich mir mindestens eine Stunde Zeit nehmen, in der ich mir die zurückliegende Woche mit Blick auf die drei großen Bereiche – Gesundheit, persönliche Entwicklung, Beziehungen – anschau. Was ist gut gelaufen? Wo habe ich Fortschritte erzielt? Was habe ich ungern getan? Was kann ich konkret ändern?

Meiner Erfahrung nach schalten Menschen insbesondere in stressigen Phasen oft auf Autopilot. Statt darüber nachzudenken, warum sie etwas gerade tun, werden bloß Dinge abgearbeitet. So es ist mir auch ergangen. Die Forschung bestätigt: Gestresste Menschen treffen schlechtere Entscheidungen. Sogar gestresste Mäuse benehmen sich weniger gewitzt als ihre entspannten Artgenossen.

Indem ich mir mit diesem bewusst gesetzten Termin ausreichend Freiraum und Ruhe nehme, will ich stressfrei meine Entscheidungen im Laufe der Woche reflektieren. Das Meeting mit mir selbst kann eine Stunde oder sogar länger dauern. Welche Themen in so einem Wochenmeeting auf den Tisch kommen, ist natürlich komplett individuell und von Woche zu Woche verschieden.

In den vergangenen Jahren waren schätzungsweise 50 Prozent meiner Tätigkeiten solche, die ich mir nicht bewusst ausgesucht habe, sondern die eben zu erledigen waren. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, wird mir klar, dass vieles davon in dieser Form nicht notwendig war. Zudem hätte ich einen guten Teil davon delegieren können. Rückblickend habe ich viel Zeit mit Themen verbracht, die mich weder in Bezug auf eine der drei Säulen vorangebracht noch mir Freude bereitet haben. Das will ich ändern.

Mir ist klar, dass ich auf meiner persönlichen Reise zu einem

gesünderen und erfüllteren Leben einiges umsetzen kann, was nicht jedem möglich ist. Ich habe heute zeitlich und finanziell große Freiräume. Wer durch Job und Familie eng getaktet ist, kann weniger Zeit für Sport aufwenden als ich; und auch beruflich kürzerzutreten muss man sich leisten können. Ich bin allerdings überzeugt, dass ein gesünderes, ein besseres Leben in jedem Rahmen machbar ist. Und ein wichtiger Baustein davon ist Selbstreflexion, wie ich sie in meinem wöchentlichen Meeting praktiziere. Die lässt sich bestimmt in fast jeden Alltag integrieren.

Laut einer aktuellen Umfrage nutzen Menschen ab 16 Jahren in Deutschland täglich rund 150 Minuten lang ihr Smartphone. Ältere verbringen weniger Zeit am Handy als Jüngere, aber selbst bei den ab 65-Jährigen sind es gut anderthalb Stunden täglich. Man soll mir also bitte nicht erzählen, für eine Stunde Selbstreflexion in der Woche gebe es keinen Spielraum!

Direkt in meinem ersten Meeting wird mir bewusst, dass ich zu viele Termine mit Pharmavertretern wahrnehme, die mir Neuheiten vorstellen wollen. Ich hatte das Gefühl, ich müsse diese Termine wahrnehmen, weil Ärztinnen und Ärzte das eben tun. Sie gehören in eine Kategorie, die in jedem Leben und in jedem Job vorkommt: Das haben wir schon immer so gemacht!

Doch wenn dies das einzige Argument für etwas ist, gehört es abgeschafft oder modernisiert. In meinem Meeting mit mir selbst nehme ich mir vor, die Treffen mit Pharmareferenten deutlich zu reduzieren. Das zu tun ist leicht: Ich bitte einfach alle, die sich mit mir treffen wollen, mir per Mail mitzuteilen, was es Neues gibt. Falls es mir relevant genug erscheint, vereinbare ich einen Gesprächstermin. Das ist in deutlich weniger als zehn Prozent der Fälle so.

Treffen mit Pharmavertretern zählen nur für einen Bruchteil der Bevölkerung zum Alltag. Aber garantiert hat jeder etwas, das

DER RICHTIGE MOMENT FÜR EINEN NEUSTART? GENAU JETZT.

Mitten im Leben der Schock: Mit 49 Jahren erfährt Dr. med. Felix Bertram, dass sein biologisches Alter bereits bei 74 liegt. Selbst als Arzt hat er das nicht kommen sehen. Nach Jahren des Erfolgs auf Kosten seiner Gesundheit fühlt er sich ausgebrannt und leer – und zieht die Reißleine.

Es folgt eine radikale Kehrtwende: neue Prioritäten, neue Routinen, ein völlig neues Lebensgefühl. Felix startet einen Selbstversuch mit ungewissem Ausgang: Wie weit lässt sich das Rad der Zeit zurückdrehen? Und was passiert, wenn man den Mut hat, wirklich etwas zu verändern?

»Hacking Age« ist das Protokoll eines radikalen Selbst-Check-ups. Von einem Arzt, der sich traut, endlich den Blick auf sich selbst zu richten – und von dem wir alle viel lernen können.

FÜR EIN LÄNGERES UND BESSERES LEBEN!

www.gu.de

€ 20,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9855-6

