

DIE **10** ULTIMATIVEN TIPPS FÜR DEIN **UPGRADE**



digiwell
upgrading humans

DIE 10 ULTIMATIVEN TIPPS FÜR DEIN UPGRADE

Wer will nicht Superkräfte haben? Türen öffnen sich wie von Geisterhand, dein Gehirn arbeitet wie im Film „Limitless“ auf Hochtouren, du kommst mit wenig Schlaf aus und bist so produktiv und kreativ wie nie zuvor!

Wenn du dich für Smart Drugs, Neuro-Enhancer, Superfoods und sogar für smarte Implantate interessiert, solltest du jetzt weiterlesen und dich mit unseren Tipps auf das nächste Level bringen.



DIE ZEHN ULTIMATIVEN TIPPS FÜR DEIN UPGRADE

Unsere Tipps sind teilweise extrem. Nichts für „Weicheier“. Körper-Upgrades durch funktionale Implantate gehen unter die Haut. Elektroschocks sogar noch tiefer. Trotzdem sind sie leicht anzuwenden und bringen dich garantiert auf ein neues Level; in Rekordzeit.

Erfahre hier, wie du in kurzer Zeit und mit effektiven Ansätzen deine Leistungsfähigkeit erhöhst, dein Wohlbefinden verbesserst und deinem Körper sogar neue Fähigkeiten verleihst.

LASS UNS ANFANGEN UND VIEL ERFOLG BEIM PROJEKT:

YOU. UPGRADED.

WENN EVOLUTION ZU LANGSAM IST

Wer es wirklich ernst meint mit einem „Upgrading“, kommt um ein smartes Implantat nicht herum. Technik, die sprichwörtlich unter die Haut geht, und dir neue Fähigkeiten verleiht – ohne irgendwelche Nachteile.

Ein Implantat besteht aus einem Mikrochip, einer Antenne und einem Trägermaterial. Einige Implantate sind in eine 2x12mm biokompatible Glaskapsel eingelassen, andere bestehen aus flexiblem Biopolymer.

Beide Varianten sind extrem klein und sitzen direkt unter der ersten Hautschicht (können also dementsprechend jederzeit wieder entfernt werden). Sind sie gut eingesetzt, kann man sie im Alltag weder sehen noch spüren. Man kann nicht geortet werden, da sie kein GPS-System enthalten, und es gibt auch keinerlei Probleme an Flughäfen oder bei ähnlichen Kontrollen.

Keine Lust mehr auf Haustürschlüssel? Sind auch nervig ...
– Jeden Tag muss man darauf achten, dass man die Schlüssel nicht vergisst, verliert oder sie geklaut werden ... Ersetz sie doch einfach durch ein winzig kleines RFID-Implantat in der Hand. Die Schlüssel sind dann immer dabei, man sieht sie nicht und merkt sie auch nicht. Komfortabler geht's nicht!

Wenn das Implantat nicht nur den Schlüssel ersetzen soll, wie wär's dann mit der Visitenkarte, Coupon-Karten oder dem Mitarbeiterausweis?

Die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielfältig, dass es schwer fällt, hier das volle Spektrum abzudecken.

Das Großartige an einem Implantat ist, dass es keinerlei Nachteile mit sich bringt. Du kannst es nicht sehen oder spüren, es tut nicht weh und behindert nicht im Alltag.

Im Gegenteil: Wenn schon upgraden – dann richtig!

TIPP 1

Starte mit einem einfachen NFC-fähigen-Implantat! Dieses wird ganz einfach unter die erste Hautschicht zwischen Daumen und Zeigefinger gesetzt. Das dauert nur 2 Sekunden, tut kaum weh und ist im Alltag einfach praktisch. Der xNT ist RFID- und NFC-fähig – kann also mit NFC-fähigen Smartphones beschrieben werden. Dazu hält man seine Hand mit dem Implantat einfach an sein Smartphone, gibt seinen Text in einer NFC-App ein, klickt „schreiben“ und das war's. Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

Achte auf alle Fälle darauf, dass du ein Markenimplantat (z.B. von unserem Partner „DANGEROUS THINGS“) nimmst!

Es gibt leider sehr viele Piercer oder andere Händler, die dir Billigware einsetzen bzw. verkaufen wollen. Viel Glück damit!

Lass dich aber in jedem Fall vorher gut von uns beraten! Wer schon vorab ins Thema „digitale Upgrades“ eintauchen möchte, findet viele Informationen unter www.digiwell.com/implantate.



MIT MINDMACHINES AUF'S NÄCHSTE LEVEL

Wem das normale Meditieren nicht reicht, „Dankbarkeit“ und die „Kraft des positiven Denkens“ zu lange dauert, kommt mit Neurofeedback schneller ins nächste Level.

Positives Denken und Meditation ist noch effektiver, wenn es technische Unterstützung bekommt. Elektro-Vibes geben dem Kopf Energie oder Entspannung – ganz ohne Alkohol oder Pillen. Beim Neurofeedback stimulieren Niedrigenergiewellen (Vibes) die Nerven.

Neurofeedback ist ein technisches Hilfsmittel, das nahezu jedem Menschen die gezielte Selbststeuerung der eigenen Hirnaktivitäten ermöglicht. Es wird vor allem in den USA seit Jahrzehnten erforscht und eingesetzt. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien auch von Universitäten in Deutschland belegt.

Grundsätzlich teilt man die elektrische Aktivität des Gehirns in verschiedene Wellenbereiche unterschiedlicher Funktionalität und Frequenz auf. Abhängig von der Situation, in der man sich befindet, sind die Wellenbereiche verschieden stark ausgeprägt.

Daraus ergeben sich individuelle Charakteristika der Gehirnaktivität: Wenn du entspannt auf der Wohnzimmercouch sitzt, unterscheidet sich die Zusammensetzung der Wellenbereiche prinzipiell von der Zusammensetzung, die sich während einer stressigen Prüfungsaufgabe beobachten lässt.



Beim Neurofeedback erfährst du, wie du selbst aktiv Einfluss auf deine „Hirnleistung“ nehmen kannst.

TIPP 2

Thync! Wem normale Meditation zu langweilig ist und hier mit innovativer Technologie nachhelfen will, dem empfehlen wir THYNC. Ein Sensor, der auf die Stirn gesetzt und per App gesteuert wird. Der Effekt ist verblüffend. Je nach Programm führt Thync zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Kopf und im ganzen Körper. Während die „Energy-Vibes“ erfrischen, fühlen sich die „Ruhe-Vibes“ wie eine entspannende Massage an ...



„LIMITLESS“ IM KOPF

Spätestens seit dem Kinofilm „Limitless“ mit Bradley Cooper bekannt, sorgen Nootropika (engl. „Nootropics“) für einen regelrechten Leistungsschub im Kopf.

Nootropika sind synthetische Verbindungen, die die kognitiven Fähigkeiten verbessern. Nootropika sind aber keine Medikamente und fallen auch nicht unter das Medikamenten-Gesetz: Medikamente sollen bei Krankheit die Gesundheit zurückbringen, während Nootropika dich bei Gesundheit auf das nächste Level bringen.

Allgemein gesprochen wird eine Substanz als nootropisch bezeichnet, wenn sie dem Anwender mehr Kontrolle über die eigene Neurochemie und die daraus resultierenden Verhaltens- und Erfahrungsergebnisse gibt.

Angesichts der spezifischen Wirkung jeder nootropischen Verbindung und der Variation in der menschlichen Gehirnchemie kann man verschiedene Nootropika für verschiedene Zwecke und Ergebnisse einsetzen. Die am häufigsten angestrebten Effekte sind dabei die verbesserte Kognition (Denken, Lernen), Motivation und Konzentration.

Die Einnahme von Nootropics führt kurzfristig zu verbesserten Lernleistungen und mehr geistiger Energie, langfristig zum sogenannten LPT-Effekt („Long-Term Potentiation“). LTP ist ein entscheidender Zellmechanismus, der sich im Gehirn abspielt.

Im Einzelnen kann man folgende Effekte erzielen:

- a. Steigerung der Produktivität und der Motivation, insbesondere bei wichtigen Aufgaben, praktischen Prüfungen oder zum Schreiben von Haus- und Seminararbeiten oder Klausuren.
- b. Förderung der sozialen Fähigkeiten, einschließlich Steigerung des Vertrauens, Extrovertiertheit und verbalen Fähigkeiten – ideal für öffentliche Reden, Präsentationen und Partys.
- c. Seit einiger Zeit werden Nootropika auch vor dem Workout bzw. vor einer Trainingseinheit eingenommen.
Der Effekt: Ein eiserner Wille und mentale Stärke, um auch das härteste Training durchzuziehen.
- d. Nootropika haben auch neuroprotektive Effekte, d.h. sie unterstützen die Gehirngesundheit und stimulieren die Generierung neuer Neuronen für mehr Produktivität und Kreativität.

TIPP 3: Nootropika

Bevor du verschiedene Nootropika einsetzt und kombinierst, fang mit guten allgemeinen Produkten (sog. „Allroundern“) an. Empfehlen können wir Produkte wie Omnimind oder CILTEP – echte Brain-Enhancer, leicht einzunehmen und gut erprobt.

MIT ELEKTROSHOCKS ZUR VERHALTENSVERBESSERUNG

Rauchen, Heißhunger, die Snooze-Taste zu oft drücken, zu viel Facebook, Fingernägelkauen ... – Alles lästige Angewohnheiten, die jeder von uns in der einen oder anderen Form hat. Für die einen nervig oder lästig, für andere sogar gesundheitsgefährdend. Ohne diese „Ticks“ lebt es sich besser. Sie loszuwerden kann aber schwerer sein als man es sich vorstellt, sodass jede Unterstützung mehr als hilfreich ist.

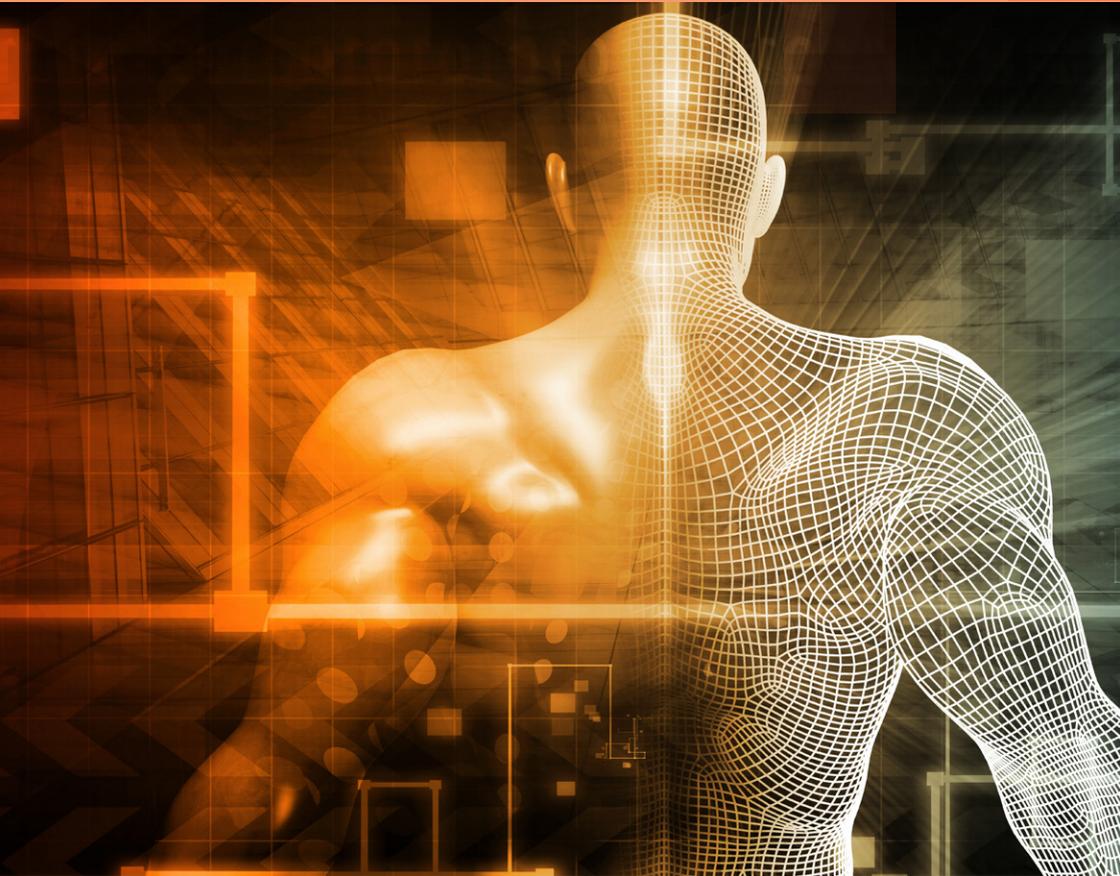


Wenn dir der „normale“ Weg dahin zu anstrengend oder zu langwierig ist, versuch es mit Elektroschocks. Dabei wird der eigene Körper für sein „Fehlverhalten bestraft“ und lernt schneller als durch ein Belohnungsprinzip, das Verhalten zu korrigieren. Das Gehirn verknüpft auf diese Art nach kurzer Zeit die negative Handlung mit einem Impuls (Pavlovscher Reflex) und ganz automatisch lässt man nachhaltig von der schlechten Angewohnheit ab.

TIPP 4: Bestrafe dein unerwünschtes Verhalten

Gott sei Dank benötigt man dafür keine schweren Elektroschocker, sondern lediglich ein Armband wie z.B. den Pavlok. Die Wirkung ist verblüffend!

*Mit der Pavlok-App verknüpft, kannst du die Wirkung des Armbands gezielt anpassen (z.B. die Stromstärke oder den „Trigger“ variieren), kannst deinen Kumpels „Zugang“ geben, so dass ihr euch gegenseitig bei z.B. versäumtem Training bestrafen ...
– ähhh, neu motivieren könnt.*



BEWEG DEINEN HINTERN!

Die nicht gerade gesundheitsförderlichen Eigenschaften des Rauchens sind unumstritten. Doch was ist mit den Auswirkungen des täglich langen Sitzens? So gesehen, müsste auch an Stühlen eine entsprechende Warnung angebracht werden: „Sitzen gefährdet die Gesundheit!“

Versuche so wenig wie möglich am Tag zu sitzen! Nutze wenn möglich einen höhenverstellbaren Schreibtisch; telefoniere im Stehen; halte deine Meetings im Stehen, gewöhne deinem Körper das ständige Sitzen ab! Es macht dich krank!

Wenn du kannst, dann versuche auf ca. 10.000 Schritte pro Tag zu kommen. Versuche Muskeln aufzubauen und zu nutzen. Muskeln verbrennen Fett. Je muskulöser du bist, desto höher ist auch dein Grundumsatz im Ruhezustand. Gehe 2-3 Mal pro Woche gezielt trainieren, treibe den Kreislauf hoch, schwitze und bewege dich intensiv für mindestens eine halbe Stunde täglich. Wenn du kannst, versuche einmal pro Woche an deine Leistungsgrenze zu kommen. **Power dich aus. Gib alles! Maximaler Puls!**

Für eine kurze Zeit bringst du deinen Körper so an sein Limit. Am besten nutzt du zur Kontrolle einen Fitness-Tracker oder eine Smartwatch, denn einfacher kannst du deine Bewegung nicht managen.

Wenn du dann auch noch einen Fitness-Tracker (z.B. von Fitbit oder Garmin) nutzt und auch deine Schritte, deine Bewegung kontrollierst, bist du auf der sicheren Seite. Wenn es abends doch mal nur 7.000 Schritte sind die du am Tag zurück gelegt hast, lieber noch mal eine Runde um den Block gehen (oder besser laufen) als träge vorm Fernseher zu sitzen bzw. zu liegen. Dann bekommst du auch gleich den Kopf frei.

TIPP 5: Vibro-Training

Vibro-Training ist eine tolle Alternative zum herkömmlichen Fitness-Studio oder zum Laufen. Diese Art des Trainings bringt dich in kürzerer Zeit auf ein neues Level. Ursprünglich wurde das Vibrations-training zur Vermeidung von Muskelschwund im All entwickelt. Beim Vibro-Training stehst du auf einer vibrierenden Platte, die in geringen Frequenzen schwingt und so deine Muskulatur zwingt, ständig entgegen zu arbeiten. Angesprochen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur, die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer. Nach eigener Erfahrung sind 30 Minuten Training auf einer solchen Platte genauso effektiv wie 90 Minuten herkömmliches Training. Ein geschulter Trainer kann dir die Übungen vormachen und dich sehr schnell an deine Limit bringen.



Kaltes Wasser tut dir gut!

Setz deinen Körper so oft es geht kaltem Wasser aus. Und nicht nur so ein bisschen kalt – **Nein, eiskalt!** Nackt im Schnee, Eisbäder, eiskalt Duschen, Sauna-Tauchbäder etc.

Durch die sog. „Kalte Thermogenese“ denkt dein Körper, er würde erfrieren und schaltet in den Überlebensmodus. Dadurch werden viele Hormone freigesetzt u.a. Adiponektin, Irisin und Gonadotropin. Diese verbessern deine Stoffwechsel-Bilanz, optimieren vitale Gesundheitsmarker, fördern das Muskelwachstum, dein Hungergefühl nimmt ab und durch die Freisetzung von Endorphinen erlebst du ein Glücksgefühl. BÄM! Warmduscher sollten sich langsam an das kalte Duschen gewöhnen... kalter Waschlappen, erstmal nur die Beine kalt duschen, oder die Hände und Unterarme. Dann immer weiter steigern.



DU BIST, WAS DU ISST!

Alter Spruch, aber unendlich wahr. Du weißt, dass Pizza, Pommes und Co. nicht gesund sind, klar... aber was ist heute noch gesund?

Was die „richtige“ Ernährung ist, ist dabei natürlich abhängig von deiner Verfassung und deinen Zielen. Ein Marathonläufer kurz vor dem Wettkampf muss sich natürlich anders ernähren, als jemand, bei dem eigentlich eine Diät anzuraten wäre.

Grundsätzlich gilt aber: Iss die richtigen Sachen, lass den ganzen Mist weg und du hast spürbar mehr Power, mehr Kraft, bist schlanker und fühlst dich einfach wohler. Gemüse, Salat, Eier, Fisch, Nüsse, Quark und Fleisch sind eine gute Wahl, insbesondere wenn sie von biologisch hochwertiger und regionaler Herkunft sind.

Vermeide Fertigprodukte wie Brot, Pasta, Pizza, Backwaren und Getreideprodukte. In einer gesunden Ernährung ist das purer Luxus und sollte nur hin und wieder konsumiert werden. Diese Produkte bremsen bzw. stoppen deine Fettverbrennung, enthalten „leere Kohlenhydrate“ und geben dir unnötig viel Kalorien, die du in der Regel gar nicht alle brauchst. Außerdem fehlen oft wichtige Vital- und Ballaststoffe.

Wenn du dann noch Zucker meidest, sollte es dir richtig gut gehen. D.h. aber auch keinen Alkohol, oder Schorlen bzw. Fruchtsäfte, keine Süßigkeiten etc.

TIPP 6: Vitalpilze

Vitalpilze besitzen ein sehr breites Spektrum an positiven Wirkstoffen. Seit Menschengedenken beugen sie Krankheiten vor und heben den Körper auf ein neues Leistungslevel. Sie besitzen – inzwischen gut erforscht – wissenschaftlich belegte Wirkstoffe, die der Gesundheit und der Leistungssteigerung dienen! Im Mix mit Kaffee, Kakao oder einem Smoothie kann man sie super einnehmen und spürt ein Upgrade von Innen. Ein innovativer Hersteller, der sich besonders bei sog. Mushrooms hervorgetan hat, ist die Firma Four Sigmatic aus Finnland. Four Sigmatic bietet verschiedene Vitalpilze in verzehrfertigen Tütchen an. Einfach aufreißen, ins Glas schütten, umrühren...

„Reishi“ entspannt und hilft beim Einschlafen. „Chaga“ unterstützt das Immunsystem. „Löwenmähne“ (Lion's Mane) verleiht mehr Brain-Power und „Cordyceps“ dient zur Leistungssteigerung. Unser Tipp ist der Mushroom-Kaffee im Mix mit „Löwenmähne“. Morgens getrunken, bist du wacher, klarer und körperlich leistungsfähiger.

Faste – Immer wieder! Für ein paar Stunden!

Beim intermittierenden Fasten verzichtest du zwischen 20:00 und 14:00 Uhr am nächsten Tag aufs Essen. Ungesüßter Tee, Kaffee und natürlich Wasser sind in der Zeit erlaubt. Es geht dabei um die niedrige Zufuhr von Kohlenhydraten (< 50 Gramm pro Tag) und darum, schneller in die Fettverbrennung (Ketose) zu gelangen. Ganz nebenbei verbessert intermittierendes Fasten die Zellwiderstandsfähigkeit und führt zur Regeneration beschädigter Zellen – also auch etwas für Personen, die kein Gewichtsproblem haben.

MIT FETT ZUR KETOSE

Du willst die Ketose! Vorausgesetzt, du hast ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen. Ketose bezeichnet einen Stoffwechselzustand, bei dem das weiße ungeliebte Fett verbrannt wird.

Biologisch gesehen bezeichnet Ketose den Anstieg der Konzentration von Ketonkörpern (Acetoacetat, 3-Hydroxybutyrat, Aceton) in Blut und Zellen über die Normwerte hinaus.

Dabei lösen die Ketonkörper die Glukose als Hauptenergiequelle ab – sprich, du verbrennst weißes Fett (z.B. das überflüssige von der Hüfte) anstatt Kohlenhydrate.

TIPP 7: Öle deinen Körper von Innen

Um schneller in einen ketogenen Zustand zu gelangen, oder auch nur für den Hirn-Kick kannst du hochwertiges MCT-Öl (z.B. Bullet-proof Octane Öl) in deinen Morgenkaffee oder Smoothie mixen.

Völlig geschmacksneutral geht es sofort ins Blut und in den Kopf und wird vollständig vom Körper verwertet.

In den Original Bulletproof-Kaffee wird noch Butter (z.B. Kerry Gold von grasgefütterten Kühen) gemixt. Für Kaffeetrinker ist es eine gute und sehr sättigende Alternative – ideal im Rahmen einer Diät (so kannst du das Frühstück weglassen, bist aber trotzdem satt). Trink deinen Kaffee immer ohne Zucker und idealerweise ohne Milch.

Auch ohne Fasten ist ein Bulletproof Coffee unser Tipp schlechthin für den Energie-Boost am frühen Morgen. Wenn du es etwas luxuriöser magst, nimm statt der Butter zwei Esslöffel Bulletproof Collagen Protein und füge noch Stevia und Vanillamax für mehr Süße und Geschmack hinzu. Mehr Power geht nicht!



TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN ... ESSEN, ESSEN, ESSEN ...

Wasser ist reinstes Lebenselixier: Ein Glas nach dem morgendlichen Zähneputzen hilft die Körperfunktionen zu normalisieren und den Wasserhaushalt wiederherzustellen. Es unterstützt deinen Stoffwechsel, löst und leitet Giftstoffe aus dem Körper und macht dich satt. Das menschliche Gehirn unterscheidet nicht zwischen Hungergefühl und Wassermangel. Trinke Wasser, wenn du Hunger hast.

Cooler Technik kann auch dein Essverhalten optimieren. „Nutri-Tech“ optimiert deine Esszeiten und wie du isst. Beides Themen, die in der Regel bei allen Ernährungsratgebern zu kurz kommen. Wenn du wirklich deinen Körper auf ein neues Level bringen möchtest, sollte es mehr sein als eine herkömmliche Gabel oder die Sporttrinkflasche von damals. Per App kontrolliert kriegst du die Daten, die du brauchst, direkt aufs Handy. Innovativste Technik hilft dir also direkt, dich besser zu ernähren.

TIPP 8: Nicht nur „was“, sondern auch „wie“

Moikit Cuptime und Gene erinnern dich ans Trinken und zählen mit. Versuche auf 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu kommen (möglichst ohne Zucker) – zusätzlich zu Kaffee oder Tee. SlowControl optimiert dein Essverhalten, erinnert dich daran langsamer zu essen und warnt vor falschen Esszeiten. Einfacher geht's nicht – ideal, nicht nur für jegliche Diät.

AB INS SONNENLICHT!

Tageslicht ist wichtig für einen guten Schlaf. Da unsere Augen die Melatoninproduktion beeinflussen, vermeide es, tagsüber eine Sonnenbrille zu tragen, wenn du draußen bist. Im Minimum sollten es 30 Minuten Sonnenlicht pro Tag sein – im Idealfall das Sonnenlicht bis 10 Uhr.

Sonnenlicht ist wichtig für unsere Vitamin D-Produktion. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann, und der einzige Nährstoff, bei dem der Mensch nicht primär auf die Nahrung, sondern auf die Sonne angewiesen ist. Während es in Nahrungsmitteln kaum in nennenswerten Konzentrationen vorkommt, können große Mengen Vitamin D₃ vom Körper durch direkte Sonneneinstrahlung in der Haut selbst hergestellt werden.

Schon ein geringer Mangel an Vitamin D führt u.a. zu depressiven Verstimmungen, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Anfälligkeit gegenüber Erkältungen, Kreislaufproblemen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit.

Hast du keine Möglichkeit, natürliches Sonnenlicht abzubekommen?

Dann setz dich dicht an ein Fenster, stell deinen PC auf maximale Helligkeit und umgib dich mit so viel Licht wie möglich.



TIPP 9: Vitamin D tanken

Wer auf Nummer sicher gehen möchte und keine 10-20 Minuten tägliches Bad im Tageslicht bekommen kann, sollte mit Technik und Biologie nachhelfen. Der HumanCharger von Valkee sei hier empfohlen. Klein wie ein MP3-Player passt er in jede Hosentasche und flutet App-gestützt die Photorezeptoren in den Ohren oder der Nase. Je nach Anwendungsfall reichen schon 10-12 Minuten täglich. Gerade beim Reisen über verschiedene Zeitzonen führt die Nutzung vom HumanCharger zum Ausgleich des Jetlags. Die App passt dabei je nach Zeitzonenunterschied die Dosis und die Dauer entsprechend an.

Wer zusätzlich mit Biologie nachhelfen will, sollte ein flüssiges Vitamin D₃-Präparat mit hoher Bioverfügbarkeit einnehmen. Im Idealfall lässt du aber vorher vom Arzt deinen Vitamin D-Spiegel analysieren, um dann das Präparat richtig dosieren zu können.

Magnesiummangel kann auch ein Grund für schlechte Entspannung und schlechten Schlaf sein. Mit einem gefüllten Magnesiumspeicher schläfst du besser und schneller ein. Magnesium sorgt für das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln und muss, da der Körper es nicht selbst produzieren kann, von außen zugeführt werden. Solltest du also Probleme beim Einschlafen haben, generell schlecht schlafen, verspannte Nacken- und Rückenmuskeln haben, unter Nervosität, Stressgefühlen und innerer Unruhe leiden, oft Kopfschmerzen haben oder niedergeschlagen und müde sein, lass dein Magnesium-Level von einem Arzt messen und führe dann deinem Körper gezielt Magnesium zu.

„LÄNGER“ BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH „BESSER“ SCHLAFEN

Schlaf ist essenziell für unser Leben. Gut zu schlafen ist wichtig für die Leistung am Tag, für alle kognitiven Prozesse und insgesamt für die eigene Gesundheit.

Schlaf ist ein anaboler Zustand, währenddessen Körper, Geist und jede einzelne Zelle in uns regeneriert (Eiweißproduktion) und wir unsere Energiespeicher wieder auffüllen. Langes Aufbleiben am Abend (nach 22 Uhr) verhindert diese Regeneration und kurbelt die Kortison-Ausschüttung an. Nicht nur, dass das Kortison dann dafür sorgt, dass wir wach bleiben; Entzündungsmarker im Körper (Zytokine z.B.) zeigen dann auch erhöhte Werte an. Der Körper meldet: „krank“.

Weitere Symptome können sein: höherer systolischer Blutdruck, Gewichtszunahme (durch erhöhten Konsum von fett- und zuckerreicher Nahrung), höheres Diabetes-Risiko (Typ 2), Depressionen, Fieberanfälligkeit bis hin zu Ermattung und Lustlosigkeit.

Guter Schlaf hingegen steigert die Leistungsfähigkeit, sorgt für verbesserte Aufmerksamkeit, steigert die Laune, erhöht die Motivation, verbessert die Hautqualität und das allgemeine Wohlbefinden. Dabei kommt es vordergründig nicht darauf an, so lange wie möglich zu schlafen, sondern wie gut der Schlaf ist, den man bekommt. Was die Dauer anbelangt sollten im Durchschnitt 7,5 Stunden für einen gesunden Erwachsenen ausreichend sein. Aber die optimale Schlafdauer ist sehr individuell.

Willst du besser schlafen (tiefer mit verkürzten Einschlaf- und Aufwachphasen) kombiniere innovative Technik und bewährte Biologie. So kann die Qualität des Schlafs gesteigert und simultan die Dauer verkürzt werden.



Fakt ist: Ist der Körper kerngesund, benötigt er weniger Schlaf als ein Körper, der durch Krankheit geschwächt ist. Optimal wäre es, ohne Wecker morgens von allein aufzuwachen – auch das kann man trainieren.

TIPP 10: Schlaf managen

Fahr dich abends runter... Unterstützt durch „Sleep Tracker“ (wie z.B. Beddit 3.0) bekommst du wertvolle Einblicke in dein Schlafverhalten und individuelle Tipps zur Optimierung.

Beddit wird unauffällig unter dem Bettlaken angebracht und stört nicht in der Nacht. Mit jedem Schlafzyklus lernt es dazu und kann so immer individuellere Tipps zum besseren Schlaf geben.

- *Es gibt viele Möglichkeiten abends runterzukommen und zu entspannen. Die einen meditieren, die anderen lesen ein Buch, hören Hörbücher oder Podcasts, baden oder duschen heiß. Wir empfehlen auch das Reishi Elixir von Four Sigmatic. Einfach mit in den Tee geschüttet, helfen die Reishi-Pilze dir beim Runterkommen.*
- *Für einen besseren Schlaf, solltest Du auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, da sonst Stresshormone gebildet werden, die den Schlaf stören. Trinke vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser und du wirst am nächsten Morgen viel leichter aufstehen können*
- *Verbanne alle Lichtquellen aus deinem Schlafzimmer: Kleine LED-Lichter am Fernseher sollten überklebt, Lichtspalten zwischen Gardinen konsequent geschlossen werden. Eine Salzkristalllampe hingegen ist eine gute Wahl für Beleuchtung vor dem Schlafengehen. Ihr warmes, rötliches Licht macht dich müde und beruhigt.*

Die ersten 5 Minuten am Morgen

Nutze die ersten fünf Minuten nach dem Aufstehen für etwas „Unangenehmes“ – kalte Dusche, Liegestütz, Seilspringen... Der Kreislauf ist noch unten. Fühl Dich gut durch das Ungut-sein („Get comfortable being uncomfortable“). Wenn Du morgens für nur 5 Minuten was Unangenehmes machen kannst, dann gibt es nichts, was im Laufe des Tages noch unangenehmer sein könnte.

„BECOME LIMITLESS – BECOME THE FUTURE“

MASTERS OF TRANSFORMATION

Ein effektiver Einstieg in die Digitale Transformation für unsere Geschäftskunden

Evolution ist für den exponentiellen Wandel unserer Zeit zu langsam. Wer die Herausforderung „Zukunft“ bestehen will, braucht radikalere Impulse.

MASTERS OF TRANSFORMATION ist unser Angebot an Führungskräfte und eine Reihe außergewöhnlicher Module, die inspirieren, verändern und extrem begeistern.

Der Schlüssel der Transformation ist der Mensch. Wir machen Mitarbeiter leistungsfähiger und bringen Körper und Geist auf das nächste Level. Dafür kombinieren wir bewährte Biologie mit innovativer Technik, die buchstäblich unter die Haut geht.

Wir verändern das Mindset und beschleunigen Veränderungsprozesse.

Schnell und effektiv, polarisierend und unbequem, aber immer transparent und lösungsorientiert – geben wir unseren Kunden neue Fähigkeiten, neue Ideen und radikale neue Erfahrungen und katapultieren sie in das digitale Jahrhundert.

Wer Transformation will, muss Transformation (vor)leben!

Die Führungskräfte einer Organisation sind daher in besonderer Weise gefordert. Sie brauchen Zeit außerhalb ihrer Tagesprojekte und bestehenden Aufgaben, um sich mit den neuen Herausforderungen wirklich zu beschäftigen.

„Digitale Transformation beginnt im Kopf. Aber sie muss über das Denken hinaus in Handlung übergehen.“

EINSTIEGSMODUL: „OPEN YOUR MIND“

Führungskräfte-Workshop Digitale Transformation

Öffnen Sie die Köpfe und programmieren Sie das Denken neu – für mehr Zukunftsfähigkeit und eine angstfreie, potenzialorientierte Herangehensweise mit unserem einzigartigen #MoT – Masters of Transformation Ansatz.



UMFANG: 4 Stunden

INHALTE:

- Keynote „Exponentielle Zukunft und digitale Transformation meistern“
- Best Practice agiler Unternehmen
- Vortrag und Workshop „Digitale Transformation 4.0 – Upgraded Humans“
- Interaktionsmodule: Brain Computer Interfaces, Smart Drugs, Implantate und sogar Hypnose!

VERTIEFUNGSMODUL 1: „DRIFT CHALLENGE“

Erhöhen Sie die Transformations-Geschwindigkeit!

Was haben Rallye-Fahrer und Führungskräfte gemeinsam?
Beide müssen das Driften beherrschen, um vor dem Wettbewerb ins Ziel zu kommen.

Bei der Kunst des Driftens geht es um kontrolliert herbeigeführten Kontrollverlust. Das gleiche Erfolgsrezept gilt für die digitale Transformation von Unternehmen. In diesem Workshop erleben Sie die Kunst des Driftens mit Profis aus dem Rallye-Sport – und anschließend trainieren wir Ihr Top-Management darin, die eigene Organisation in den Driftmodus zu versetzen.

Schalten Sie Ihr inneres ESP aus und erleben Sie digitale Transformation hautnah und am eigenen Körper.



UNSER ANGEBOT UMFASST:

- „Digitale Transformation ist eine Drift Challenge“ – Der exklusive Workshop für Top-Management und Führungskräfte
- Ergänzend: Individuelles Coaching auf CxO-Level
- Ergänzend: Machen Sie Ihre Mitarbeiter zu „Master of Transformation (MoT)“ mit unserem interdisziplinären Qualifizierungskonzept der MoT-Akademie

VERTIEFUNGSMODUL 2: „TRANSFORMATIONS-SIMULATION“

Jede Transformationsstrategie ist nur so gut wie ihre Umsetzung!

Sie sind am Anfang einer Transformation und brauchen den richtigen Kick um Ihre Mitarbeiter auf die kommenden Veränderungen einzustimmen? Oder wollen gezielt mal ganze Teams begeistern?

Unsere Transformations-Simulation ist da genau richtig!

Nicht langweilig am Rechner, sondern action-orientiert und voller Tatendrang erleben die Teilnehmer, wie wichtig es ist, konsequent zu handeln und die gewählte Transformation gezielt umzusetzen.

Immer fair und transparent – und immer motivierend und lehrreich. Die ideale Basis für eine anschließende erfolgreiche Transformation.



UNSER ANGEBOT UMFASST:

- Eintägiger action-orientierter Workshop zur Umsetzung von Transformationsstrategien für ca. 14-20 Mitarbeiter
- Smart Drugs und Brain-Food zur Steigerung der kognitiven Funktionen

VERTIEFUNGSMODUL 3: „KEY-NOTES“

Unsere Vorträge bleiben im Kopf – und im Körper!

Inspirieren Sie Ihre Mitarbeiter auf eine Art und Weise, die Sie garantiert nicht mehr vergessen.

Wenn wir Menschen in Zukunft erfolgreich sein wollen, müssen wir radikal neue Wege gehen. Evolution ist da zu langsam. Aber was können wir Menschen in Zukunft? Wie werden wir uns selbst immer weiter digitalisieren?

Ingo Stoll und **Patrick Kramer**: Die Top-Speaker für digitale Strategie



„In Zeiten der Digitalen Transformation müssen wir alle zu Masters of Transformation werden.“

INGO STOLL
MASTER OF TRANSFORMATION

Topaktuelle Inhalte, beste Unterhaltung und ganz konkreter Nutzen: Begeistern Sie Ihr Publikum mit den Digital Keynote Speakern **Ingo Stoll** und **Dr. Patrick Kramer**.

Über digitale Transformation reden viele – aber keiner so wie wir! Denn mit uns kommen Schwung, Begeisterung und eine Menge Erfahrung auf Ihre Bühne.

DAS VORTRAGS-FORMAT

Knackige Keynote oder abendfüllender Vortrag? Was soll Ihr Publikum vom Vortrag mit nach Hause nehmen? Wollen Sie heitere Unterhaltung oder aufrüttelnde Inspiration? Die digitale Disruption krepelt gerade ganze Branchen um. Sollen die Zuhörer die Dringlichkeit spüren, dass wer jetzt nicht handelt bald abgehängt ist? Oder wissen sie das schon längst und brauchen konkrete Anregungen für die Umsetzung?



*„Das Internet-of-Things
ist erst der Anfang:
In Zukunft werden unsere
Gehirne und unser Körper in
einem Internet-of-Us
untereinander
vernetzt sein.
Die Grundlagen sind
längst geschaffen!“*

DR. PATRICK KRAMER,
CEO DIGIWELL



IMPRESSUM

Herausgegeben von: Digiwell – upgrading humans

Text

Dr. Patrick Kramer

Bilder

agsandrew – fotolia.com, vege – fotolia.com, kentoh – fotolia.com, vitaliy_melnik – fotolia.com, scerpica – fotolia.com, crazymedia – fotolia.com, Krzysztof Wiktor – fotolia.com, Syda Productions – fotolia.com

Alle Texte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

Wenn dir dieser kleine Ratgeber gefallen hat, würden wir uns freuen, wenn du uns weiterempfehlen würdest. Nutze dazu auch gerne unser „Freundschaftsprogramm“.

Einfach unter <https://digiwell.com/recommendations> anmelden und Rabatte für dich und deinen Freund sichern.

Vielen Dank unseren Helfern für die Ratschläge und Unterstützung beim Erstellen: Birthe, Brigitte, Alan, Steffi & Corinna



Digiwell
upgrading humans