

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Biohacking, Neurofeedback-Training und Photobiomodulation – die Möglichkeiten, sich abseits der Schulmedizin gesund zu halten, sind umfangreich. Profi in diesem Gebiet ist Johannes Weiss, der neben seiner Gesundheitspraxis mittlerweile auch Unternehmen bei der Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter und Hotels beim Aufbau ihrer Spa-Behandlungen zur Seite steht.

Text: Lela Thun
Foto: Gianmaria Gava



Sie sind Speaker, Coach, Berater und Naturheiltherapeut – wie kam das zustande?

Johannes Weiss: Mit 20 hat mich ein Arztbesuch aus meiner Jugend mit vielen Partys wachgerüttelt. Meine Blutwerte waren nicht in Ordnung und der ärztliche Rat war: „Abwarten – sonst kann man nichts machen!“ Das hat mich auf eine spannende Reise geschickt. Ganzheitliche Gesundheit und Biohacking sind heute meine größte Leidenschaft, und durch viel Fleiß und Ehrgeiz konnte ich das zum Beruf machen.

Wie funktioniert Biohacking?

J.W.: Für mich ist es wichtig, den Menschen in seiner Gesamtheit und im Lebensumfeld der modernen Welt zu sehen. Wider die Natur verbringen wir viel Zeit in Innenräumen mit kaum natürlichem Licht, bewegen uns zu wenig und achten nicht ausreichend darauf, dass unser täglicher Nährstoffbedarf gedeckt ist. Das sind enorme Belastungsfaktoren für unseren Körper und für unsere Gesundheit. Und ein ganz zentraler Aspekt, der leider immer noch viel zu oft vergessen wird, ist unsere psychische Gesundheit, unsere Seele. Diese Komponenten spielen in unserem komplexen System Körper zusammen, und wenn da ein Rädchen nicht ins andere greift, leidet unsere Gesundheit. Daher ist es wichtig, dass wir diese ganzheitlich betrachten und behandeln und nicht immer nur Symptome bekämpfen. Biohacking setzt hier an; es geht dabei darum, die eigene Biologie zu verstehen und zu optimieren und sein biologisches Potenzial vollständig zu entfalten. Das Ziel ist es, mit Spaß lang, glücklich und gesund zu leben. Biohacking ist deshalb so effektiv, weil wir uns schon so weit von der Natur entfernt haben – ein Naturvolk braucht keine Supplementierung mit rotem Licht! Für einen Menschen in unserer modernen Welt, der zum Beispiel durchs Arbeiten am PC viel blauem Licht ausgesetzt ist, kann das aber einen starken Impact auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

Sie arbeiten mit Ärzten zusammen – braucht es Naturheilkunde als Alternative zur Schulmedizin?

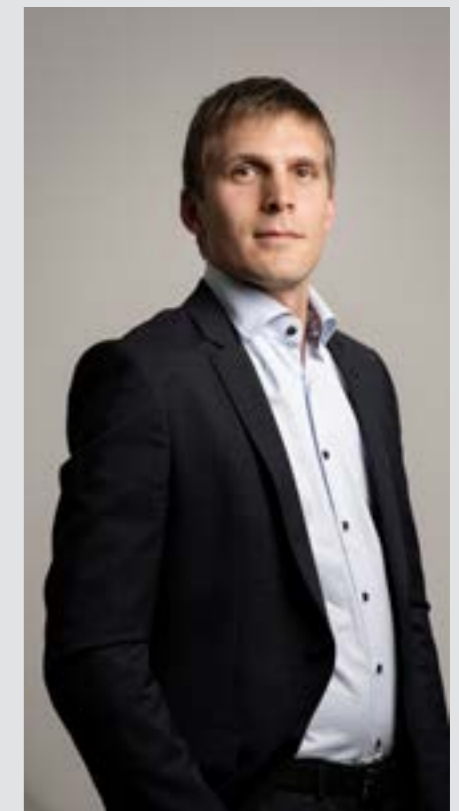
J.W.: Es geht hier nicht um Alternativen – Gesundheit ist kein Entweder-oder. Naturheilkunde und Schulmedizin sollten ergänzend ineinandergreifen, um den ganzen Menschen und nicht nur die Symptome zu behandeln. Deshalb arbeite ich bei Personen, die mit Symptomen zu mir kommen, ganz eng mit Ärzt*innen zusammen. Die Frage, die ich mir immer wieder stelle, ist: Wie entsteht Gesundheit? Naturheilkunde hört sich auch hausgemacht und altmodisch an; dieser Begriff wird der heutigen Komplexität und wissenschaftlichen Validität nicht gerecht. Mein Gebiet ist eine Schnittmenge aus den wissenschaftlichen Feldern der angewandten Psycho-Neuroimmunologie, der Mitochondrienmedizin und der Umweltmedizin. Hier wird nach Ursachen gefragt: Wie hängen die verschiedenen Systeme im Körper zusammen? In der Kooperation mit Speziallaboren für eine umfangreiche Diagnostik und mit Expert*innen aus anderen Disziplinen entstehen hier wertvolle Synergien.

Können Schulmediziner*innen sich etwas von Ihnen abschauen?

Schulmediziner*innen schauen sich ständig was von mir ab. Ich bin auf Ärztekongressen, halte Vorträge und arbeite mit Mediziner*innen aus Kliniken zusammen. Das ist gut; man lernt voneinander, es werden neue Perspektiven eröffnet. Eine ganzheitliche Gesundheit braucht einen ganzheitlichen Blick.

Können Unternehmen von Ihrem Fachwissen profitieren?

J.W.: Einer meiner Schwerpunkte ist die betriebliche Gesundheitsförderung. Es gibt viele Methoden, wie Unternehmen ihre Mitarbeitenden motivierter, gesünder und leistungsfähiger machen können. Das wird oft nicht genutzt, da das schlummernde Potenzial gar nicht bewusst ist. Mein Angebot an Unternehmen ist maßgeschneidert – vom großen Workshop am Gesundheitstag



bis hin zu Intensivtrainings mit CEOs und High-Performern, bei denen es um Resilienz, Schlafoptimierung oder die Verbesserung der Gehirnleistung durch Neurofeedbacktraining geht. Eine andere Methode ist das Flow-Training, um speziell die Produktivität zu steigern. Wenn solche Trainings gezielt im Unternehmen ausgerollt werden, hat das einen extrem hohen Effekt, der sich nicht nur direkt in der Steigerung des wirtschaftlichen Erfolgs, sondern auch in einer Verbesserung der Arbeitsatmosphäre und der Unternehmenskultur zeigt.

Johannes Weiss ist ganzheitlicher Gesundheitscoach und berät sowohl Patienten als auch Unternehmen und Hotels. Zu seinen Spezialgebieten zählen unter anderem Biohacking und neuronales Feedbacktraining.